

### Estiramiento banda iliotibial de pie-brazos alto

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

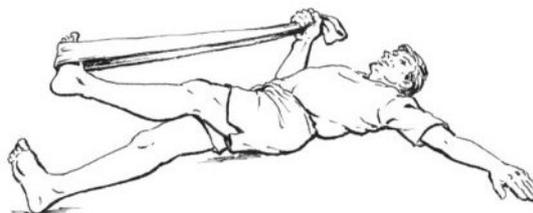
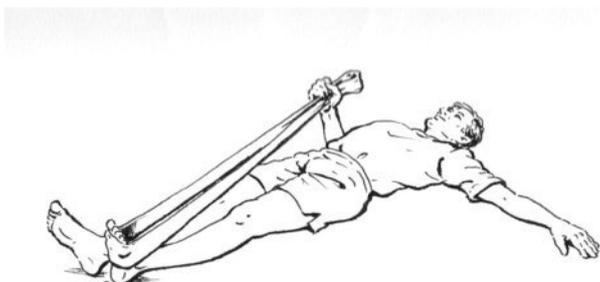
Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

Tirar de la banda con la mano para elevar la pierna afectada recta cruzándola por encima de la otra. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



### Estiramiento musculatura glútea/piramidal

El pie del lado afectado se coloca encima de la rodilla contralateral. Tirar con las manos de la rodilla del lado afectado en dirección al hombro contralateral. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 5



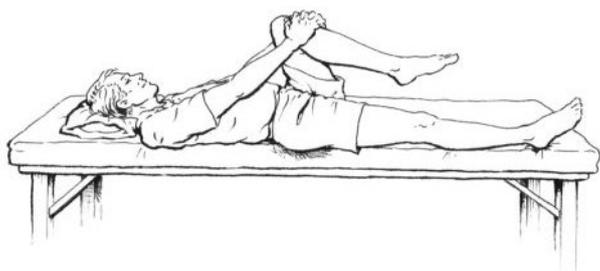
# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

## Estiramiento de psoas y recto anterior

Bajar la pierna del lado afectado por fuera de la camilla., manteniendo una flexión de rodilla. Llevar la rodilla del lado contralateral hacia el pecho. Mantener 20-30 segundos y descansar.

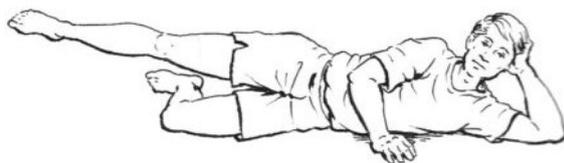
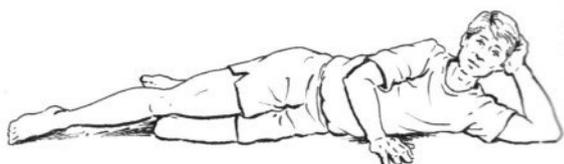
Series: 1  
Repeticiones: 5



## Glúteo medio decúbito lateral I

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## Sentadilla con apoyo posterior y balón

Descender flexionando las caderas y las rodillas sujetando el balón. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## Glúteo medio de pie

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10



## Glúteo medio de pie en carga

Separar la pierna del lado sano unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 1  
Repeticiones: 10

