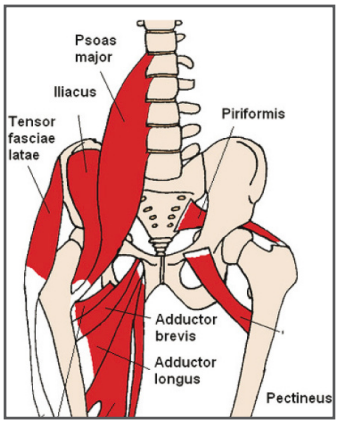
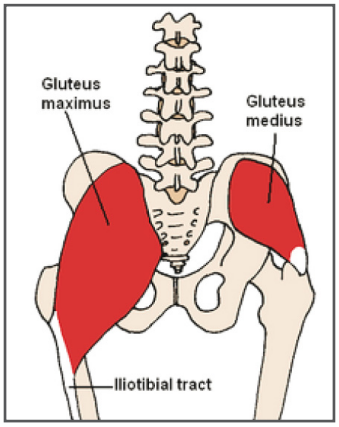
Programa de estabilización pélvica y fortalecimiento de musculatura glútea y lateral de cadera

Este programa está orientado a mejorar la función y la fuerza de la musculatura de la región pélvica y de la cadera, abordando patrones de movimiento que son defectuosos. Problemas de la región lumbar, cadera, rodilla y tobillo pueden estar influenciados por una ineficaz musculatura pélvica y/o por problemas inestabilidad de la musculatura de la cadera. El cuerpo funciona como un todo y cuando una región del cuerpo es ineficaz, se busca una manera de realizar el movimiento utilizando otros músculos o articulaciones de una forma anómala. Los músculos débiles o contracturados pueden contribuir a los problemas anteriormente mencionados. El estiramiento no se aborda en este programa, pero se pueden encontrar otros programas que incluyan la flexibilidad del tronco, flexibilidad dinámica, flexibilidad estática y programas de Pilates.



Entre los músculos que juegan un papel determinante en la estabilización se incluyen el glúteo medio, el glúteo mayor, el músculo piramidal, y los músculos profundos del tronco. El glúteo medio podría ser el más importante en cuanto a problemas de debilidad, causando problemas como el Síndrome de la cintilla iliotibial, o el Síndrome fémoro patelar. A continuación mostramos las figuras de la pelvis y de la columna lumbar con los músculos de importancia.



Los principios básicos de Pilates son importantes en este programa, que se centra en mantener el cuerpo en una posición neutra. La pelvis debe estar en el centro, equilibrada, para realizar cada ejercicio adecuadamente. La alineación corporal apropiada permite que los músculos del cuerpo trabajen en armonía.

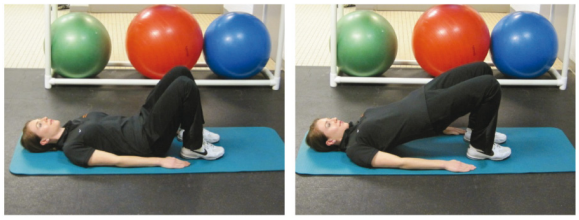
Durante la realización de estos ejercicios, tenga en cuenta la posición correcta del cuerpo, el número de repeticiones y el peso. Por favor, aplique el concepto de centrado corporal al realizar todos los ejercicios y mantenga el movimiento controlado y realice rangos pequeños, luego aumente el alcance sin sacrificar el control de calidad. Inicie con bajo número de repeticiones y aumente de forma progresiva, pero nunca sacrifique la calidad. Al añadir peso, comience con 0.5 y aumente de medio en medio hasta un máximo de 2 a 2.5 kg.

Si siente dolor o molestias que duran más de 1 día, por favor consulte con su traumatólogo. Estos ejercicios no sustituyen el trabajo de un rehabilitador profesional, en el caso de que este fuera necesario. En caso de duda consulte a su traumatólogo.

ESTABILIDAD DINÁMICA: SERIE PUENTE

PUENTE CON DOS PIERNAS

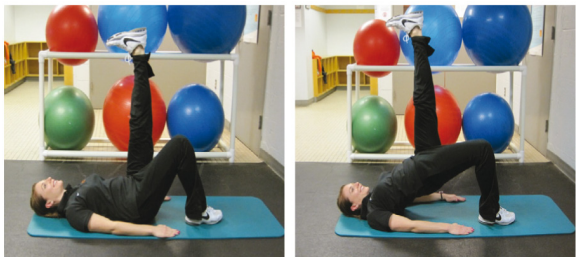
POSICIÓN Y MOVIMIENTO: tumbado boca arriba, mantenga los talones cerca de los glúteos. Mantenga las caderas al mismo nivel. Abdominales manteniendo la pelvis neutral. Concéntrese en estabilizar las piernas mediante los glúteos en lugar de los isquiotibiales. Levante y baje las caderas lentamente y con control.



Repeticiones: 8-10 veces

PUENTE DE UNA SOLA PIERNA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Igual que el puente con dos piernas, pero sólo una se apoya en el suelo. La otra pierna permanece levantada del suelo, formando un ángulo de 90 grados con el tronco. La pierna levantada debe estar recta con el pie flexionado a 90 grados

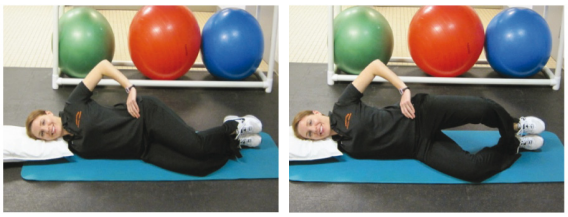


Repeticiones: 8-10 veces cada lado

ESTABILIDAD ROTATORIA

ALMEJA NIVEL 1

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado, con los talones en línea con los glúteos. Asegúrese de que la flexión de la cadera es sólo de 45 grados. Las rodillas flexionadas a 90 grados. Abdominales manteniendo la pelvis neutral. Mantenga las caderas en posición, no permita que se abran. Abducir la pierna de arriba a la altura máxima, de forma que su posición se asemeje a la de la concha de una almeja abierta. Los pies deben estar en contacto a lo largo de arco.



Repeticiones: 8-10 veces cada lado

ALMEJA NIVEL 2

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Alcanza el nivel 2 al levantar las piernas hasta un ángulo de 45 grados. A partir de esta posición elevada, doble la pierna de arriba como en el ejercicio anterior. Pare cuando llegue arriba y lentamente y de forma controlada bájela de nuevo. Los pies deben estar en contacto todo el tiempo.

Repeticiones: 8-10 veces cada lado

ALMEJA DE NIVEL 2 CON EXTENSIÓN DE RODILLA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Alinear el cuerpo como para el nivel 2. Abducir la pierna de arriba. Mantenga esta posición y añada extensión de rodilla. La pierna y el pie de abajo permanecen levantados del suelo todo el tiempo.

Repeticiones: 8-10 veces cada lado

ALMEJA DE NIVEL 2 CON PELOTA EN LOS PIES

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Alinear el cuerpo como para el nivel 2, mantenga una pelota pequeña entre los pies. Abducir la pierna de arriba mientras la bola y los pies permanecen en contacto todo el tiempo.

Repeticiones: 8-10 veces cada lado

ALMEJA NIVEL 3

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Alinee el cuerpo como para el nivel 2, luego extienda la pierna de abajo, manteniendo la cadera y la rodilla flexionadas con el pie enganchado por detrás de la pierna de debajo. Eleve la pierna de arriba Pare cuando llegue arriba y lentamente y de forma controlada bájela de nuevo.

Repeticiones: 8-10 veces cada lado

MOVILIDAD

FLEXIÓN LATERAL

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el codo y el antebrazo. El otro brazo descansa sobre la pierna de arriba. Eleve la pelvis del suelo. Al mismo tiempo, levante el brazo hacia arriba y hacia la oreja y estire elevando lo máximo posible el lado superior del tronco.

Repeticiones: 6-8 veces en cada lado

SERIES SOBRE TABLA

LATERALES SOBRE TABLA DE MANTENIMIENTO ESTÁTICO

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el codo y el antebrazo. El otro brazo descansa sobre la pierna de arriba. Eleve la pelvis del suelo. Mantenga recta la alineación del cuerpo mientras mantiene la posición de flexiones laterales.
Repeticiones: 4: mantenga 15-30 segundos, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior.

Series: 2-4 cada lado.

LATERALES SOBRE PLANCHA MANTENIENDO ABDUCCIÓN ESTÁTICA DE LAS PIERNAS

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el codo y el antebrazo. El otro brazo descansa sobre la pierna de arriba. Eleve la pelvis del suelo mientras abduce al mismo tiempo la pierna de arriba. Mantenga el cuerpo alineado, manteniendo la posición de flexiones laterales con la pierna de arriba elevada.
Repeticiones: 4: mantener 15-30 segundos, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior.

Series: 2-4 cada lado

LATERALES SOBRE PLANCHA CON ABDUCCIÓN DE LA PIERNA Y SUBIDA Y BAJADA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el codo y el antebrazo. El otro brazo descansa sobre la pierna de arriba. Eleve la pelvis del suelo mientras abduce al mismo tiempo la pierna de arriba. Mantenga la posición de flexión lateral mientras que sube y baja la pierna de arriba hasta unos 5 cms. por encima de la pierna inferior. Los pies no deben entrar en contacto.
Repeticiones: 6-8 subidas y bajadas, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior

Series: 2-4 cada lado.

ELEVACIONES DE MANTENIMIENTO ESTÁTICO EN LATERAL SOBRE PLANCHA.

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el brazo extendido bajo el hombro. La pierna superior se cruza por delante la pierna de inferior manteniendo los pies en línea recta. La mano superior se apoya en la cadera superior. Eleve la pelvis.
Repeticiones: 4: mantener durante 10-15 segundos, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior.

Series: 2-4 cada lado

ELEVACIONES EN LATERAL SOBRE PLANCHA CON ABDUCCIÓN DE LA PIERNA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el brazo extendido bajo el hombro. La pierna superior se cruza por delante la pierna de inferior manteniendo los pies en línea recta. La mano superior se apoya en la cadera superior. Eleve la pelvis y al mismo tiempo levante la pierna superior.
Mantenga la pelvis y la pierna levantada en posición de abducción.

Repeticiones: 2: mantener 10-15 segundos, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior
Series: 2-4 cada lado

ELEVACIONES EN LATERAL SOBRE PLANCHA CON ABDUCCIÓN DE LA PIERNA CON SUBIDAS Y BAJADAS

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el brazo extendido bajo el hombro. La pierna superior se cruza por delante la pierna de inferior manteniendo los pies en línea recta. La mano superior se apoya en la cadera superior. Eleve la pelvis y al mismo tiempo levante la pierna superior.
Mantenga la pelvis elevada mientras sube y baja la pierna de arriba. Los pies no deben entrar en contacto.
Repeticiones: 4-6 subidas y bajadas, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior

Series: 2-4 en cada lado

CIRCUITOS LATERALES DE CADERA

CIRCUITO A

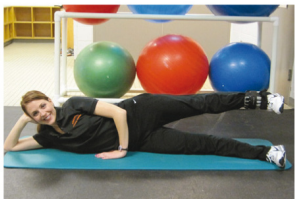
EQUIPAMIENTO: esterillo de yoga, pesas de tobillo (opcional)
Posición inicial: Túmbese de lado, colocando los dos pies en la esquina superior izquierda de la alfombra, con el tronco formando un ángulo de 45 grados. Apoye la cabeza sobre el brazo de abajo en línea con el torso. Coloque la mano de arriba sobre la esterilla, por delante del torso para mantener las caderas estables y equilibradas. Mantenga las caderas alineadas una encima de la otra contraiga los abdominales durante todo el tiempo. Levante la pierna de arriba primero para todos estos ejercicios. Después de completar toda la serie, gire y túmbese sobre el otro lado cambiando de esquina en el esterillo.

REPETICIONES: Empiece con 5 repeticiones para cada ejercicio. Haga cada repetición lentamente y de forma controlada. Pase de un ejercicio a otro sin descanso. Progrese hasta un máximo de 12 repeticiones y a continuación, añada las pesas de tobillo (alrededor de 1kg).

EJERCICIOS:

1) Elevaciones en abducción.

Eleve la pierna de arriba unos 30 cm por encima de la pierna inferior, baje la pierna de arriba hacia abajo. Intente que no se toquen las piernas. El pie de arriba se mantiene flexionado todo el tiempo.



2) Elevaciones en abducción con rotación interna.

Repita el ejercicio 2, manteniendo la rodilla y el pie de la pierna de arriba en rotación interna. El pie de arriba se mantiene flexionado todo el tiempo.

3) Elevaciones en abducción con rodilla flexionada.

Túmbese de lado con la cadera y la rodilla flexionadas 90 grados. Los pies en flexión dorsal. Eleve la pierna hacia arriba y hacia fuera sin perder la posición de 90/90 ni girar el torso ni las caderas hacia atrás. Comience y termine con la pierna de arriba paralela al suelo.

4) Círculos grandes en el sentido de las agujas del reloj.

Túmbese de lado con el pie en extensión y haga un gran círculo en el sentido de las agujas del reloj con la pierna de arriba. No permita que la pierna de arriba toque el suelo. Manténgala levantada por lo menos unos 5 cm por encima de la pierna de abajo.

5) Círculos grandes en sentido contrario de las agujas del reloj.

Repita el ejercicio 4, haciendo los círculos en sentido contrario a las agujas del reloj.

6) Círculos pequeños en el sentido de las agujas del reloj.

Repita el ejercicio 4, con la excepción de mantener una ligera extensión de la cadera y flexionando el pie. Manteniendo la pierna a la altura de la cadera, realice pequeños círculos (del tamaño de un plato) en el sentido de las agujas del reloj.

7) Círculos pequeños en sentido contrario de las agujas del reloj.

Repita el ejercicio 6, haciendo los círculos en sentido contrario a las agujas del reloj.

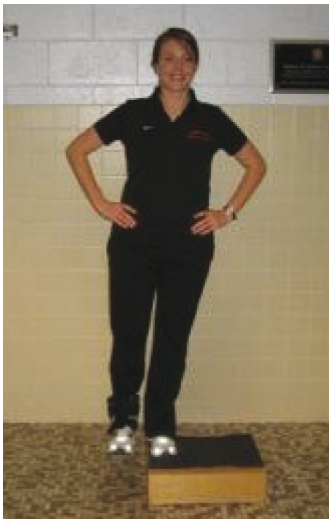
8) Punteos con el pie.

Mantenga el pie de arriba todo el tiempo elevado y apuntando hacia el suelo, puntee con el pie por delante de la pierna de abajo y luego por detrás.

CIRCUITO B:

EQUIPAMIENTO: Una caja o escalón (de al menos 15 cm de altura) y una pesa de tobillo pequeño (1 kg aprox).

POSICIÓN INICIAL: Ponga la pesa en el tobillo derecho. De un paso con la pierna izquierda sobre el borde de la caja y mantenga el equilibrio. Es importante mantenerse de pie, con el torso recto e inmóvil y contraer los abdominales en todos los ejercicios. El hombro izquierdo debe mantenerse alineado sobre la cadera izquierda. La pierna derecha no debe descansar entre movimientos ni tocar la caja. Después de completar la serie, cambie el peso al otro tobillo y vuelva a la posición inicial. Se llevará a cabo un ejercicio de preparación para el circuito B llamado, descenso pélvico, para asegurar la forma adecuada durante este circuito.



REPETICIONES: Empiece con 5 repeticiones para cada ejercicio. Haga cada repetición lentamente y de forma controlada. Pase de un ejercicio a otro sin descanso. Progrese hasta un máximo de 12 repeticiones.

EJERCICIO DE PREPARACIÓN PARA EL CIRCUITO B: GOTA PÉLVICA

Súbase sobre el borde de la caja y manténgase en equilibrio con la pierna izquierda. Coloque las manos en las caderas. Manténgase erguido con los abdominales contraídos. La cadera derecha debe estar más baja que la cadera izquierda en la posición inicial. A continuación, levante la cadera derecha utilizando la pierna de arriba, hasta el nivel de la cadera izquierda. Asegúrese de no saltar ni mover la cadera izquierda, ya que la atención se centra en la cadera derecha. La fatiga se debe sentir en la cadera y los glúteos derechos.

EJERCICIOS:

1) Flexión de cadera.

Eleve la pierna delante de usted. Los pies se mantienen en flexión dorsal todo el tiempo. Vuelva a la posición inicial.

2) Abducción.

Levante la pierna hacia un el lado controlando y manteniendo su centro de gravedad (movimiento pequeño). Los pies se mantienen en flexión dorsal todo el tiempo. Vuelva a la posición inicial y repita.
Mantenga la pierna en línea con el cuerpo durante el ejercicio.

3) Abducción con rotación interna.

Repita el ejercicio 2, con la excepción de mantener el pie apuntando hacia abajo y hacia dentro (flexión plantar y rotación interna).

4) Abducción con extensión de cadera.

Extienda la pierna hacia atrás en diagonal (hacia atrás y hacia externo) en un ángulo de 45 grados con los pies extendidos (flexión plantar) todo el tiempo. Trate de minimizar la extensión lumbar.

5) Extensión de cadera.

Extienda la pierna hacia atrás con los pies extendidos (flexión plantar) todo el tiempo. Vuelva a la posición inicial y repita. Trate de minimizar / evitar la extensión lumbar.

6) Círculos grandes en el sentido de las agujas del reloj.

Estire la pierna de fuera y realice círculos en el sentido de las agujas del reloj. Mantenga los pies en extensión todo el tiempo. Los círculos serán tan grandes como pueda siempre que controle su centro de gravedad.

7) Círculos grandes en sentido contrario a las agujas del reloj.

Repita el ejercicio 6, con la excepción de hacer los círculos en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

8) Sentadillas con una pierna.

Súbase al cajón apoyando una pierna, doble la rodilla de la pierna del cajón y estire la otra pierna hasta que el talón toque el suelo. Enderece la pierna apoyada hasta volver a la posición inicial. Mantenga la pelvis nivelada durante todo el ejercicio. Al agacharse, evita flexionar la rodilla de la pierna de fuera. El pie de fuera, que lleva la pesa de tobillo, se debe mantener en flexión dorsal todo el tiempo. Al realizar el movimiento, contraiga los glúteos.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE GLÚTEOS Y LATERALES DE CADERA. AVANZADO

BOCA DE RIEGO

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: colóquese a gatas, con las manos directamente bajo los hombros y las rodillas sobre las caderas. Abdominales contraidos. Eleve la pierna hacia afuera y hacia arriba manteniendo los 90 grados de flexión de la cadera y la rodilla. Evite girar las caderas o arquear la espalda mientras levanta la pierna. El objetivo es levantar el muslo hasta el nivel del torso. Los pies deben estar en flexión dorsal todo el tiempo.
REPETICIONES: 8-10 elevaciones
Series: 2-3 con cada lado

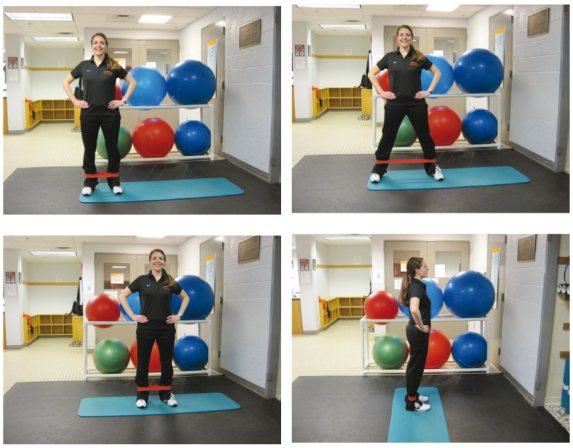
DECÚBITO LATERAL CON BALÓN MEDICINAL. EJERCICIOS PÉLVICOS ESTÁTICOS

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Colóquese el balón medicinal entre las piernas a nivel de los tobillos. Comience con el balón más pequeño. Coloque el codo bajo el hombro con el cuerpo alineado, la mano superior en la cadera. Apriete el balón entre las piernas mientras levanta la pelvis del suelo. Levante hasta que sólo el pie esté sólo en contacto con el suelo.
REPETICIONES: 4: mantener durante 10-15 segundos, alternando de lado para evitar la sobrecarga de la extremidad superior
Series: 2-4 con cada lado.

DECÚBITO LATERAL CON BALÓN MEDICINAL. SUBIDAS Y BAJADA

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Colóquese el balón medicinal entre las piernas a nivel de los tobillos. Comience con el balón más pequeño. Coloque el codo bajo el hombro con el cuerpo alineado, la mano superior en la cadera. Apriete el balón entre las piernas mientras levanta la pelvis del suelo. Levante hasta que sólo el pie esté sólo en contacto con el suelo.
Descienda la pelvis hacia la colchoneta hasta que quede a unos 5 cm de esta.
REPETICIONES: 4 a 6 subidas y bajadas. Alterne los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior.
Series: 2-4 con cada lado.

DESLIZAMIENTOS DE FRANKENSTEIN



POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Coloque el torso recto, las manos en las caderas y las piernas rectas. Dé pequeños pasos laterales. Puede utilizar una banda de resistencia en el tobillo o en las rodillas (en ambos para el nivel avanzado).

REPETICIONES: 15-20 pasos.
Series: 2-4.

CÍRCULOS CON LA CADERA EN EXTENSIÓN EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ Y AL CONTRARIO

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Colóquese a gatas, con las manos directamente bajo los hombros y las rodillas en línea vertical con las caderas. Ambas manos y una rodilla se colocan sobre una superficie inestable (almohadilla circular). Para aumentar la inestabilidad, no permita que el pie de la rodilla doblada toque la colchoneta. Eleve la otra pierna con la cadera en extensión. Mientras lo hace, realice pequeños círculos en sentido de las agujas del reloj y anti horario con la pierna. Supone un reto, mantener el equilibrio mientras de trabajan los glúteos. Evite girar las caderas o arquear la espalda mientras levanta la pierna.

REPETICIONES: 5 círculos en sentido horario y 5 anti horario con cada pierna.
Series: 2-4 con cada pierna.

ELEVACIONES EN LATERAL SOBRE PLANCHA CON ABDUCCIÓN DE LA PIERNA CON SUBIDAS Y BAJADAS MODIFICADO

POSICIÓN Y MOVIMIENTO: Túmbese de lado apoyando el cuerpo sobre el brazo extendido bajo el hombro. Doble la rodilla de la pierna inferior. La pierna de la parte superior debe estar recta y con el pie extendido. El cuerpo alineado en línea recta. La mano superior se apoya en la cadera superior. Eleve la pierna de arriba realizando abducción. El objetivo es que la levante hasta dejarla en paralelo. Suba y baje la pierna de arriba sin entrar en contacto con la esterilla.

REPETICIONES: 4-6 subidas y bajadas, alternando los lados para evitar la sobrecarga de extremidad superior.
Series: 2-4 en cada lado.

* *Fuente: Priceton University Athletic Training and Sports Medicine*