

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

### LA ACTIVIDAD MEJORA EL CONTROL DEL DOLOR

- La actividad le ayudará a mejorar la fuerza muscular.
- La inactividad conlleva:
  - Incremento del peso corporal.
  - Empeoramiento de la debilidad muscular.
  - Afecta en negativo a su estado de ánimo.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

### INCORPORA UNA RUTINA DE EJERCICIOS A SU VIDA DIARIA

- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad y/o la distancia conforme el cansancio vaya disminuyendo.
- Se recomienda ir acompañado de un familiar / amigo, le ayudará y motivará a la hora de realizarlos.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

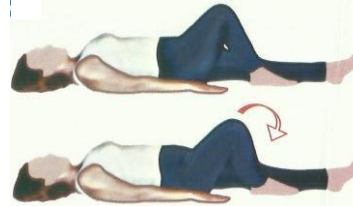
### EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento:
  - Establezca una rutina para realizar los ejercicios, a poder ser siempre a la misma hora para crear el hábito.
  - Realice los ejercicios propuestos al menos 3 veces a la semana. Comience con una serie corta (entre 6 y 10 repeticiones por ejercicio) por cada ejercicio.
  - Progrese a su ritmo, hasta conseguir 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.

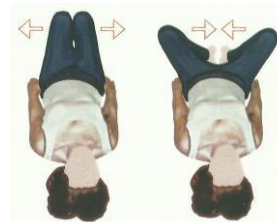
## FLEXIBILIDAD ARTICULAR



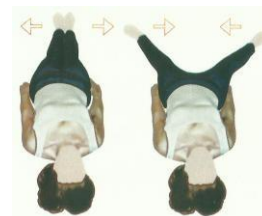
Tumbado boca arriba con las piernas extendidas, flexione una rodilla intentando llevarla hacia el pecho mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo. Alterne las dos piernas.



Tumbado boca arriba con las piernas extendidas, flexione la rodilla 90º manteniendo la planta del pie pegada al suelo. Separe la rodilla lo máximo posible hacia fuera y luego hacia dentro, manteniéndola doblada. Alterne las dos piernas.

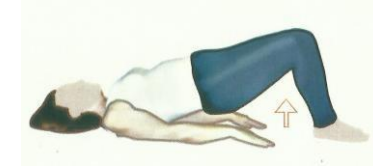


Tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separe las rodillas lo máximo posible. Vuelva a la posición de partida.



Tumbado boca arriba con las piernas extendidas, separe las piernas lo máximo posible deslizándolas por el suelo. Vuelva a la posición de partida.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



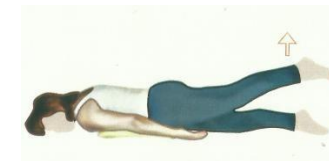
Tumbado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, eleve los glúteos lo más alto posible manteniéndolos en tensión.



Tumbado de lado, suba la pierna extendida manteniendo la otra ligeramente flexionada. Después de realizar una serie, cambie de lado.



Tumbado boca abajo y con una almohada en el vientre, suba una pierna con la rodilla flexionada a 90º, despegando el muslo del suelo. Alterne las dos piernas.



Tumbado boca abajo y con una almohada en el abdomen, suba una pierna con la rodilla extendida. Alterne las dos piernas.

*Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (abril 2021). Última actualización: junio 2022.*

## RECOMENDACIONES GENERALES

### UTILIZAR UN BASTÓN

- Debe llevar el bastón siempre con la mano contraria de la cadera afectada.

### ASIENTOS ALTOS

- Se recomienda sentarse en asientos altos, evitar sillones y sofás bajos y blandos.

### SENTADO O DE PIE FIRME: NO

- Evite estar sentado o de pie firme durante periodos largos de tiempo.

### EVITE USAR TACONES ALTOS

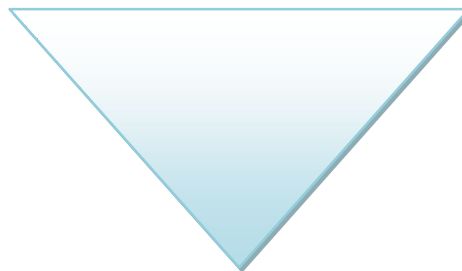
- Máximo 3 cms., con cuña en vez de tacón fino.

### PESO ADECUADO

- Vigile su peso, lleve una alimentación saludable, evite el sobrepeso.

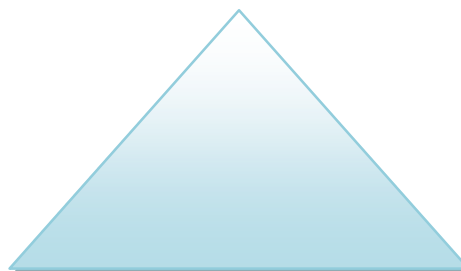
### REGLA DEL "NO DOLOR"

- Evite las posturas que desencadenan dolor.

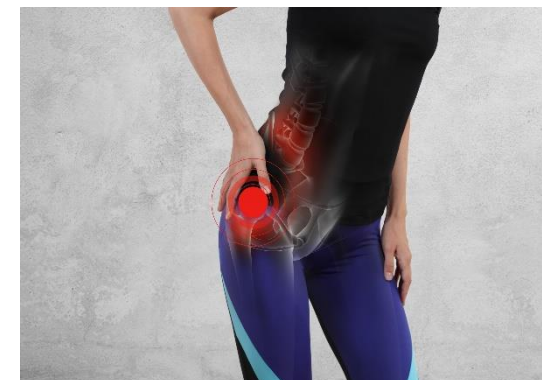


## CONCLUSIONES

- ✓ EL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN ARTICULAR Y EL TONO MUSCULAR son una parte importantísima del tratamiento. El trabajo individual y mantenido en el tiempo es responsabilidad del paciente.
- ✓ FORTALECER LOS MÚSCULOS ayuda a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles, aumenta la amplitud de movimientos y la fuerza, ayudando a disminuir el dolor.
- ✓ SEA PRUDENTE, trabaje siempre dentro de los límites del no dolor.
- ✓ MENOS DOLOR = MEJOR CALIDAD DE VIDA



## RECOMENDACIONES PARA LA COXALGIA



**Servicio de Anestesia y Reanimación**