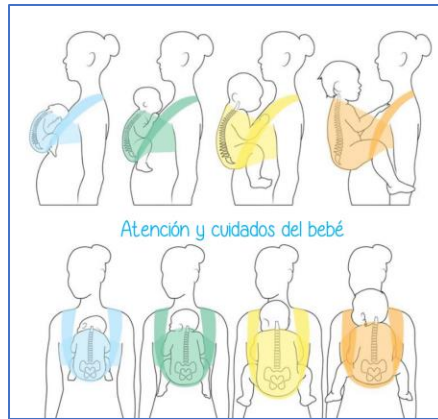


## PORTEO

Se recomienda el porteo porque favorece la **ALINEACIÓN** de la columna vertebral, pelvis y caderas.

Nos permite corregir la separación excesiva de la cadera, logrando la simetría que buscamos.



0-3 meses 4-6 m 7-9 m 10-12 m

## TUMBADO en el tiempo de juego

**Boca abajo**, con alineación de pelvis, tal como indica la línea dibujada en las imágenes (-----).



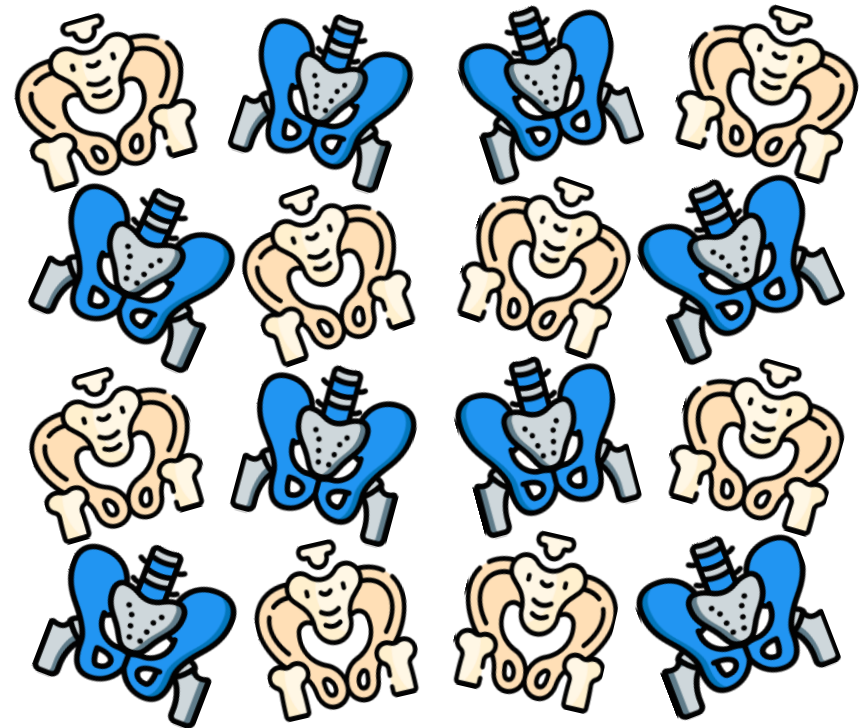
Tumbado **de lado** sobre el lado acortado, manteniendo esa pierna estirada; lo que ayudará a equilibrar la línea de la pelvis.



Cualquier duda o pregunta al respecto contactar con vuestro Fisioterapeuta o Medico Rehabilitador. Teléfono 918878100, ext.402108.

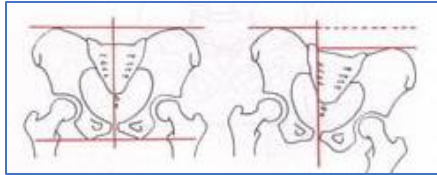
Autoras: A. González Mazo, A. Guerrero Gómez, E. Valderas Tercero

# OBLICUIDAD PÉLVICA



## ¿QUÉ ES LA OBLICUIDAD PÉLVICA EN EL LACTANTE?

La OBLICUIDAD PÉLVICA consiste en la aparición inicial de una contractura y acortamiento de la **MUSCULATURA SEPARADORA** de la cadera (músculo glúteo medio y tensor de la fascia lata).



Se aprecia un **descenso de la cadera** de ese lado y un **ascenso del lado contrario**.

Puede aparecer aislada o acompañada de otras alteraciones de la postura (Plagiocefalia, Tortícolis congénita, Metatarso aducto).

## RECOMENDACIONES GENERALES

Establecer un tiempo diario de juego en posición boca abajo, de lado y boca arriba, con cambios posturales frecuentes.

Vigilar la aparición de plagiocefalia, tortícolis congénita o metatarso aducto

Estimulación Motora:  
la clave del éxito del tratamiento se establece en la realización de los **EJERCICIOS:**  
MOVILIZACIONES PASIVAS y ESTIRAMIENTOS, que favorecerán la consecución de un mejor pronóstico

## Movilizaciones y estiramientos para casa

Estos ejercicios tienen como objetivo mejorar la flexibilidad de la musculatura acortada.

- ✓ Se recomienda comenzarlos de forma **PRECOZ** después del diagnóstico.
- ✓ Se deben realizar **VARIAS VECES AL DÍA** (mínimo 3 veces al día).
- ✓ Se repite cada movimiento **10 VECES**.
- ✓ Los movimientos tienen que ser **SUAVES, LENTOS** y recorriendo todo el arco del movimiento.
- ✓ **No producen ningún dolor.**

### Oblicuidad pélvica



En el siguiente video tenéis una demostración de cómo se deben realizar:



[https://youtu.be/x\\_QJOJjeozE](https://youtu.be/x_QJOJjeozE)