

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:



- Una característica común de los pacientes con dolor crónico es que continúan descansando y permanecen inactivos como si eso pudiera resolver su problema de dolor. Cuanto más inactivo permanece el individuo, más débiles se hacen sus músculos y cada vez que se requiere un esfuerzo de esos músculos reaccionan como si fuera excesivo pudiéndose llegar a un punto en el que más ligero movimiento produce dolor. Esas sensaciones confirman al paciente que debe permanecer inactivo.

-Por otra parte, la inactividad conlleva un incremento del peso corporal. También afecta al estado de ánimo con mayor sensación de indefensión y de derrota.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:



-Fortalece los músculos ayudando a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles aumentando la amplitud de movimientos y la resistencia. También relaja la musculatura disminuyendo el dolor.

- Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y tonificación para estirar y fortalecimiento muscular al menos tres veces a la semana respectivamente.

-Estos se deben combinar con otros ejercicios aeróbicos (caminar, nadar, pedalear en bicicleta) según las preferencias de cada cual. Una buena manera de asegurarse que haga ambos tipos de ejercicios es alternando los ejercicios de cadera con los aeróbicos día de por medio.

## CÓMO EMPEZAR:



- Intentar hacer proezas de golpe, hace que se abandone el programa: si uno empieza a dar paseos, no es recomendable el primer día pasarse treinta minutos subiendo por una colina ya que lo más probable es que al día siguiente esté en la cama y decida abandonar el programa. Cualquier incremento se debe realizar de forma lenta, gradual y espaciada.

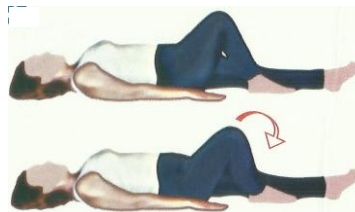
-Se recomienda de disponer de un rato fijo en el día, siempre el mismo, que pueda ocuparse del ejercicio.

-Tener un compañero de ejercicios anima a continuar y de paso les da a su familia/amigos la oportunidad de ayudarlo en el tratamiento de su dolor.

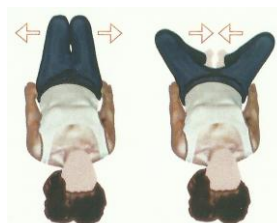
## FLEXIBILIDAD ARTICULAR



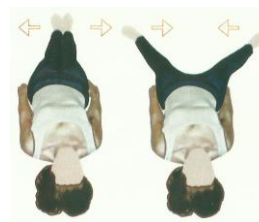
Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo.



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar la rodilla 90° manteniendo la planta del pie pegada al suelo y a continuación separar la rodilla lo máximo posible hacia fuera y luego hacia dentro.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, separar las rodillas lo máximo posible. Volver a la posición de partida.



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, separar las piernas el máximo posible. Volver a la posición de partida.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, despegar las nalgas lo más alto posible manteniendo en tensión los glúteos.



Acostado de lado subir la pierna extendida, manteniendo la otra ligeramente flexionada (se puede añadir peso a nivel del tobillo).



Acostado boca abajo y con una almohada en el abdomen, subir una pierna con rodilla flexionada a 90°.



Acostado boca abajo y con una almohada en el abdomen, subir una pierna con rodilla extendida (se puede añadir peso a nivel del tobillo).

## RECOMENDACIONES GENERALES

El control del dolor pasa por medidas de cuidado y protección de la cadera, que podríamos llamar “economía articular”, es decir, acoplarnos en el manejo de nuestra articulación a lo que realmente nos permita. Esto, que es tan importante, se consigue con medidas sencillas que competen totalmente al paciente.

### UTILIZAR UN BASTÓN

- Para caminar en la mano contraria de la cadera afectada, que manejemos con comodidad.

### ASIENTOS ALTOS

- Se recomienda sentarse en asientos altos.

### SENTADO O DE PIE LARGO TIEMPO: NO

- Evitar estar sentado o de pie firme durante períodos largos de tiempo.

### NO USAR TACONES ALTOS

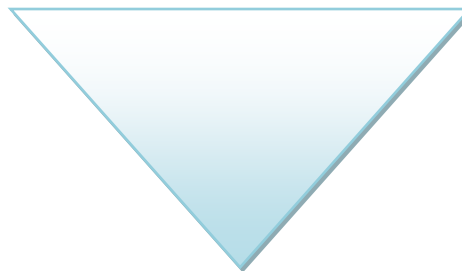
- No usar tacones altos, aunque el uso de tacón de 3-4 cm puede ser beneficioso.

### PESO ADECUADO

- No engordar y tratar de alcanzar y mantenerse en el peso adecuado.

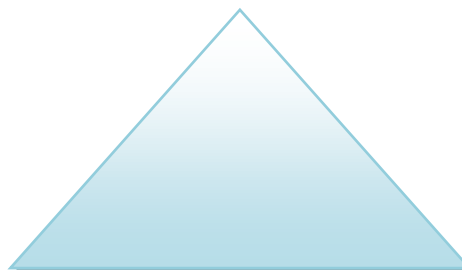
### REGLA DEL “NO DOLOR”

- Evitar las circunstancias que se observe que incrementa el dolor.



## CONCLUSIONES

- ✓ **EI MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN ARTICULAR Y EL TONO MUSCULAR**, es un parte importantísima del tratamiento y del exclusivo protagonismo del paciente.
- ✓ Los **EJERCICIOS ADECUADOS** flexibilizan la articulación, aumentan su resistencia y la fuerza de la musculatura.
- ✓ Hay que **CONOCER NUESTRAS POSIBILIDADES REALES** para que nuestra actividad se desarrolle dentro de estos límites. Podremos realizar menos cosas, pero las que podamos las haremos mejor, con menor frustración y además nos ayudarán a cuidar la cadera.
- ✓ **MENOS DOLOR Y MEJOR CALIDAD DE VIDA**



## DOLOR DE CADERA Y EJERCICIO

