

## PROCOLO DE EJERCICIOS PARA TROCANTERITIS

La trocanteritis hace referencia al dolor crónico que se localiza en zona lateral de la cadera, a la altura del bolsillo. Dicho dolor suele aumentar con la deambulación, al subir escaleras o al acostarnos sobre el lado de la cadera afecta.

Habitualmente este proceso ocurre de manera episódica, con agudización o aumento del dolor, intercalado con periodos de tiempo sin síntomas.

El tratamiento conservador es de elección, realizando reposo relativo, aplicación de frío y ejercicios de potenciación y estiramiento de las estructuras musculoesqueléticas implicadas que se detallarán posteriormente.

Además, algunas de las recomendaciones que debemos seguir son:

- Evitar movimientos repetitivos de la articulación de cadera.
- Evitar posturas forzadas e incorrectas como cruzar las piernas.
- No dormir sobre el lado afecto. Poner una almohada entre las piernas y acomodarnos sobre el lado sano.
- Realizar ejercicios de estiramiento después de terminar una actividad deportiva.
- Aplicación hielo local varias veces al día, en periodos de 10-15 min.

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y POTENCIACIÓN

Se recomienda realizar 2 series de 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios, 2-3 veces al día

#### 1. ELEVACIÓN LATERAL DE LA PIERNA

**Posición:** Tumbado de lado con la pierna inferior flexionada alrededor de 30º y la superior (lesionada) en posición neutra.

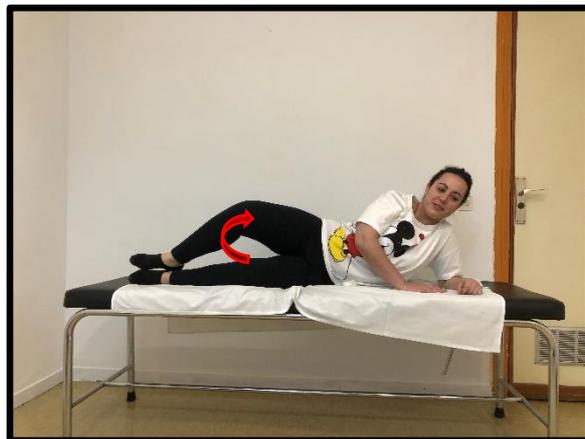
**Realización:** Separe la pierna elevándola alrededor de 30-45º, manteniéndola en esta posición 3-5 segundos. Después se baja la pierna lentamente hasta llegar a la posición inicial.



## 2. SEPARACIÓN DE CADERA CON FLEXIÓN DE RODILLA

Posición: Tumbado de lado sobre su lado sano, con ambas caderas y rodillas flexionadas y los pies juntos.

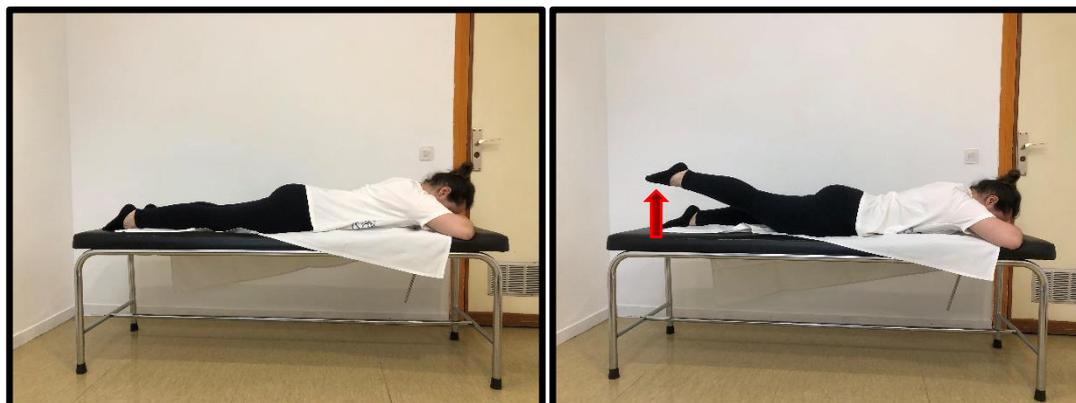
Realización: Levante lentamente la rodilla hacia el techo mientras mantiene los talones juntos. Mantenga durante 3-5 segundos y baje lentamente.



## 3. EXTENSIÓN DE CADERA BOCA ABAJO

Posición: Acuéstese boca abajo con las piernas estiradas. Coloque su cabeza descansando sobre los brazos flexionados.

Realización: Intente contraer los músculos abdominales, como si tratase de ascender el ombligo hacia la espalda. Apriete las nalgas y los músculos del muslo de la pierna del lado lesionado y levante la pierna del plano aproximadamente 20 cm. Mantenga la pierna recta unos 5 segundos. Luego baje la pierna y relaje.



#### 4. LA PLANCHA

Posición: Acuéstese boca abajo descansando sobre los antebrazos con las piernas estiradas.

Realización: Levante las caderas del plano hasta que estén alineadas con los hombros. Apóyese en sus antebrazos y dedos de los pies. Mantenga esta posición entre 3-5 segundos. Este tipo de ejercicios repítalo entre 3-5 veces.

Para disminuir la dificultad del ejercicio puede realizarlo apoyando las rodillas en el suelo (Imagen B).



#### ESTIRAMIENTOS

Se recomienda realizar 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios de estiramiento

#### 1. BANDA ILIOTIBIAL

Posición: De pie, a una zancada lateral de la pared. La pierna de la lesión se coloca cruzada detrás de la otra con la rodilla extendida. La pierna delantera puede flexionarse ligeramente.

Realización: Se respira lentamente mientras que se flexiona el tronco en la dirección contraria a la pierna que está detrás, hasta tocar con el brazo del lado afecto la pared. Se debe continuar hasta notar tensión alrededor de la cadera o cara lateral del muslo. Se mantendrá el estiramiento entre 10-15 segundos y se volverá lentamente a la posición inicial.



## 2. GLÚTEOS

A.

Posición: Siéntese sobre una superficie firme con el brazo apoyado. Mantenga la pierna de la cadera no dolorosa estirada y cruce la pierna lesionada sobre ella.

Realización: Aproxime la pierna doblada de la cadera lesionada hacia sí mientras gira el tronco en sentido contrario. Notará la tensión en la región glútea. Mantenga entre 10-15 segundos y descanse.



B.

Posición: Acuéstese boca arriba con ambas rodillas flexionadas. Apoye el tobillo de la pierna afectada sobre la rodilla contralateral.

Realización: Sujete el muslo de la pierna del lado no lesionado y tire hacia su pecho. Sentirá un estiramiento a lo largo de las nalgas en el lado lesionado y posiblemente a lo largo de la parte externa de la cadera. Mantenga entre 10-15 segundos y descanse.

