



Dr. Miguel Angel Hernández Collados
REUMATOLOGO
Teléf. 655 81 50 09
<http://www.reumatologohernandezcollados.com>

CONSEJOS HIGIENICO-POSTURALES EN COXARTROSIS

- 1) Procurar caminar por suelo llano, evitando todo terreno irregular. Use lo más posible el ascensor y lo menos posible las escaleras.
- 2) Utilice bastón, sobre todo en fases dolorosas (no tener prejuicios para su uso) y con la mano del lado sano. Usar calzado con unos 3-4 cm de tacón. No utilice zapatillas, pantuflas, etc.
- 3) No camine más de ½ - 1 hora.
- 4) Caminar lo mas derecho posible, con el vientre hundido y sin dejar llevar la cabeza hacia delante.
- 5) No permanecer largo tiempo de pie quieto y cuando lo esté, separar los pies sin volverlos hacia fuera.
- 6) Utilizar asientos altos para sentarse, sobre todo para el trabajo, ejemplo taburete regulable. No permanecer sentado mas de ½ -1 hora seguida. No cruce las piernas.
- 7) Dormir en cama dura colocando la tabla entre el colchón y somier, con una sola almohada y sin cruzar las piernas.
- 8) Permanezca boca abajo dos veces al día durante 20 minutos.
- 9) Evitar el peso excesivo, no engordar y no llevar o cargar objetos pesados.

EJERCICIOS

Los ejercicios los realizará, a ser posible, en una camilla o bien en el suelo con una colchoneta o una manta.

EJERCICIOS A REALIZAR BOCA ARRIBA

- 1) Boca arriba con las piernas extendidas y separadas unos 30-40 cm. Una y separare las puntas de los pies.
- 2) En la posición anterior, flexionar una pierna llevándola hacia el pecho mientras la otra permanece extendida y después descender. Primero con una y después con la otra o solo con la afectada.
- 3) Boca arriba, con una pierna extendida y la otra flexionada apoyando el pie de ésta en el suelo, separar la pierna lo más posible hacia fuera y después hacia dentro.
- 4) Boca arriba, con las piernas extendidas, hundir el vientre lo máximo posible coincidiendo con la inspiración.
- 5) Boca arriba, con las piernas flexionadas, pegadas las rodillas y los pies apoyados al suelo, llevar las rodillas hacia afuera y hacia dentro hasta juntarlas.

EJERCICIOS A REALIZAR DE LADO

- 1) De lado, echado sobre la cadera buena y con la pierna de ese lado flexionada y la de arriba o enferma extendida, levantarla y bajarla.
- 2) Colocado en la misma postura llevar adelante y atrás la pierna de arriba o afecta.
- 3) Repetir el ejercicio n° 1 pero del otro lado si también estuviera afectada.
- 4) igual que el n° 2 pero del otro lado.

EJERCICIOS EN POSICION BOCA ABAJO CON LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO

- 1) Boca abajo, en la postura indicada, levantar la pierna extendida sin flexionar la rodilla y bajarla.
- 2) Boca abajo, apoyado en una mesa o en la cama, con la ingle a nivel del borde de la misma, levantar una pierna extendida y después la otra.