Ejercicios para *flexores de cadera*

Elaboró: P.T.F. Alondra Guadalupe Hernández Castillo. CRI Tlazocihualpilli

¿Qué y cuáles son los músculos flexores de cadera?

Son aquellos que se encargan de la flexión de cadera (entre otras cosas), son el psoas, el iliaco, el recto femoral del cuádriceps y el sartorio. Los dos primeros son los flexores de cadera por excelencia y uno de los grupos musculares más potentes del cuerpo.

¿Qué debemos tener en cuenta sobre los flexores de cadera?

Los flexores de cadera no solo se limitan a esta función, es decir, elevar el muslo sobre la cadera o viceversa, sino que también juegan un papel clave en la estabilidad de la cadera y de la columna lumbar. De esta manera los flexores de cadera están activados durante actividades en las que estemos acostados, sentados o de pie.

Los ejercicios se empezarán a sostener por tres segundos y conforme se puedan realizar de manera más fácil, se incrementarán de tres en tres hasta llegar a 12.

Deberán realizarse tres veces al día, tres series de 12 repeticiones cada una.

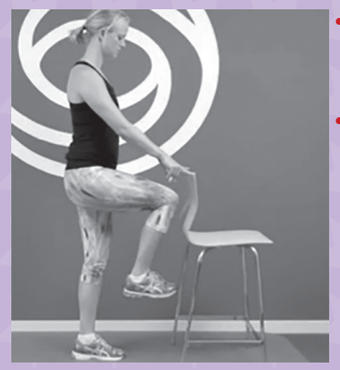
Ejercicio 1

- ***Posición de la o el paciente:*** acostada o acostado boca arriba con las rodillas flexionadas.
- ***Ejecución del movimiento:*** elevaremos una de las rodillas flexionadas, tocaremos la mano contraria y ejerceremos un poco de fuerza durante tres segundos y volveremos a la posición inicial. El ejercicio debe realizarse con ambas piernas.

Ejercicio 2

- ***Posición inicial de la o el paciente:*** sentada o sentado en una silla con la espalda recta y los brazos a los costados.
- ***Ejecución del movimiento:*** elevaremos las piernas, sostenemos tres segundos y al realizar el movimiento las puntas de los pies deben estar hacia arriba. Se realizará de forma alternada primero en la pierna derecha y después en la izquierda.

Ejercicio 3



- ***Posición inicial de la o el paciente:*** parada o parado frente a una silla.
- ***Ejecución del movimiento:*** con nuestras manos nos sujetaremos a la silla y elevaremos la pierna, sostenemos tres segundos y volvemos a la posición inicial. Se debe realizar con ambas piernas, primero con la derecha y después con la izquierda.

Ejercicio 4

- ***Posición inicial de la o el paciente:*** acostada o acostado con las manos a un costado y las piernas estiradas.
- ***Ejecución del movimiento:*** llevamos la punta del pie hacia nosotras o nosotros y elevaremos la pierna estirada, al realizar este movimiento ejerceremos un poco de presión, sostenemos arriba tres segundos y volvemos a la posición inicial. Este ejercicio se debe realizar en ambas piernas.