Movilización pasiva de caderas

Elaboró: Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez
CRI Tlazocihualpilli

Las movilizaciones son cuando la o el paciente acuden con problemas articulares y musculares agudos, que a veces les impiden realizar ciertos ejercicios. En las movilizaciones pasivas hay que relajarse, dejar el cuerpo libre de tensión y permitir que el fisioterapeuta nos mueva brazos, piernas o articulaciones.

Las movilizaciones pasivas consiguen estirar músculos contraídos o con acortamientos, devolver a su posición articulaciones y músculos.

Flexión de cadera

Tomas

Con la mano más cercana al pie de la persona enferma, tomaremos el talón y apoyaremos la planta de éste en nuestro antebrazo.

La otra mano se colocará en la cara lateral de la rodilla.

Realización:

Llevaremos el pie, la rodilla y la cadera de la persona enferma al mismo tiempo hacia su abdomen y acompañaremos el movimiento con nuestro cuerpo.

Realizarlo diez veces tres veces al día.

Abducción de cadera

Tomas

Colocaremos una mano en la rodilla y la otra en el talón de la persona enferma.

Elevaremos ligeramente la pierna con la rodilla estirada.

Realización:

Realizaremos el movimiento con ligera separación de la pierna.

Repetir diez veces tres veces al día.

Aducción de cadera

Tomas

Colocaremos una mano en la rodilla y la otra en el talón de la persona enferma.

Elevaremos ligeramente la pierna con la rodilla estirada.

Realización:

Deslizamos la pierna hacia la línea media cerrándola.

Repetir diez veces tres veces al día.

Rotación de cadera

Tomas

Colocamos una mano debajo del talón y la otra en la rodilla de la persona enferma.

Realización:

Llevamos la pierna de la línea media hacia adentro diez veces y después de la línea media hacia afuera.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional