

## REHABILITATE EN CASA: MÓDULO MÚSCULO ESQUELÉTICO

### REHABILITACIÓN EN OSTEOARTRITIS DE CADERA

---

#### GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. María E. Cedeño  
Medicina Física y Rehabilitación

---

#### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID 19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com). Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador.

---

#### ¿Qué es la Osteoartritis de cadera?

La osteoartritis (también llamada artrosis), es una enfermedad de las articulaciones, que se caracteriza por el desgaste progresivo del cartílago articular y de las estructuras a su alrededor.

La articulación de la cadera está formada por la cabeza del fémur y el acetábulo de la pelvis, los cuales están cubiertos por cartílago, esto nos permite que la articulación se mueva con facilidad.

Con el paso del tiempo la articulación sufre un proceso de desgaste y el cartílago se vuelve más frágil; este desgaste gradual puede hacer que los huesos de la articulación estén en contacto directo, e incluso producir crecimiento del hueso (espolones), causando dolor y rigidez articular.

Este proceso se puede agravar si existen factores de riesgo tales como la obesidad, herencia, entre otras.

#### Objetivos

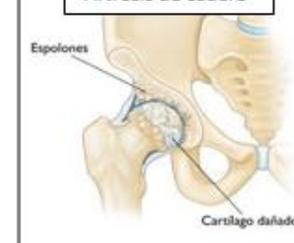
- Informar al paciente sobre su padecimiento.
- Disminuir el dolor en la cadera.
- Mejorar la movilidad de la articulación.
- Fortalecer los músculos para proteger la articulación.
- Lograr mayor independencia del paciente.

Con estos objetivos se busca mejorar la calidad de vida del paciente con osteoartritis.

Fig. 1 Cadera sana



Artrosis de cadera



Imágenes tomadas de:  
<https://orthoinfo.aaos.org>

### ¿Qué síntomas produce?

Los síntomas se desarrollan con lentitud y pueden empeorar con el tiempo.

#### **Dolor**

- Se localiza en la ingle y en ocasiones en el muslo o incluso la rodilla.
- Al inicio de la enfermedad, el dolor sólo aparece con la actividad (caminar y subir o bajar escaleras) y mejora con el reposo. En etapas avanzadas puede presentarse en reposo.

#### **Rigidez**

- Al despertar o después de un periodo de descanso o reposo.
- Dura poco tiempo (menos de 30 minutos) y mejora con el movimiento.

#### **Limitación de movimientos**

- Con el tiempo, la cadera pierde movilidad causando cojera al caminar y dificultad para realizar tareas como ponerse los zapatos, cruzar una pierna, entre otros.

#### **Inestabilidad.**

- Puede presentarse debido a la disminución de la fuerza muscular por atrofia, laxitud de ligamentos y alteraciones del balance.

### ¿Qué factores de riesgo inciden en el desarrollo de la osteoartritis de cadera?

Edad (mayores de 50 años), obesidad, herencia, actividades deportivas intensas, trabajos con gran sobrecarga física, lesiones articulares previas, mal alineamiento articular, diferencia de longitud de las extremidades inferiores.

### ¿La osteoartritis puede curarse?

Actualmente no existe ningún tratamiento que pueda curar la osteoartritis, pero sí se pueden aliviar los síntomas, retardar su evolución y mejorar la calidad de vida.

En la mayoría de los casos el manejo inicial es conservador, combinando tratamiento farmacológico y no farmacológico.

En los casos más avanzados en los que no se logra mejorar la sintomatología con el manejo conservador es necesario el manejo quirúrgico (reemplazo articular).

### **Recomendaciones para personas con Osteoartritis de cadera**

- 1. Control de peso:** si tiene obesidad o sobrepeso se recomienda la pérdida de peso.
- 2. Hábitos posturales:** duerma en cama plana, evitar sentarse en sofás hundidos, usar sillas con respaldo recto.
- 3. Evite sobrecargar las articulaciones:** no cargue pesos excesivos, procure no caminar por terrenos irregulares y no permanezca de pie prolongadamente sin descansar.

4. **Calzado adecuado:** No use zapatos con tacón alto. Es preferible usar zapato con un ligero tacón.
5. **Uso adecuado de bastón:** se coloca en el lado de la cadera sana, con la empuñadura a nivel de la cadera, cuando el dolor es moderado o severo, o cuando hay limitación de la marcha.
6. **Calor y frío:** compresas de agua caliente colocadas sobre la cadera, alivia el dolor y relaja los músculos (10 -20min). En caso de dolor agudo por inflamación, es útil aplicar compresas frías (20 minutos)
7. **Medicación:** existen muchos medicamentos que pueden ser beneficiosos en esta enfermedad. Sin embargo, su médico debe decidir cuál es el adecuado para usted. No se auto medique. Tome los analgésicos que le mande su médico de cabecera.
6. **Reposo:** Intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades diarias.
5. **Ejercicio:** ayuda a disminuir el dolor, mantiene las articulaciones en movimiento, aumenta la fuerza muscular y la resistencia.

### ¿Qué tipos de ejercicios se recomiendan para las personas con osteoartritis?

Se recomienda incluir los siguientes tipos de ejercicio:

- Ejercicios de estiramiento muscular
- Ejercicios de fortalecimiento muscular
- Ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar)

#### Ejercicios de estiramiento muscular

- Consiste en estirar los músculos movilizandolos la articulación.
- Se realiza un estiramiento máximo del músculo manteniendo esta posición durante unos segundos, deben realizarse lentamente y no provocar dolor.

#### Ejercicios de fortalecimiento muscular

- Consiste en mover la articulación a través de todo su rango de movimiento contra resistencia (ejemplo contra gravedad, con banda de resistencia elástica o pesos).
- Empezar despacio, inicialmente sin resistencia y poco a poco incrementarla. (recomendamos que el ejercicio con bandas elásticas y peso sea supervisado por su fisioterapeuta)
- Realizarlos un día sí y un día no.

#### Ejercicios aeróbicos

- Se recomiendan los ejercicios aeróbicos de bajo impacto como son: caminata, ciclismo y natación.
- Se recomienda caminar por terreno llano de 20 a 30 minutos al día la mayoría de los días de la semana. Puede comenzar con 5 minutos de ejercicio, tres veces al día, para un total de 15 min ese día.
- Si lo realiza en casa, adecue un espacio para caminar, por ejemplo un pasillo.

## Programa de ejercicios sugeridos:

### Siga las instrucciones:

- Aplique calor en la cadera (compresas calientes) durante 15 a 20 min antes de iniciar el ejercicio.
- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de repeticiones.
- No deben haber dolor al realizarlos.
- Los días de mayor dolor no realice los ejercicios o disminuya el número de repeticiones.
- Puede hacer el ejercicio con la ayuda de un familiar (recuerde medidas de higiene para evitar contagio con COVID 19)

### 1. Flexión de cadera

Flexionar la cadera intentando acercar la rodilla al pecho. Mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10 veces.



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

### 2. Elevación de la pelvis

Con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, levantar la pelvis hasta alinear los muslos con el tronco.

Mantenerlo durante 5 segundos. Repetirlo 10 veces.



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

### 3. Elevación de pierna en decúbito lateral

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo 10 veces



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

#### 4. Extensión de cadera en decúbito prono

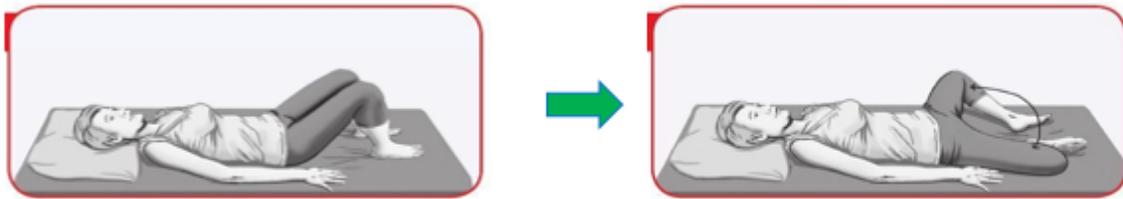
Elevar la pierna con la rodilla estirada lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo 10 veces



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

#### 5. Posición de mariposa

Con ambas caderas y rodilla flexionadas realizamos movimientos de separación de ambas rodillas. Mantener 3 segundos y las juntamos lentamente. Repetirlo 15 veces.



Imágenes tomadas de: <https://www.angelini.es/protocolo-de-ejercicios-en-artrosis/>

#### 6. Rotación externa de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo 5 veces



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

#### 6. Rotación interna de cadera

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetirse 3 veces



Imágenes tomadas de: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

## Conclusión

- Mantenerse activo, mantener un peso saludable y el ejercicio son medidas que pueden ayudar a disminuir el dolor y mejorar la función de las articulaciones.
- Luego del periodo de cuarentena recuerde visitar a su médico rehabilitador para recibir un manejo integral (medicamentos, prescripción de terapia física, terapia ocupacional individualizada).

## Bibliografía

1. Cajigas Melgoza JC y col. Guía de práctica clínica basada en la evidencia para el diagnóstico y tratamiento de la osteoartritis. Medicina Interna de México Volumen 27, núm. 6, noviembre-diciembre 2011.
2. T. Nava, S. Macías, B. Sidonio, M. Lerma. Rehabilitación en osteoartrosis de cadera: revisión de la literatura. Revista Medicina de Rehabilitación. Número 2, volumen 1, Enero-Abril 2013.
3. R. Negrín, F. Olavarría. Artrosis y ejercicio físico. Revista Médica Clínica Las Condes. Volumen 25, Issue 5, September 2014, Pages 805-811.
4. <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/dc-ejercicio-artritis/>
5. <https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artrosis-de-cadera/>
6. <https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/osteoartritis-de-cadera-hip-osteoarthritis/>
7. <http://www.sermef-ejercicios.org/>
8. <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/ejercicio-y-artritis.htm>
9. <https://www.angelini.es/protocolo-de-ejercicios-en-artrosis/>