



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

HIP EXERCISES A



SEATED MARCHING

Mientras está sentado en una silla, levante el pie y la rodilla, colóquelo y luego realice la otra pierna. Repita este movimiento alterno.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día



PIRIFORMIS AND HIP STRETCH - SEATED FABER STRETCH

Mientras está sentado en una silla, cruce la pierna afectada encima de la otra como se muestra.

Luego, inclínese suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento a lo largo de la pierna cruzada.

Repetir 5 Veces
Completar 1 Conjunto

Sostener 20 Segundos
Realizar 2 Veces un día



SEATED HAMSTRING STRETCH

Mientras está sentado, descansa el talón en el piso con la rodilla recta e incline suavemente hacia adelante hasta que sienta un estiramiento detrás de la rodilla / muslo.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día



HIP FLEXION - STANDING - SLR

Mientras está parado sobre una pierna, levante la otra pierna hacia adelante con una rodilla recta como se muestra. Vuelve a la posición inicial y repite.

Use sus brazos como apoyo si es necesario para mantener el equilibrio y la seguridad.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



STANDING HAMSTRING CURLS

Mientras está de pie, doble la rodilla para que el talón se mueva hacia la nalga. Baje la espalda hacia abajo hasta el primer contacto con el piso y repita. Mantenga las rodillas alineadas entre sí.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



HIP EXTENSION - STANDING

Mientras está de pie, equilibre una pierna y mueva la otra hacia atrás. No balancear la pierna. Realizar movimientos suaves y controlados.

Mantenga su tronco estable y sin arquearse durante el movimiento.

Use sus brazos como apoyo si es necesario para el equilibrio y la seguridad.

Repetir 10 Veces

Sostener 6 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



HIP ABDUCTION - STANDING

Mientras está de pie, levante la pierna hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante todo el tiempo.

Use sus brazos como apoyo si es necesario para el equilibrio y la seguridad.

Repetir 10 Veces

Sostener 6 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 2 Veces un día



PIRIFORMIS STRETCH - MODIFIED

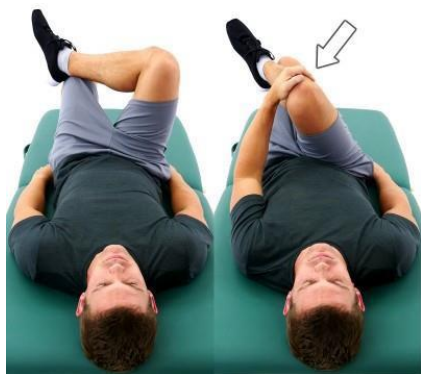
Mientras está acostado boca arriba, sostenga la rodilla con la mano opuesta y estire la rodilla hacia arriba y hacia el hombro opuesto.

Repetir 4 Veces

Sostener 20 Segundos

Completar 1 Conjunto

Realizar 2 Veces un día



PIRIFORMIS STRETCH MODIFIED 3

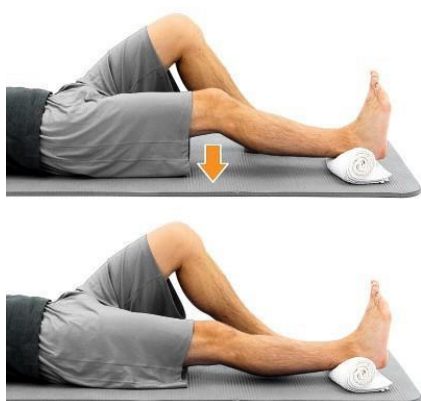
Mientras está acostado boca arriba y con la pierna cruzada sobre la rodilla opuesta, sostenga la rodilla con la mano opuesta y lleve la rodilla hacia arriba y sobre la línea media hacia el hombro opuesto para un estiramiento en la nalga.

Repetir 4 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 20 Segundos

Realizar 2 Veces un día



QUAD SET WITH TOWEL UNDER HEEL

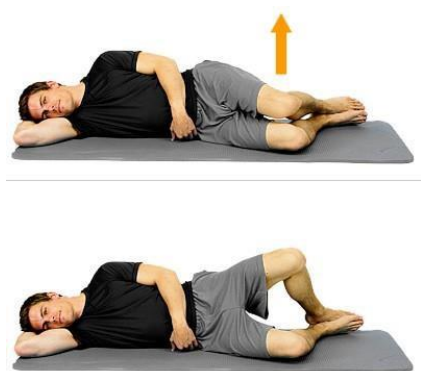
Mientras está acostado o sentado con una toalla pequeña debajo del tobillo, apriete el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia el suelo.

Repetir 12 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



SIDELYING CLAMSHELL - CLAM SHELL

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas, levante la rodilla superior mientras mantiene el contacto de sus pies juntos.

No permita que su pelvis retroceda durante el movimiento de elevación.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 6 Segundos

Realizar 2 Veces un día

HIP ABDUCTION - SIDELYING

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la pierna superior hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos del pie apuntando hacia adelante todo el tiempo. Mantenga su pierna en línea con su cuerpo.



La parte inferior de la pierna puede doblarse para estabilizar su cuerpo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 2 Veces un día