

2015

2014 Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13

## Prevención de las lesiones provocadas por falta de estabilidad en la cadera

¿Sabes que la periostitis tibial está íntimamente relacionada con tu cadera? La musculatura de la cadera es la encargada de tu estabilización. Con una musculatura fortalecida pero flexible podrás mejorar tu técnica y conseguir increíbles resultados. ¿Quieres saber cómo?

Son numerosas en los últimos tiempos las referencias a la importancia de la buena condición de la musculatura de la cadera en lesiones de miembro inferior. Concretamente lesiones muy comunes en atletas como el síndrome de la cintilla iliotibial, periostitis tibial o tendinopatía aquilea. Estas tres lesiones pueden presentar en común alteraciones en los músculos glúteo medio (Gm) y glúteo mayor (GM) principalmente.

Si al comenzar la fase de apoyo en la carrera, la contracción de estos músculos se produce tarde o con una intensidad insuficiente, la pelvis perderá su capacidad para estabilizarse y se producirá una pérdida de control tanto de la aducción de la cadera -aumentando la tensión de estructuras como la banda iliotibial- como de la pronación del pie, sobrecargando gemelos, sóleo y el tendón.

Todas las patologías anteriormente citadas suelen tener un origen multifactorial por lo que deberá ser un especialista el que valore el tratamiento adecuado, pero mantener una buena condición de esta musculatura es una manera de prevenir lesiones futuras por lo que resulta aconsejable incluir ejercicios destinados a ello dentro de la rutina de entrenamiento. Estos ejercicios comenzarán con el objetivo de conseguir el control de la musculatura de forma aislada para avanzar posteriormente hacia actividades más funcionales y específicas de cada gesto deportivo.

Definir cuáles son los ejercicios más adecuados para esta musculatura también es motivo de controversia y estudio, en este artículo te proponemos algunos ejercicios de nivel básico y medio que, mediante artículos científicos o, mediante la práctica clínica han demostrado su eficacia.



Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva

2015

# Temporada

Reserva tu cita 91 616 23 13



1. **Glúteo mayor:** Tumbado en el suelo, sobre una colchoneta, el ejercicio consiste en mantener la espalda recta, semi-flexionar la pierna de apoyo, y con la pierna elevada llevar la cadera a extensión hacia atrás y levantarla hacia el techo. Mantener la posición durante 10 segundos. Objetivo final: 10 repeticiones de 10 segundos.



2. **Ejercicio para Glúteo medio con goma:** Coloca una goma anudada rodeando tus rodillas para crear tensión en la abducción (apertura continua, no rebote), la espalda debe estar recta. El ejercicio consiste mantener la posición durante 10 segundos. Podemos ayudarnos del apoyo de una pared para conseguir mantener la espalda recta. Objetivo final: 10 repeticiones de 10 segundos.



3. **Ejercicio para Glúteo Medio:** con ayuda de un peldaño, una silla, o cualquier otro apoyo, el ejercicio consiste en conseguir mantener la pelvis contraria al pie de apoyo (la que está en el aire) lo más elevada posible, y mantener la posición durante 10 segundos. Objetivo final: 10 repeticiones de 10 segundos.

Si tienes dudas sobre estos ejercicios, si quieres que te recomendemos más, o si estás lesionado y necesitas tratamiento te recordamos, que la Federación de Atletismo de Madrid tiene un acuerdo con la Clínica Ilion en tratamientos de fisioterapia deportiva para ofrecer un precio muy económico a todos los federados.

Si perteneces a un club y necesitáis un fisioterapeuta una tarde a la semana ¡Contáctanos! Nos desplazamos a vuestro lugar de entrenamiento con todo el equipo necesario.

Artículo escrito por:

**D. Alberto Gallego Ramos**

Fisioterapeuta Deportivo en Clínica Ilion

Responsable de Unidad Deportiva para FAM



Clínica Ilion

Fisioterapia y Nutrición Deportiva