

Prevención

Buena posición al dormir

Procure una correcta postura, duerma de costado con una almohada entre las rodillas.³ En presencia de dolor, recuéstese del lado de la cadera no afectado.³



En las actividades cotidianas y laborales

En las personas que trabajan sentadas durante largos períodos, se tensionan los músculos flexores y rotadores de la cadera. Esto puede afectar la marcha, la postura, la estabilidad y los patrones de movimiento. Siéntese derecho y distribuya el peso de su cuerpo entre las piernas. Ajuste la altura del asiento para que la cadera quede ubicada más arriba de las rodillas, para evitar "pellizcar" la cadera, y por ende, el dolor.^{1,2}



Antes de realizar actividad física

Elongue y caliente los músculos de la cadera por 5 a 10 minutos antes de cualquier ejercicio. Realice movimientos circulares de la cadera para evitar el desgaste de la articulación.



Al levantar peso

Mantenga una buena posición y estabilidad al levantar objetos. Para evitar la presión sobre la cadera es necesario levantar y transportar el peso cerca del cuerpo.¹



Seleccione el ejercicio adecuado

Se recomiendan ejercicios de bajo impacto como natación o bicicleta fija, en especial si el dolor de cadera es crónico o recurrente. No realice ejercicios de alto impacto.²



Fortalezca los músculos

El fortalecimiento de los músculos ayuda a mantener la cadera estable y a disminuir el riesgo de lesiones. Ejercite en especial los glúteos, ya que se debilitan con la posición sentada.



En presencia de dolor

Elimine o reduzca las actividades que empeoran sus síntomas, como el deporte de contacto, especialmente durante un episodio de dolor.^{1,3} Si debe utilizar escaleras, suba o baje cada escalón de a uno a la vez; ubique primero la pierna que esté más fuerte al subir el escalón, y al bajar apoye primero la pierna más débil.





Párese detrás de una silla -sin sostenerse- y levante, lentamente y hacia atrás, un pie del piso. El objetivo es mantener el equilibrio sin sujetarse, primero con una pierna, luego con la otra. Trate de hacer el mismo ejercicio con los ojos cerrados.⁴



De pie, levante una rodilla y llévela hacia su pecho. Mantenga la rodilla doblada y abra la pierna a un lado. Haga varias repeticiones en cada lado.⁴



Con una rodilla apoyada en el suelo, ponga la otra en frente. Mueva la pelvis hacia adelante, con la espalda y los hombros rectos, hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la cadera y el muslo en la pierna extendida. Repítalo con la otra pierna.⁴



Parado, con los pies un poco separados, inclínese lentamente hacia adelante, manteniendo relajada la parte superior del cuerpo. Debe sentir el estiramiento en la cadera y en la parte inferior de la espalda.²



Equilibrio y control

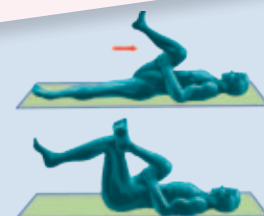
Rango de movimiento

Ejercicios

Elongación



Acuéstese de lado, con la cadera ligeramente flexionada y la cabeza apoyada sobre el brazo; el brazo en el suelo funcionará como estabilizador. Suba y baje la pierna de arriba hasta tocar la que está apoyada en el suelo.³



Acuéstese, flexione una rodilla y llévela en esa posición hacia el pecho, hasta que sienta el estiramiento. Si su cuerpo lo permite, use la otra pierna como apoyo, para aumentar el estiramiento.²



Boca abajo, con las piernas extendidas, eleve alternadamente las piernas durante unos segundos. Cuide no rotar la cadera y no elevar en exceso las piernas, para no sobrecargar la zona lumbar.³



Boca abajo, con las palmas apoyadas a la altura de los hombros, levante el pecho del piso. Mantenga esta posición durante 10 segundos. Descanse.¹



Boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas, forme un triángulo. Eleve la pelvis; debe lograr una extensión de toda la columna vertebral hasta formar una línea entre las rodillas y los hombros.

= mantener la posición 3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día²



Realice los ejercicios de estiramiento a diario y especialmente, antes y después de la actividad física.

Tratamiento farmacológico⁵

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno >>> reducen el dolor y la inflamación.
- Corticosteroides >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos >>> producen alivio si el dolor es secundario a la comprensión de un nervio.
- Opioides >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos.
- Relajantes musculares >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares.

Referencias

1. Anderson B, Fields K, Grayzel J. Patient information: hip pain (beyond the basics) [Publicado 2016 Oct 5; consultado 2017 Jul 27]. Disponible en: www.iranuptodate.ir/contents/UTD.htm?23/46/24289

2. Healthline. What are the treatment options for hip arthritis? [Consultado

2017 Jul 26]. Disponible en: www.healthline.com/health/osteoarthritis/hip-treatments#overview1

3. McGorry A. Hip tendonitis [Consultado 2017 Jul 27]. Disponible en: www.webmd.com/fitness-exercise/features/hip-tendonitis#1

4. Collins S, Ratini M (rev). Help for your hip pain [Publicado 2016 Oct 5; consultado 2017 Jul 27]. Disponible en: www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/common-pain/tips-for-hip-pain