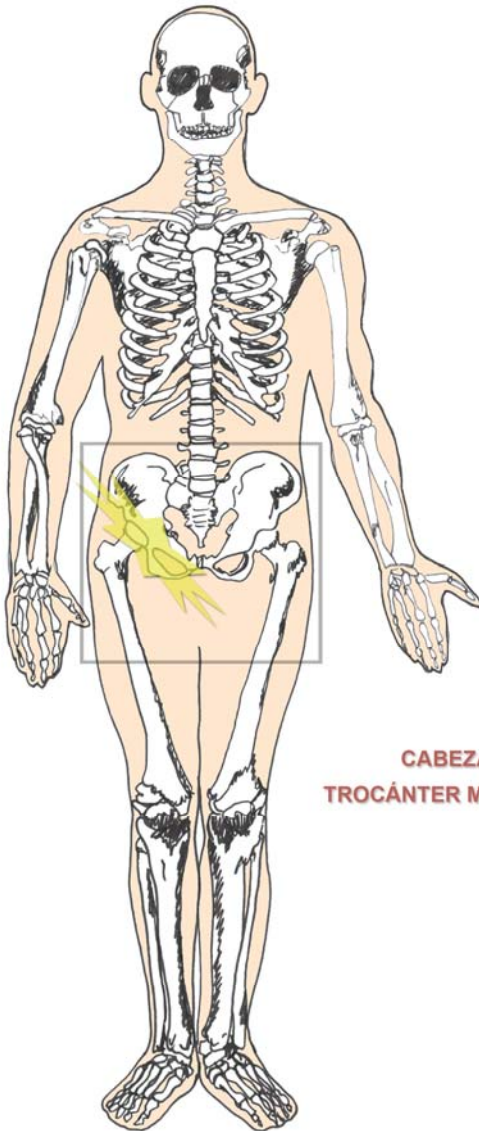
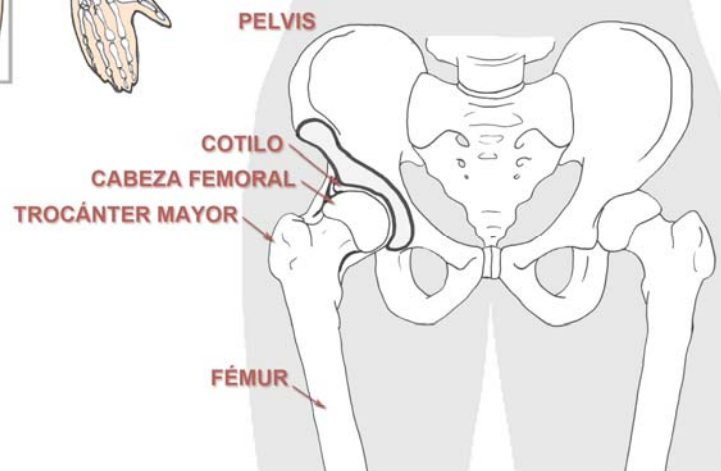


TROCANTERITIS

ARTICULACIÓN DE LA CADERA



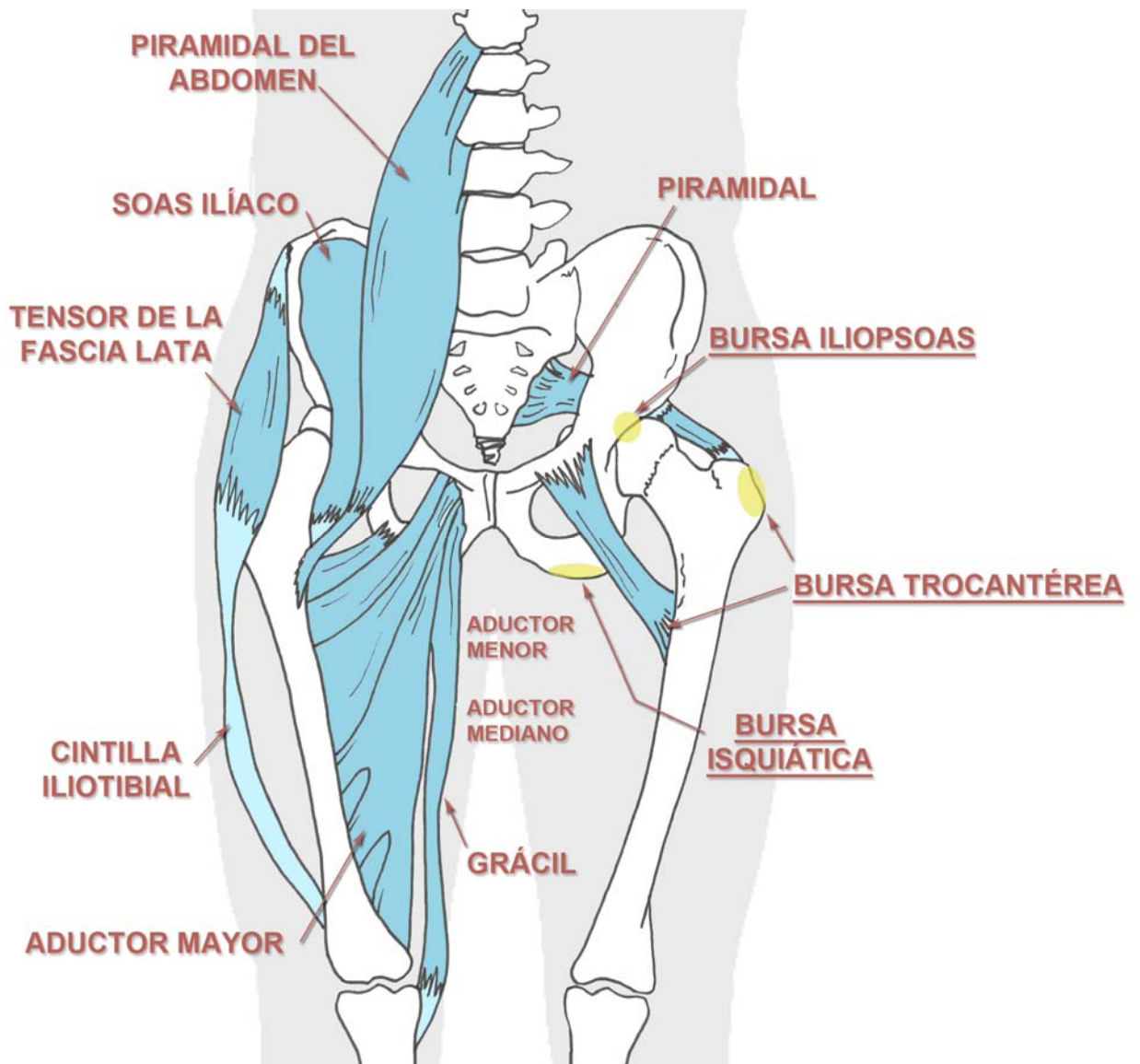
La **articulación de la cadera** está formada por la cabeza femoral que se articula con el cotilo de la pelvis.



Cuando duele **la articulación de la cadera** el dolor es en la **INGLE**.

Pero en torno a la articulación de la cadera hay numerosas bolsas serosas que ayudan a impedir un rozamiento excesivo de los tendones que se insertan en el fémur, el isquion y el iliaco.

De todas las bursitis o inflamaciones de estas bolsas la más frecuente es la trocanteritis o bursitis trocantérea. En estos casos el dolor aparece es más externo, no en la ingle sino en la parte lateral y ocasionalmente se irradia hacia la rodilla por toda la cara lateral del muslo.

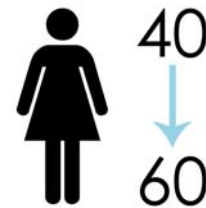


FACTORES DE RIESGO_TIPOS DE PACIENTES

- **Atletas:** En deportistas ocurre con más frecuencia en **porteros de fútbol** y en los **corredores de fondo** (maratón).



- **Población en general:** no se sabe cuál es la causa de su aparición, más allá de un **excesivo roce** del tendón contra la bolsa serosa. Muy ocasionalmente se ve tras un traumatismo.



Lo que sí se sabe es que es más común en **mujeres de 40-60 años**, en **proporción 3-4 a 1** respecto al varón, y es un problema muy frecuente en la consulta de traumatología pudiendo afectar a casi el **10-15% de la población general** en algún momento de su vida.



Se observa con más frecuencia en pacientes con cierto grado de **sobrepeso** y que asocian **patología degenerativa de la cadera y la columna lumbar**.



PLANTEAMIENTO

Para tratar esta patología es fundamental conocer sus **causas**. Se ha postulado que una **debilidad relativa de la musculatura de la cadera** puede precipitar el cuadro, y lo que está claramente demostrado es que en muchos de estos pacientes los programas de estiramiento y fortalecimiento progresivo de la musculatura de las caderas son beneficiosos

TRATAMIENTO

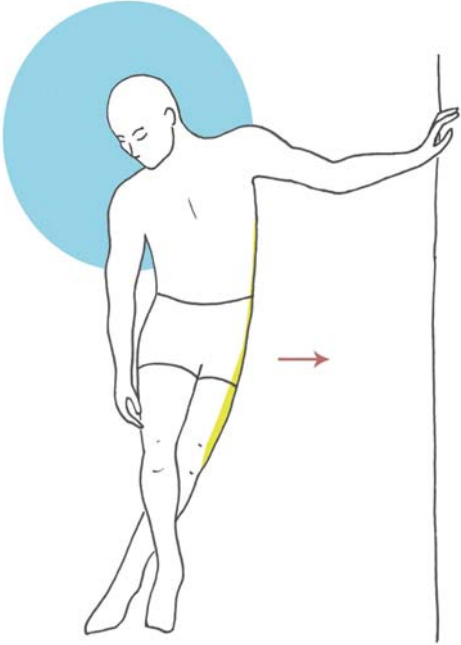
- **Fisioterapia:** La fisioterapia mediante electroterapia con ultrasonidos, láser, TENS e incluso en casos seleccionados con ondas de choque puede ayudar a mejorar; así como la masoterapia dirigida (masajes).
- **Infiltraciones:** En algunos casos es necesario infiltrar con corticoides y anestésico. Las infiltraciones con plasma rico en factores de crecimiento también pueden ser beneficiosas.
- **Ejercicios:** El programa de estiramientos y fortalecimiento específico va destinado sobre todo a disminuir la sobrecarga en la bursa y prevenir la persistencia o reaparición del problema.



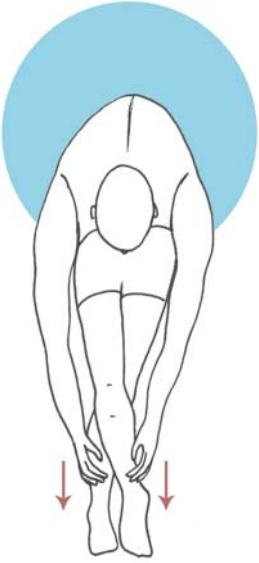
EJERCICIOS

Aplique hielo después de realizar los ejercicios.

ESTIRAMIENTO DE LA BANDA ILIOTIBIAL-TENSOR DE LA FASCIA LATA

	<p>Póngase de pie junto a una pared, con el lado lesionado más cerca de la pared. Apóyese sobre la mano del mismo lado. Cruce la pierna sana sobre la otra pierna manteniendo el pie afectado apoyado en el suelo. Incline la pelvis (caderas) hacia la pared sin doblar el brazo de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener 10 seg.- Repetir 5 veces
--	--

ESTIRAMIENTO DE LA FASCIA LATA-GLÚTEO

	<p>Cruce la pierna sana por delante de la otra y agáchese sin doblar las rodillas, intentando tocar la punta de los pies con las manos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener 10 seg.- Repetir 5 veces
---	--

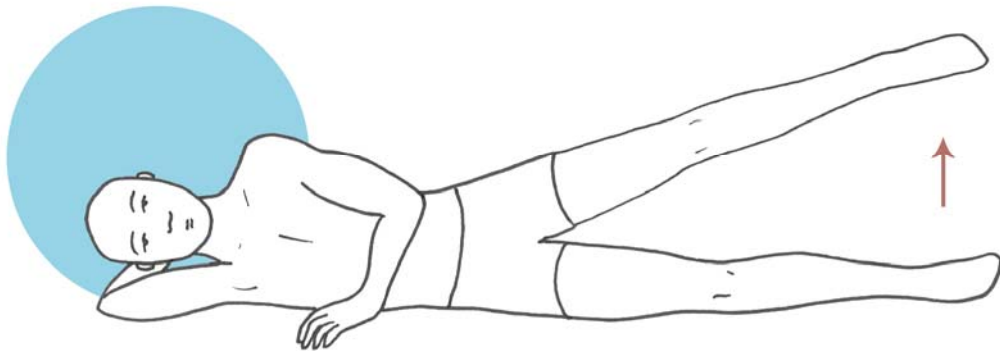
TRABAJO DE ADDUCTORES-ABDUCTORES



Apoyando la espalda sobre la pared, sentándose ligeramente en una silla ficticia, coloque una pelota entre sus rodillas apretándola para que no caiga

- **Mantener 10 seg.**
Repetir 5 veces

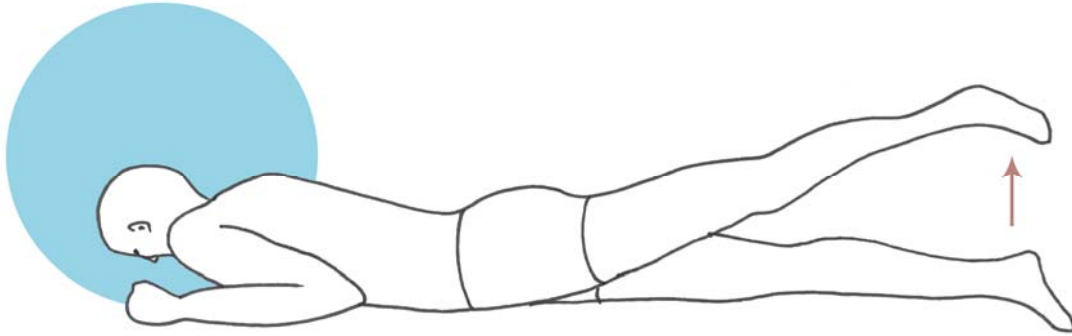
ABDUCTOR LATERAL



Acuéstese sobre su lado sano y levante la pierna unos 20-25 cm.

- **Mantener 10 seg. y descansar**
- **Repetir 2 veces**

EXTENSIÓN DE CADERA

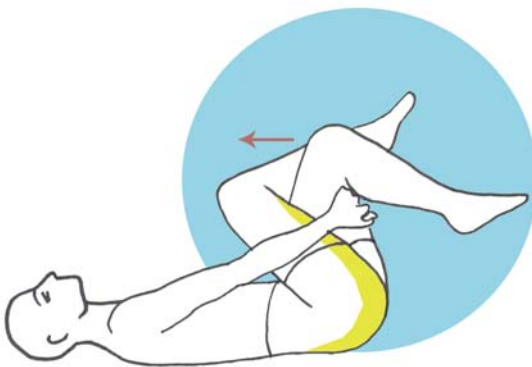


Tumbado boca abajo con las piernas estiradas. Contraiga los músculos abdominales tratando de llevar el ombligo a la columna. Contraiga los músculos del glúteo y el muslo de la pierna afectada.

Eleve la pierna estirada todo lo que se pueda.

- **Mantener 10 seg. y descansar**
- **Repetir 5 veces**

ESTIRAMIENTO GLÚTEO Y PIRAMIDAL



Tumbado boca arriba, primero flexione ambas rodillas, apoyando los dos pies en el suelo.

Eleve la pierna del lado afectado y colóquela cruzada sobre la otra.

Con ambas manos abrace el muslo de la pierna contraria y empuje acercando esa rodilla al pecho.

- **Mantener 10 seg.**
- **Repetir 5 veces**

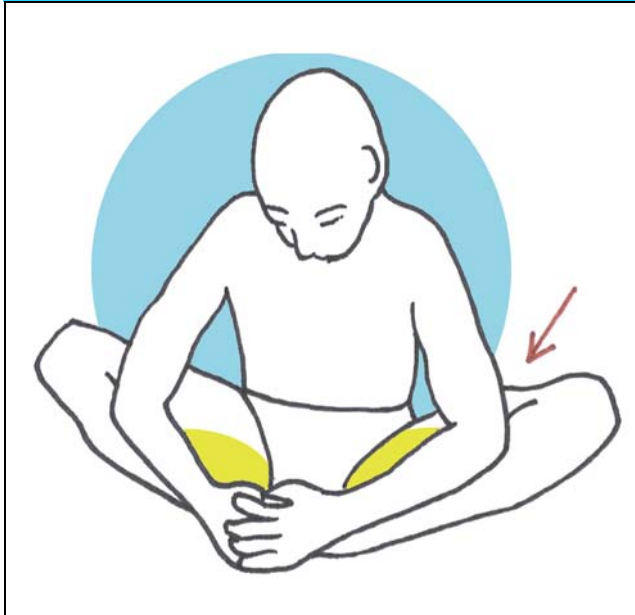
ESTIRAMIENTO GLÚTEO Y PIRAMIDAL



Sentado en una silla, cruzar la pierna afectada por encima de la otra y apoyar el tobillo sobre la rodilla sana. Inclinar poco a poco el tronco hacia adelante.

- **Mantener 10 seg.**
- **Repetir 5 veces**

ESTIRAMIENTO DE ADDUCTORES-ABDUCTORES



Sentado, flexione las rodillas, hasta juntar las plantas de los pies, con ambas manos sujete las puntas de los pies. Con la espalda bien recta, tire del tronco hacia adelante. En un segundo tiempo levante su espalda y apoye sus codos sobre la cara interna de muslo-rodilla para tratar de llevarlas hacia el suelo.

- **Mantener 10 seg – 10 seg**
- **Repetir 5 veces**