



Esta es una página rápida para ayudarte a entender qué encontrarás dentro de la guía PDF de fisioterapia para el dolor de cadera.

La guía ha sido diseñada para seguirse directamente desde casa e incluye una **autoevaluación guiada** para ayudarte a comprender mejor tus síntomas.

En función de los resultados, podrás elegir el **protocolo de ejercicios más adecuado** para tu situación.

Dentro del PDF también encontrarás **explicaciones claras, test de movimiento y ejercicios de fisioterapia** diseñados para ayudarte a mejorar la movilidad de la cadera y controlar el dolor de forma segura.

Cómo Funciona Esta Guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- preguntas sencillas
- tests de movimiento guiados
- programas de ejercicios progresivos

Cada paso viene acompañado de una **explicación clara** que te ayudará a entender:

- para qué sirve el ejercicio
- cómo realizarlo correctamente
- cómo escuchar las sensaciones de tu cuerpo

El objetivo es ayudarte a moverte **con seguridad y confianza**, sin forzar movimientos y sin miedo.

● TEST 1 — Flexión Pasiva de Cadera



● Posición:

Túmbate boca arriba con las **rodillas flexionadas** y los pies apoyados en el **suelo**.

● Ejecución:

■ PERFIL MECÁNICO (ARTICULAR)

👍 Más probable si:

- dolor o sensación de bloqueo durante tests pasivos
- rango de movimiento doloroso rígido y no elástico

💡 Típicamente implica:

las estructuras articulares, como la **cápsula o la articulación** en sí misma

◆ Sigue el PROTOCOLO A — Mecánico

■ PERFIL MUSCULAR

👍 Más probable si:

- los tests activos provocan dolor
- los tests pasivos se perciben más libres y menos dolorosos

◆ Sigue el PROTOCOLO B — Muscular

2 Abducción Activa de Cadera (Excéntrica)



Posición:

- Tumbate de lado, con la cadera que quieres entrenar arriba, y un peso atado al tobillo (o sin peso si no es necesario).

Empieza hoy tu camino hacia la recuperación.
Descarga la guía de fisioterapia en formato PDF para reducir tu dolor y comenzar a recuperar tu movilidad.

 **Descargar PDF Completo**

DESCARGA TU PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/00wfZh3hQ5H6fhaedXejK0o>