

DOLOR LATERAL DE CADERA

Guía de fisioterapia y carga progresiva



◆ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando dolor en la parte lateral de la cadera que está limitando tus actividades diarias, el descanso o el entrenamiento.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 no estás solo, y es una condición bastante común.

Muchas veces se utilizan términos como:

- bursitis de cadera
- trocanteritis
- tendinopatía glútea

como si fueran exactamente lo mismo.

👉 Aunque estos problemas están muy relacionados entre sí, existe una pequeña diferencia.

La bursitis de cadera hace referencia principalmente a la **irritación de la bursa trocantérica**, una pequeña estructura llena de líquido cuya función es reducir la fricción entre los tejidos de la cadera.

Por otro lado, en muchos casos también puede existir una sobrecarga o irritación de los tendones glúteos, especialmente del glúteo medio, que ayudan a estabilizar la pelvis durante actividades como caminar, subir escaleras o mantenerse sobre una sola pierna.

👉 En la práctica, estas estructuras suelen trabajar juntas y muchas veces los síntomas se superponen.

Por este motivo, este protocolo está diseñado para ayudar en problemas relacionados con:

- dolor lateral de cadera
- bursitis trocantérica
- trocanteritis
- sobrecarga glútea
- irritación de los tejidos laterales de la cadera

Aunque puede resultar molesto y a veces persistente, en la mayoría de los casos no se trata de una lesión grave, sino de una alteración relacionada con la capacidad de adaptación y carga de los tejidos.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un proceso de fisioterapia simple, progresivo y seguro.

◆ ENTENDER EL PROBLEMA

La bursitis de cadera está relacionada con la irritación de la bursa trocantérica, aunque en muchos casos también existe una **tendinopatía de los glúteos (especialmente el glúteo medio)**.

Estos tejidos trabajan constantemente durante:

- la marcha
- el apoyo en una sola pierna
- subir escaleras
- mantener la estabilidad de la pelvis

Cuando la carga supera la capacidad de adaptación, pueden aparecer:

- dolor en la parte lateral de la cadera
- molestias al dormir sobre ese lado
- dolor al caminar o estar de pie mucho tiempo

👉 Esto no significa que el tejido esté dañado, sino que está **irritado y necesita una correcta gestión de la carga y progresión del ejercicio**.

◆ CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más comunes es:

- ✗ parar completamente
- ✗ o continuar ignorando el dolor

👉 El enfoque correcto es:

- control de la carga
- progresión gradual
- ejercicios específicos

👉 Esto permite que los tejidos se adapten y mejoren con el tiempo.

◆ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 **Esto no es un conjunto de ejercicios al azar.**

Es un protocolo basado en fisioterapia diseñado para:

- reducir el dolor
- mejorar la capacidad de carga de la cadera
- recuperar fuerza y control

Realiza los ejercicios con calma, sin forzar y manteniendo siempre el control del movimiento.



EJERCICIOS

♦ FRECUENCIA

- 2–3 veces por semana por cerca de un mes.
 - ejecución lenta y controlada
 - la constancia es clave 🔑
-

♦ QUÉ PUEDES SENTIR

Durante los ejercicios algunos días después de los ejercicios puedes notar:

- ligera molestia
- sensación de tensión

👉 Es normal.

⚠️ Evitar dolor intenso o agudo reduciendo entonces la carga.

♦ QUÉ ESPERAR

La mejoría no es inmediata.

Requiere:

- tiempo
- repetición
- progresión

👉 Con constancia, en la mayoría de los casos, el dolor mejorará progresivamente (**desde el primer mes**, deberías notar una disminución progresiva de la intensidad del dolor , no obligatoriamente desaparecido, sino que te encuentras mejor en el tiempo) 📈

👉 **EMPEZAMOS...**

1 ISOMETRÍA ABDUCTORES (EN DECÚBITO LATERAL)



Posición:

Tumbate sobre el lado NO doloroso. Sube la pierna hacia arriba hasta notar una pequeña molestia. Mantén la pierna superior ligeramente elevada en esa posición

Ejecución:

Mantén la pierna elevada sin moverte durante 20–40 segundos.

Series:

3-5 series

Por qué es importante:

Ayuda a reducir el dolor y activar la musculatura lateral de la cadera sin sobrecargarla a través de una contracción segura como la isométrica

Qué deberías notar: que durante la contracción isométrica o en los días siguientes, el dolor va disminuyendo progresivamente o/y que ganas arco de movimiento.

2 ABDUCCIÓN DE CADERA CONTROLADA CON FASE EXCÉNTRICA



¿Qué significa “fase excéntrica”?

La fase excéntrica es la parte del movimiento en la que el músculo trabaja mientras se alarga.

En este ejercicio, la parte más importante es la bajada de la pierna: no debes dejarla caer, sino controlarla lentamente.

Esto ayuda a mejorar el control del glúteo medio y la tolerancia de carga de los tejidos laterales de la cadera.

Posición

Tumbate de lado sobre el lado no doloroso, con el cuerpo alineado.

La pierna superior será la que trabaje.

Puedes realizar el ejercicio:

- sin peso al inicio
- o con una pequeña pesa en el tobillo cuando el movimiento sea bien tolerado

Ejecución

Eleva lentamente la pierna superior manteniendo la pelvis estable.

Después, baja la pierna de forma aún más lenta y controlada durante aproximadamente 5 segundos.

👉 **La fase de bajada es la parte excéntrica del ejercicio.**

👉 No dejes caer la pierna.

👉 Evita rotar el pie hacia arriba.

👉 Evita compensar inclinando el tronco o moviendo la pelvis.

Series

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante

Este ejercicio fortalece el glúteo medio, mejora el control de la pelvis y ayuda a aumentar progresivamente la capacidad de carga de los tejidos laterales de la cadera.

La fase excéntrica permite trabajar de forma más controlada y específica, algo especialmente útil en problemas relacionados con sobrecarga tendinosa o dolor lateral de cadera.

3 HIP HITCH (CONTROL PÉLVICO EN ESCALÓN) 💣

<https://youtube.com/shorts/KSAa7O66Lzg>

Posición:

De pie sobre un escalón con la pierna afectada apoyada. La otra pierna queda en el aire.

Ejecución:

Deja caer suavemente la pelvis del lado libre en el aire hacia abajo, usando la otra pierna para rozar el suelo con el piè, como signo de parada.

Luego, activa la cadera para elevar la pelvis hasta nivelarla. (si da poca molestia bien, si no reduce todavía más la flexión de pierna)

- 👉 Movimiento lento y controlado
- 👉 No uses el tronco para compensar

Series:

2–3 series de 8–12 repeticiones

Por qué es importante:

Mejora el control pélvico en carga y reproduce situaciones reales como caminar o subir escaleras.

4 Puente glúteos a dos y una pierna



Posición:

Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados (variante con una pierna apoyada y la otra en el aire)

Ejecución:

Eleva la pelvis manteniendo el control, mantén 2–3 segundos y baja lentamente.

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

Activa el glúteo mayor y reduce la carga sobre la parte lateral de la cadera.

5 ABDUCCIÓN DE CADERA EN PIE (CON ELÁSTICO)



Posición:

De pie, con una banda elástica alrededor de los tobillos y apoyado a una pared.

Ejecución:

Separa la pierna hacia el lado lentamente y vuelve de forma controlada.

- 👉 Mantén la pelvis estable
- 👉 Evita inclinar el cuerpo

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

Trabaja la musculatura en carga y mejora la estabilidad en actividades diarias.

♦ NOTA IMPORTANTE

👉 Algunos ejercicios como la **rotación externa y el estiramiento de los tendones** de cadera pueden ser útiles en fases más avanzadas, pero en esta etapa inicial es más importante centrarse en el control del movimiento y la progresión gradual de la carga en abducción.

👉 Además, es importante evitar posiciones que aumenten la compresión lateral de la cadera, como cruzar las piernas o dormir sobre el lado doloroso.

👉 En algunos casos, puede ser útil realizar un automasaje suave sobre la parte lateral de la cadera o aplicar calor local para favorecer la relajación muscular y mejorar la sensación de confort.

◆ MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 **estás empezando a cuidar activamente tu problema.**

Recuerda:

- no hace falta tener prisa
- no es necesario forzar
- el cuerpo se adapta con el tiempo

👉 En la mayoría de los casos, con el enfoque adecuado, la mejoría llegará.

👉 **La constancia y la correcta ejecución son clave para obtener resultados.**

Si no notas mejoría después de aproximadamente un mes, puede ser útil realizar una evaluación más completa para descartar otras condiciones.

En algunos casos, pueden ser necesarios tratamientos adicionales como la terapia de onda de choque

👉 Te recomendamos consultar con un especialista o fisioterapeuta.

◆ SOPORTE...

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

✉ support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.
Estamos aquí para ayudarte.

Antonio

