# 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/a, y se trata de un problema muy frecuente.**

Términos como:

- bursitis de cadera
- bursitis trocantérica
- tendinopatía glútea

se utilizan a menudo como si significaran exactamente lo mismo.

👉 Aunque estos problemas están estrechamente relacionados, existe una pequeña diferencia.

La bursitis de cadera se refiere principalmente a la irritación de la **bursa trocantérica**, una pequeña estructura llena de líquido cuya función es reducir la fricción entre los tejidos alrededor 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 ayuda a estabilizar la pelvis durante actividades como caminar, subir escaleras o mantenerse sobre una sola pierna.

👉 En la práctica, estas estructuras suelen trabajar conjuntamente y los síntomas se superponen con frecuencia.

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

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

Aunque puede ser doloroso y, en ocasiones, persistente, en la mayoría de los casos no se trata de una lesión grave, sino de un problema relacionado con la **capacidad de carga y adaptación de los tejidos**.

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

---

## 🔹 Comprender el problema

La bursitis de cadera está relacionada con la irritación de la bursa trocantérica, aunque en muchos casos también puede estar presente una tendinopatía glútea, especialmente del glúteo medio.

Estos tejidos trabajan constantemente durante:

- la marcha
- el apoyo sobre una sola pierna
- subir escaleras
- el mantenimiento de la estabilidad de la pelvis

Cuando la carga supera la capacidad de adaptación de los tejidos, pueden aparecer síntomas como:

- dolor en la parte lateral de la cadera
- molestias al tumbarse sobre el lado afectado
- dolor al caminar o permanecer de pie durante periodos prolongados

👉 Esto no significa necesariamente que el tejido esté dañado, sino que puede estar **irritado** y necesitar una correcta **gestión de la carga** y ejercicio progresivo.

---

## 🔹 Concepto importante

Uno de los errores más frecuentes es:

❌ dejar completamente la actividad
❌ o continuar ignorando el dolor

👉 El enfoque adecuado es:

- gestión de la carga
- progresión gradual
- ejercicios específicos

👉 Esto permite que los tejidos se adapten gradualmente 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 la fuerza y el control

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

---

# 💣 Ejercicios

## 🔹 Frecuencia

- **2–3 veces por semana durante aproximadamente un mes**
- ejecución lenta y controlada
- **la constancia es fundamental** 🔑

---

## 🔹 Qué puedes notar

Durante los ejercicios, o en los días posteriores, puedes notar:

- una ligera molestia
- sensación de tensión

👉 Esto puede ser normal.

⚠️ Evita el dolor intenso o agudo, reduciendo la carga si es necesario.

---

## 🔹 Qué puedes esperar

La mejoría no es inmediata.

Requiere:

- tiempo
- repetición
- progresión

👉 Con constancia, en la mayoría de los casos el dolor debería mejorar progresivamente. A partir del primer mes, deberías comenzar a notar una reducción gradual de la intensidad del dolor; no necesariamente su desaparición completa, pero sí una mejora clara con el tiempo 📈

---

# 👉 Empecemos…

---

## 1️⃣ Isométrico de abductores en decúbito lateral





### Posición

Túmbate sobre el lado **no doloroso**. Eleva la pierna superior hasta notar una ligera molestia. Mantén la pierna superior ligeramente elevada en esa posición.

### Ejecución

Mantén la pierna elevada sin moverla durante **20–40 segundos**.

### Series

**3–5 series**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio puede ayudar a reducir el dolor y activar la musculatura lateral de la cadera sin sobrecargarla, utilizando una contracción controlada como el trabajo isométrico.

### ¿Qué deberías notar?

Durante la contracción isométrica, o en los días posteriores al ejercicio, deberías notar progresivamente una reducción del dolor y/o una mejora de tu rango de movimiento.

---

## 2️⃣ Abducción controlada de cadera 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 fase de descenso de la pierna: no debes dejarla caer, sino controlarla lentamente.

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

## Posición

Túmbate de lado sobre el lado no doloroso, manteniendo el cuerpo alineado.

La pierna superior será la pierna que trabajará.

Puedes realizar el ejercicio:

- sin peso al principio
- o con una pequeña tobillera lastrada cuando el movimiento sea bien tolerado

## Ejecución

Eleva lentamente la pierna superior manteniendo la pelvis estable.

Después, baja la pierna todavía más lentamente y de forma controlada durante aproximadamente **5 segundos**.

👉 La fase de descenso es la parte excéntrica del ejercicio.
👉 No dejes caer la pierna.
👉 Evita girar 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 aplicar una carga de forma más controlada y específica, algo especialmente útil en problemas relacionados con la sobrecarga tendinosa o el dolor lateral de cadera.

---

# 3️⃣ Hip hike (control pélvico sobre step) 💣

https://youtube.com/shorts/KSAa7O66Lzg

## Posición

Colócate sobre un step con la pierna afectada apoyada. La otra pierna permanece suspendida en el aire.

## Ejecución

Deja descender lentamente la pelvis del lado libre, utilizando la otra pierna para tocar ligeramente el suelo con el pie como referencia del final del movimiento.

Después, activa la musculatura de la cadera para elevar nuevamente la pelvis hasta recuperar una posición nivelada.

👉 Si el ejercicio provoca solamente una ligera molestia, puede ser aceptable.
Si el dolor es demasiado intenso, reduce la cantidad de flexión de la rodilla y la amplitud del movimiento.

👉 Movimiento lento y controlado
👉 No utilices el tronco para compensar

## Series

**2–3 series de 8–12 repeticiones**

## ¿Por qué es importante?

Este ejercicio mejora el control de la pelvis bajo carga y reproduce situaciones de la vida diaria como caminar, subir escaleras y mantenerse sobre una sola pierna.

---

# 4️⃣ Puente de glúteos (variante bipodal y monopodal)





### Posición

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

**Progresión:** variante con una sola pierna, manteniendo un pie apoyado mientras la otra pierna permanece elevada en el aire.

### Ejecución

Eleva la pelvis manteniendo el control, conserva la posición durante **2–3 segundos** y después baja lentamente.

### Series

**2–3 series de 10–12 repeticiones**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio activa el glúteo mayor y puede ayudar a mejorar la distribución de la carga sobre la parte lateral de la cadera.

---

## 5️⃣ Abducción de cadera de pie con banda elástica



### Posición

Colócate de pie con una banda elástica alrededor de los tobillos, utilizando ligeramente una pared como apoyo.

### Ejecución

Lleva lentamente la pierna hacia un lado y vuelve de forma controlada.

👉 Mantén la pelvis estable
👉 Evita inclinar el cuerpo lateralmente

### Series

**2–3 series de 10–12 repeticiones**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio trabaja la musculatura de la cadera bajo carga y mejora la estabilidad durante las actividades de la vida diaria.

---

## 🔹 Nota importante

👉 Algunos ejercicios, como los movimientos de rotación externa de cadera y los estiramientos de los tendones de la cadera, pueden resultar útiles en fases más avanzadas. Sin embargo, en esta fase inicial es más importante centrarse en el **control del movimiento** y en una **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, un automasaje suave sobre la parte lateral de la cadera o la aplicación local de calor pueden ayudar a 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 ocuparte activamente de tu problema.**

Recuerda:

- no es necesario tener prisa

- no es necesario forzar movimientos dolorosos
- el cuerpo se adapta con el tiempo

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

👉 La constancia y una correcta ejecución son fundamentales para conseguir resultados.

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

En algunos casos, pueden recomendarse tratamientos adicionales como la **terapia con ondas de choque**.

👉 Recomendamos consultar con un especialista o fisioterapeuta.

**¿Quieres seguir progresando?**

Si has completado este protocolo y quieres continuar mejorando la fuerza, la estabilidad y la capacidad funcional de la cadera, puedes seguir con el **Programa Avanzado para el Síndrome de Dolor Trocantérico Mayor**, un recorrido progresivo de 4 semanas con ejercicios específicos y una progresión gradual de la carga : https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-para-el-sindrome-de-dolor-trocanterico-mayor/

---

## 🔹 Soporte

Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda:

📧 support@physiocarehub.eu

👉 **No tienes que afrontar este proceso solo/a.**
**Estamos aquí para ayudarte.**

**Antonio**

