Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué es la cadera en resorte?

Las niñas, a veces, sufren dolor de cadera. Esta puede ser por varias causas. Una de las más frecuentes es la cadera en resorte.

¿Qué es la cadera en resorte?

Se llama cadera en resorte a un chasquido producido en la articulación o alrededor de la cadera.

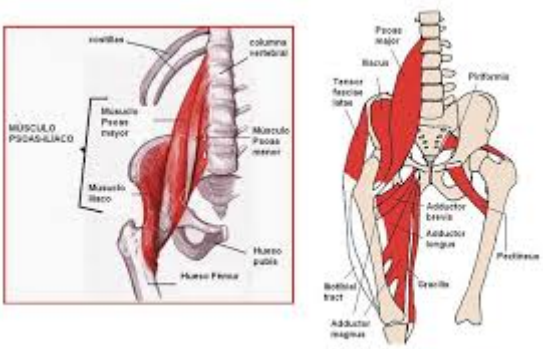
Es más frecuente en niñas adolescentes sobre todo al llevar a cabo movimientos repetitivos en deportes como danza, saltos en atletismo y deportes que conlleven más amplitud de cadera.

Los movimientos repetitivos causan fricción de los tendones que irrita la bolsa serosa de la cadera. De esta forma se desencadena un proceso inflamatorio que causa dolor. Este dolor es mayor al hacer ejercicio y cede con el reposo.

¿Qué favorece a que se produzca la cadera en resorte?

- Dismetría de miembros inferiores. Suele ser más frecuente en la pierna más larga.
- Actividades que exigen rangos de movimientos de rango articular extremo y repetitivo.
- Presencia de alteraciones óseas (que una cadera esté más adelantada que otra, por ejemplo).

¿Cuáles son los músculos afectados en la cadera en resorte?



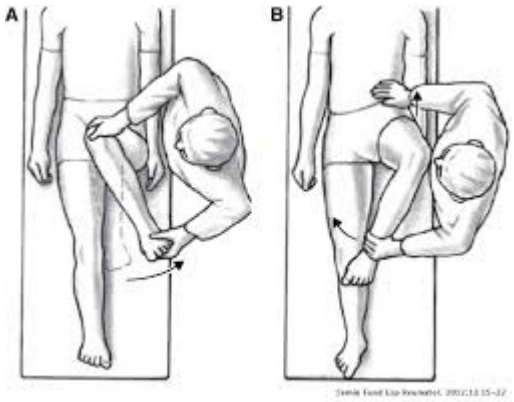
En la cadera en resorte puede verse afectado: **tensor de fascia lata, recto anterior cuádriceps y psoas.**

¿Qué síntomas tiene la Cadera en resorte?

- Chasquido audible en la cadera al realizar extensión (movimiento pierna hacia atrás), abducción (separación de la pierna) o rotación externa.
- Dolor lateral en la cadera o profundo en la zona de la ingle.

- Solo hay dolor con el ejercicio.
- Puede haber discrepancia entre el movimiento de ambas piernas al andar por el resalto o por la dismetría.
- Las pruebas exploratorias para identificar este síndrome son: **prueba de OBER y test FADIR**.

Prueba de OBER



Test de FADIR

¿Qué podemos hacer desde la fisioterapia para mejorar?

Con los estiramientos podemos mejorar la musculatura favoreciendo que el dolor vaya mejorando y que los músculos no traccionen de la cadera.

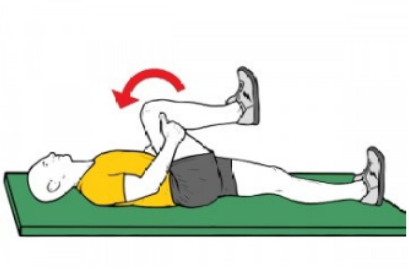
En el **<u>siguiente DIBUJO</u>** te ilustramos los **ejercicios de estiramiento de la musculatura de la cadera:**

CADERA EN RESORTE

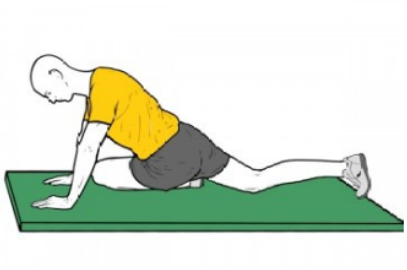
Realizar estiramiento de la musculatura implicada en este sindrome

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía

Estiramiento de gluteo e isquiotibial



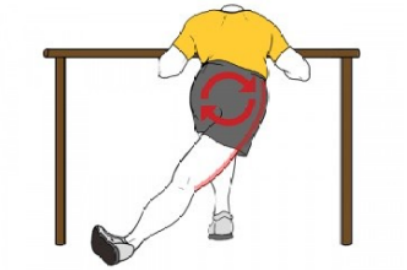
Estiramiento de gluteo



Estiramiento del piramidal con apoyo

Estiramiento de flexores de cadera con silla

Estiramiento de la banda iliotibial



Estiramiento de flexores de cadera

Estiramiento de glúteos sentado en banco

Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas

Estiramiento de aductores piernas abiertas

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía

Nº de Colegiado: 5271

Y en estas <u>FOTOS</u> tenéis los ejercicios de cada grupo muscular:

MÚSCULO	IMAGEN	EXPLICACIÓN
Cuadrado lumbar: **estiramiento en esterilla**		Tiene muchas variantes Paciente en **cuadripedia**(a cuatro patas)metemos pierna por dentro de la otra, podemos estirarla(depende del dolor y nivel flexibilidad)
Psoas iliaco: **estiramiento de pie**		Tiena variantes,se puede hacer de pie y también sirve para estirar musculatura corva/gemelos **Postura caballero**,la punta del pie que queda atrás cuanto más recta más estiramiento notaremos
Psoas iliaco:estiramiento en esterilla		La pierna de atrás la podemos estirar todo lo que podamos sin perder flexión de cadera

Piramidal: estiramiento básico		Ponemos el talón sobre rodilla flexionada Nos podemos ayudar con las manos sujetando la pierna si no llegásemos
Piramidal:otro tipo estiramiento		La pierna de atrás la podemos estirar para notar diferencia de este estiramiento
Tensor fascia lata		De pie,cruzamos pierna por detrás de la otra, incrementamos estiramiento subiendo el brazo Podemos apoyar este brazo sobre la pared e inclinarnos para notar mayor estiramiento

Movilidad cadera		Con nuestras manos ayudamos a mover nuestra cadera, podemos moverla también hacia los lados para buscar las **rotaciones**

Para saber cuánto tiempo debemos hacer cada estiramiento o ejercicio es aconsejable que el médico o fisioterapeuta nos lo diga en función de cómo esté nuestra cadera en resorte

---

Fecha de publicación: 10-11-2020

Autor/es:

- Carmen Fernández Gómez. Fisioterapeuta.. Centro Salud Ntra Sra de la Oliva. Alcalá de Guadaira (Sevilla).

BY NC ND