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

Me molesta la cadera. ¿Qué es eso de 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.

Puedes acceder al texto completo del artículo aquí.

Un resumen en nuestra infografía. Descárgala en PDF pinchando en la imagen.

¿Qué es la cadera en resorte?

- Se llama así 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 que conlleven más amplitud de cadera (como danza, saltos en atletismo)

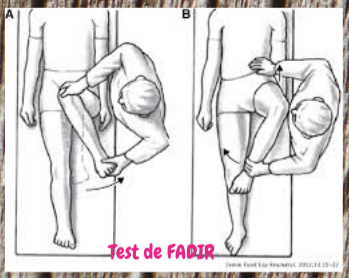
Factores favorecedores

- Dismetría de miembros inferiores
- Actividades que exigen rangos de movimientos de rango articular extremo y repetitivo.
- Si hay alteraciones óseas

Síntomas

- Chasquido audible en la cadera al realizar extensión, abducción 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
- Pruebas exploratorias de OBER y test FADIR.

Prueba de OBER



Test de FADIR

¿Qué podemos hacer desde la fisioterapia para mejorar?

- Con los estiramientos se mejora la musculatura y se favorece que el dolor mejore y que los músculos no traccionen de la cadera.
- Dibujos de estiramientos

¡¡En la web dispones de fotos con los ejercicios de cada grupo muscular!!

Ejercicios de estiramiento de la musculatura de la cadera

Ana M.ª Lorente García-Mauriño

Fecha de publicación: 10-11-2020

Autor/es:

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