

# ¿Qué es la cadera en resorte?



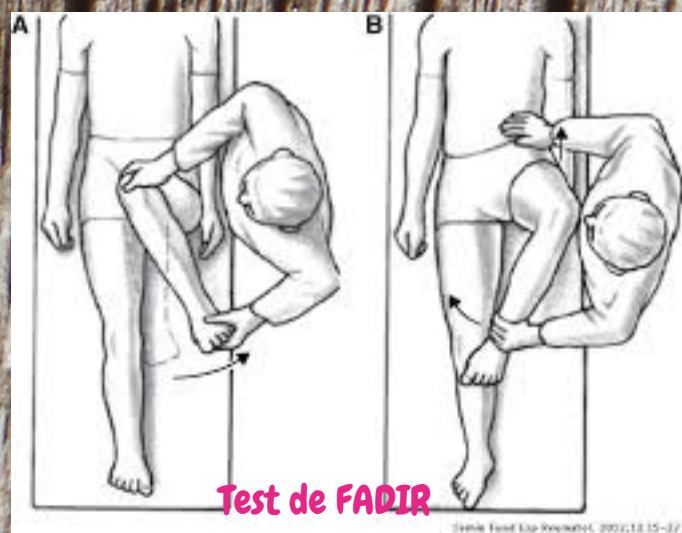
- Se llama así a un chasquido producido en la articulación o alrededor de la cadera.
- Es más frecuente en niñas adolescentes sobre todo al llevar a cabo movimientos repetitivos en deportes que conlleven más amplitud de cadera (como danza, saltos en atletismo)

## 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.



## ¿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

**CADERA EN RESORTE**  
Realizar estiramiento de la musculatura implicada en este síndrome

Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía  
Nº de Colegiado: 5271

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

## Ejercicios de estiramiento de la musculatura de la cadera



Ana M.<sup>a</sup> Lorente García-Mauriño