



¿Qué es el ITBS?

La banda iliotibial (IT) es una “banda” de tejido grueso que se extiende a lo largo de la parte externa del muslo, desde la pelvis hasta la parte superior externa de la tibia. Esta banda es importante porque ayuda a estabilizar la rodilla durante la actividad física. La banda IT puede irritarse durante el movimiento de la rodilla cuando roza el final del hueso del muslo o la parte superior de su prótesis de rodilla al moverse hacia adelante y hacia atrás. La continua irritación puede dar lugar a una inflamación que causa dolor, sensibilidad e hinchazón en la parte externa de su rodilla. Algunas veces se puede presentar una sensación de ruptura o quiebre en la parte externa de la rodilla. El dolor en esta zona se conoce como **síndrome de la banda iliotibial (ITBS)**.

Signos y síntomas

ITBS es una condición común que puede ser el resultado de músculos débiles o tensos que originan un desequilibrio en los músculos ubicados alrededor de la rodilla. Algunas condiciones crónicas como la obesidad, la artritis o las actividades repetitivas también contribuyen con el ITBS. Es más común en corredores, remeros y ciclistas. Ponerse en cuclillas repetidas veces o la actividad física excesiva sobre superficies desniveladas o terrenos montañosos puede irritar la banda IT.

Algunos pacientes que sufren de artritis de rodilla o que se han sometido a un reemplazo total de rodilla pueden desarrollar ITBS. Los pacientes con “**rodillas valgus**” tienen más posibilidades de desarrollar el síndrome de la banda IT debido al necesario proceso de realinear la rodilla durante la cirugía. Puede sentir dolor en la parte externa de su rodilla a lo largo de esta banda en cualquier punto durante el proceso de recuperación. A menudo puede doler más en la noche y al inicio de la actividad física y el ejercicio. Si está experimentando este tipo de dolor, discuta estos síntomas con su cirujano ortopédico y busque un diagnóstico. Con frecuencia es necesario tomar una placa de rayos x de su rodilla para descartar otros problemas, tales como una fractura, el aflojamiento del implante de rodilla u otras posibles condiciones.

Tratamiento

La Buena noticia es que normalmente todo lo que necesita para el ITBS es un tratamiento conservador/no quirúrgico. Es muy raro que se necesite una cirugía para este problema. Debido a que esta condición es causada por la hinchazón e inflamación, el reposo, el hielo, los antiinflamatorios y los ejercicios de terapia física son opciones de tratamiento efectivas:

- REPOSO** – Evite hacer ejercicios de alto impacto y largas caminatas (**especialmente en terrenos desnivelados**)
- HIELO** – Colóquese hielo en la zona afectada durante 15-20 minutos cada 6-8 horas.
- MEDICAMENTOS ANTIINFLAMATORIOS** – Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, por sus siglas en inglés) (ibuprofeno, naproxeno y meloxicam) y el acetaminofén pueden ayudar a disminuir el dolor y la inflamación. También puede probar cremas/geles tópicos, tales como diclofenac, aspercreme o capsaicina.
- INYECCIONES** – Podría ser candidato para una inyección de esteroides alrededor de la zona inflamada para obtener un alivio temporal.
- EJERCICIOS** – Un programa de ejercicio es altamente recomendado. A continuación le presentamos una rutina de ejercicio general. Adicionalmente consiga un rodillo de espuma, una pistola de masaje eléctrica, o un masajeador eléctrico para “masajear” las zonas tensas profundas a lo largo de la banda IT.

La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (**AAHKS**) ha resumido un programa de ejercicios para tratar su ITBS en el hogar. Los ejercicios son básicamente de estiramiento, tonificación y resistencia. Recuerde que es posible que la mejoría del dolor y la molestia se observe no antes de las 6 semanas o más. Si no siente ningún alivio después de 3 meses con esta rutina, le recomendamos que se ponga en contacto con su médico. Al final depende de usted y de su cirujano encontrar la rutina que sea más adecuada para su recuperación. Su cirujano puede recomendar modificaciones a esta rutina. Si experimenta alguna molestia anormal o comienza a sentirse enfermo durante algún ejercicio, le aconsejamos detener los ejercicios y ponerse en contacto con su cirujano lo antes posible.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS

- Hable primero con su proveedor de atención médica
- Estírese **LENTAMENTE** y de una forma controlada, evite movimientos rápidos y repentinos
- Mantenga el estiramiento hasta el punto en que sienta una leve molestia y descanse a medida que lo tolera
- MODIFIQUE LOS ESTIRAMIENTOS PARA ADAPTARSE ANTES DE UN REEMPLAZO DE CADERA O RODILLA**

Es posible que presente cierto enrojecimiento cuando inicie el programa de estiramiento por primera vez

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE USTED Y SU CIRUJANO SON LOS QUE TIENEN QUE DECIDIR LA TERAPIA CORRECTA. SU CIRUJANO PUEDE RECOMENDAR MODIFICACIONES A ESTA RUTINA. SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.



La banda IT tensa y los músculos circundantes juegan un papel en el ITBS. Por lo tanto, una rutina de estiramiento exclusiva es importante para recuperarse de este síndrome. El estiramiento ayuda a prevenir lesiones al preparar los músculos para el entrenamiento. Por lo general, se recomienda a los pacientes que se estiren de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicio. Se puede usar una almohadilla térmica o toalla tibia para ayudar a relajar los músculos durante la preparación del estiramiento. Masajear con una crema tópica antes de iniciar también ayuda en el proceso de calentamiento. Los siguientes estiramientos también se pueden hacer entre los ejercicios para evitar que los músculos se tensen. Se recomienda que su programa de ejercicio empiece y termina con estiramientos. Puede colocarse hielo en la rodilla o los músculos adoloridos después del ejercicio.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

- Haga un calentamiento caminando durante 5 a 10 minutos para que sus músculos estén listos para el ejercicio.
- Recuerde estirarse de forma lenta y controlada, evite movimientos rápidos.
- Realice cada estiramiento hasta que sienta una “MOLESTIA TOLERABLE” en el músculo - ajuste el estiramiento a su comodidad.
- Trate de mantener la posición durante 10-30 segundos.
- Regrese lentamente a la posición original.
- Respire profundamente y DESCANSE 5 SEGUNDOS entre repeticiones.
- Enfriamiento - 5 a 10 minutos de colocación de hielo o caminar lentamente para terminar el ejercicio.

Nota: Es posible que presente cierto enrojecimiento cuando inicie el programa de estiramiento por primera vez

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES (SENTADO)



Los músculos isquiotibiales tensos pueden contribuir con el ITBS. Presentamos tres formas diferentes de realizar un estiramiento de isquiotibiales. Elija una opción con la que usted y su cirujano se sientan cómodos. Los músculos isquiotibiales pueden estirarse de diferentes formas dependiendo de la posición que elija. Por lo tanto, recomendamos alternar eventualmente el estiramiento isquiotibial. **Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**



1. Comience sentándose en una silla con espaldar duro, sostenga su pierna sobre un banco o silla ubicada directamente frente a usted.

2. Manteniendo su espalda recta, alcance lentamente los dedos de su pie manteniendo al mismo tiempo su rodilla recta. (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo).

3. Trate de mantener durante **30 segundos**.

4. Regrese lentamente a la posición inicial.



MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO
REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES (OPCIONES ADICIONALES)



Acostado boca arriba o de pie son otras dos formas de estiramiento de los músculos isquiotibiales. Puede utilizar la posición que le sea más cómoda. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Coloque una toalla o cuerda alrededor de la planta de su pie acostado boca arriba
2. Manteniendo su rodilla recta, empuje lentamente su pierna hacia arriba usando la toalla para empujar más arriba. (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo).
3. Trate de mantener durante 30 segundos.
4. Regrese lentamente a la posición inicial



1. Estando de pie, coloque su pie sobre un banco o silla.
2. Manteniendo su rodilla recta, inclínese lentamente hacia adelante para tocar el dedo de su pie. (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo).
3. Trate de mantener durante **30 segundos**
4. Regrese lentamente a la posición inicial

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Además del estiramiento de músculos isquiotibiales, este estiramiento también se puede utilizar para centrarse en la banda IT. Estos estiramientos se utilizan normalmente durante los calentamientos para preparar sus músculos para otros ejercicios. Deberá inclinarse en una pared o puerta para completar este estiramiento. Recomendamos hacer los estiramientos de dos formas diferentes. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Comience colocando los dedos de su pie en la parte interior de la pared/puerta con su talón en el piso. Asegúrese de mantener los dedos de su pie apuntando hacia adelante en todo momento.

2. Recuerde mantener su rodilla recta y luego inclinarse hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en la parte posterior de su pantorrilla.

3. Trate de mantener durante **30 segundos**.

4. Regrese lentamente a la posición inicial

Y



1. Alterne su postura con un pie al frente del otro

2. Mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia adelante con ambas manos sobre la pared/puerta - Asegúrese de mantener su **rodilla de atrás** recta con el talón en el piso en todo momento.

3. Ahora inclínese lentamente hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de su pantorrilla.

4. Trate de mantener durante **30 segundos**

5. Regrese lentamente a la posición inicial

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de su muslo. Este estiramiento debe hacerse varias veces al día para ayudar a mantener los músculos flexibles. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar sus músculos para otros ejercicios. Para este ejercicio necesitará una silla o encimera para mantener el equilibrio. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Comenzamos agarrándonos la rodilla con la mano mientras hace equilibrio con el pie opuesto.
2. Hale lentamente su pie hacia sus glúteos hasta que sienta un estiramiento tolerable a lo largo del frente de su muslo.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente a la posición inicial

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

**MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS
REEMPLAZO DE CADERA:** Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.



Cuando trabaje el estiramiento de la banda IT del lado externo de su pierna, es importante no olvidar los músculos internos de la pierna. La pierna ayudará a procurar músculos equilibrados. Este estiramiento puede hacerse de dos formas diferentes, acostado boca arriba o sentado en el piso. Asegúrese de ponerse en contacto con su cirujano antes de intentar el **ESTIRAMIENTO AVANZADO**. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



ESTIRAMIENTO SIMPLE

1. Recomendamos colocarse boca arriba
2. Recuerde mantener los dedos de los pies apuntando hacia el techo y su rodilla recta
3. Mueva la pierna lentamente hacia el costado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle
4. Trate de mantener durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

ESTIRAMIENTO AVANZADO



1. Recomendamos sentarse en el piso o en una superficie firme
2. Luego trate de poner las plantas de los pies juntas al frente lo mejor que pueda (Recuerde sentarse con la espalda recta y colocar las manos en sus pies)
3. Presione sus rodillas lentamente hacia el piso hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle
4. Trate de mantener durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial



Este estiramiento ayuda a centrarse en la parte superior de la banda IT. Es importante estirar la banda completa para ayudar a eliminar el ITB. Este estiramiento puede hacerse varias veces al día para evitar que los músculos de la cadera se pongan tensos. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**

1. Comience sentándose derecho/a en una silla u otra superficie firme
2. Cruce lentamente la pierna afectada sobre la otra
3. Usando sus manos, levante lentamente la rodilla hacia el hombro opuesto (Debería sentir un estiramiento a lo largo de su cadera y glúteo)
4. Trate de mantener durante **30 segundos**
5. Regrese lentamente a la posición inicial



MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

ESTIRAMIENTO DE LA BANDA ILIOTIBIAL (IT) (SIMPLE)



Este estiramiento se centra directamente en la banda IT. Recomendamos este estiramiento después de calentar con los otros estiramientos primero. Asegúrese de consultar con su cirujano antes de intentar hacer cualquiera de los estiramientos. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



ESTIRAMIENTO SIMPLE DE LA BANDA IT

1. Comience cruzando su pierna afectada sobre la otra
2. Recuerde mantener recta la rodilla opuesta a medida que se inclina hacia adelante tratando de tocar los dedos de su pie hasta que sienta un estiramiento tolerable en la parte externa de su cadera.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**
4. Retorne lentamente a la posición inicial

Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.

REPS
POR SET
5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
5-30
SEGUNDOS

DE
SETS
3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

ESTIRAMIENTO DE LA BANDA ILIOTIBIAL (IT) (AVANZADO)



Primero comience con el estiramiento de pie (**SIMPLE**) y luego avance hacia el estiramiento recostado de lado (**AVANZADO**). Asegúrese de consultar con su cirujano antes de intentar hacer cualquiera de los estiramientos. Es importante realizar este ejercicio en ambas piernas. Además de un rodillo de espuma, puede usar una pistola de masaje eléctrica o el dispositivo masajeador para “masajear” las zonas tensas profundas a lo largo de la banda IT.

ESTIRAMIENTO DE LA BANDA IT AVANZADO

1. Comience recostándose del lado afectado posando la región de la cadera sobre un rodillo de espuma firme.
2. Recuerde mantener la pierna de abajo recta. Puede usar la pierna opuesta y los brazos para apoyarse.
3. Mueva la cadera lentamente sobre el rodillo de espuma de modo tal que el rodillo se deslice a lo largo de su banda IT hasta la rodilla y luego regrese hacia la cadera
4. Realizar lentamente durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial



MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3



Los ejercicios de tonificación son importantes para ayudar a tratar la debilidad de los músculos asociada al ITBS. Recuerde completar los ejercicios de estiramiento antes de iniciar los ejercicios de tonificación. Es importante ejercitar los músculos de las piernas de diferentes formas para mejorar la fuerza y la función en general. Se prevé una molestia muscular leve. Estos ejercicios **NO** deben causar dolor. Si experimenta dolor, retroceda y modifique su técnica. Si todavía persiste el dolor, recomendamos evitar el ejercicio particularmente doloroso. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos a la mayoría de estos ejercicios para aumentar el grado de dificultad. Comenzamos presentando ejercicios simples y luego avanzamos hacia **EJERCICIOS MÁS AVANZADOS**.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

- Calentamiento: Complete primero los ejercicios de estiramiento anteriores.
- Realice movimientos uniformes lentos hasta que sienta un ESTIRAMIENTO TOLERABLE y ajuste la tensión a su comodidad.
- Mantenga la posición hasta por 5 segundos antes de regresar lentamente a la posición inicial.
- Trate de mantener la respiración y descanse durante 1-2 segundos.
- Repita 3 sets de 5-10 repeticiones si se toleran.
- Enfriamiento: coloque hielo en la parte externa de la rodilla durante 5-10 minutos después de su rutina de ejercicio.



Este ejercicio trabaja los músculos de la cadera y los muslos. Para hacer este ejercicio, recomendamos colocarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para aliviar la presión en la espalda, la pierna opuesta debe reposar confortablemente flexionada con el pie en el piso. Recuerde controlar lentamente la pierna contra la gravedad y no deje que la pierna caiga al piso. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Comience por tensar los músculos de los muslos con los dedos de los pies apuntando hacia el techo

2. Levante lentamente toda la pierna del piso manteniendo la rodilla recta.

3. Trate de levantar la pierna hasta que sus muslos estén al mismo nivel.



4. Trate de mantener su pierna levantada durante **5 segundos** y luego regrese **LENTAMENTE** la pierna a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Estos ejercicios son para tonificar los músculos que se unen a la banda IT. Cuando haga este ejercicio, le recomendamos usar una silla, mesón o pasamanos para mantener el equilibrio. Recuerde mantener su espalda recta para este ejercicio. Asegúrese de sentirse cómodo con el **EJERCICIO (DE PIE) SIMPLE** antes de avanzar al **EJERCICIO (RECOSTADO DE LADO) AVANZADO**. Estos ejercicios deben realizarse lentamente para ayudar a construir la tonificación en los músculos. **Se pueden utilizar bandas de ejercicio y pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



EJERCICIO (DE PIE) SIMPLE

1. Comience girando ligeramente los dedos de su pie hacia el costado.
2. Manteniendo su rodilla recta, mueva lentamente su pierna hacia el costado (Sentirá que los músculos del costado de su cadera se ponen tensos).
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** y luego regrese lentamente la pierna a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

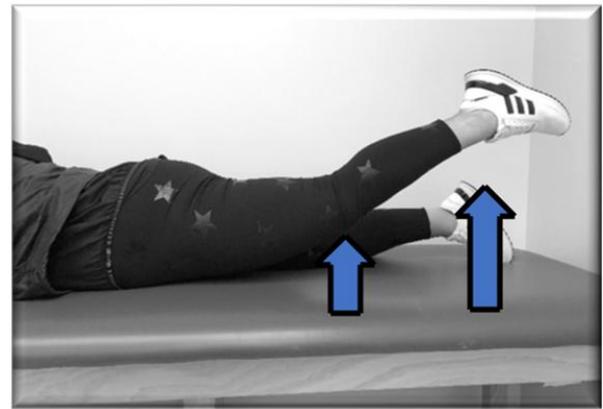
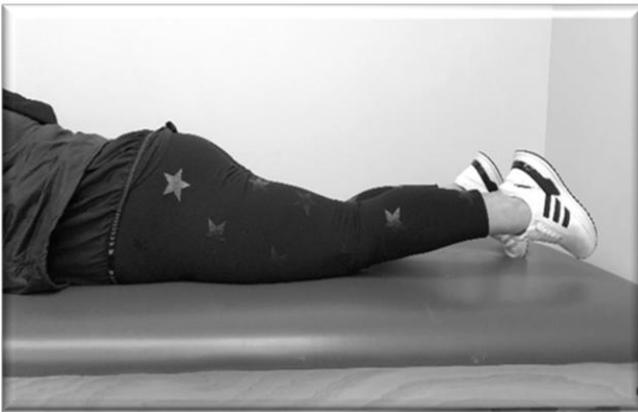
AVANZADO (RECOSTADO DE LADO)

1. Comience girando los dedos de su pie apuntando hacia el techo.
2. Manteniendo su rodilla recta, levante lentamente su pierna hacia el techo hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle. (Sentirá los músculos externos de su cadera tensos).
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente su pierna a la posición inicial.





Este **EJERCICIO AVANZADO** trabaja los músculos de la cadera, los glúteos e los isquiotibiales. Normalmente recomendamos este ejercicio **después que le sea fácil hacer los ejercicios de abducción/aducción y levantar la pierna recta**. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca abajo sobre una superficie cómoda. Recuerde que puede usar pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Apunte sus dedos hacia afuera como si fuera a pisar un acelerador.
2. Levante lentamente la **pierna completa** de la mesa **tratando de mantener la rodilla recta** (Trate de mantener la cadera en contacto con la superficie)
3. Mantenga durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

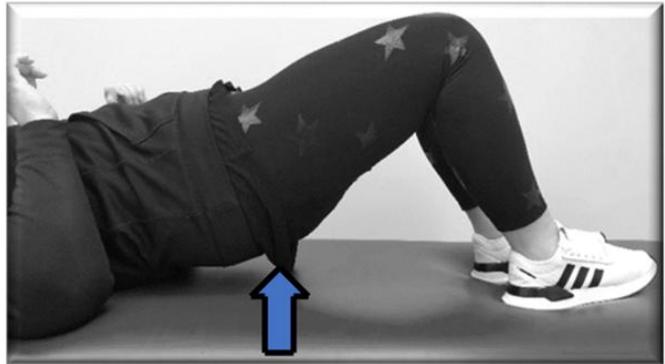
REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Los ejercicios de puente trabajan todos los músculos de la pierna a la vez. El objetivo es contraer lentamente todos los músculos alrededor de la cadera, levantando y posando lentamente sus glúteos en la superficie. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca arriba sobre una superficie cómoda y firme. Puede intentar hacer **PUNTES AVANZADOS** apretando una pelota pequeña o almohada entre sus rodillas durante este ejercicio.

1. Ambas rodillas deben flexionarse de forma cómoda manteniendo sus pies sobre el piso y con una separación igual al ancho de los hombros.
2. Con sus manos a los lados, levante lentamente sus glúteos del piso apretando los músculos de la pierna y el abdomen.
3. Manténgase elevado lo más alto que pueda hasta que su **abdomen se alinee con sus rodillas**
4. Trate de mantener durante 5 segundos antes de regresar lentamente a la posición inicial



REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Las sentadillas sobre la pared son un gran ejercicio para desarrollar fortaleza y resistencia en todos los músculos de la pierna. Al mantener la parte inferior de la espalda y los hombros contra la pared obtiene una buena alineación durante este ejercicio. Asegúrese de tener una silla, mesón o baranda para mantener el equilibrio cuando haga este ejercicio. Es importante mantener sus rodillas directamente alineadas con los dedos de los pies en todo momento durante este ejercicio. Puede agregar una pelota de ejercicio para un **EJERCICIO AVANZADO**



SIMPLE



AVANZADO

1. Comience con sus pies manteniendo una separación igual al ancho de sus hombros y aproximadamente **18 pulgadas** de la pared.
2. Flexione lentamente sus rodillas y deslice su espalda hacia abajo en la pared hasta que sus rodillas estén flexionadas de forma cómoda.
3. Asegúrese de mantener su espalda y hombros contra la pared.
4. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente a la posición inicial (deslícese hacia arriba en la pared) - **Durante la última repetición, puede medirse el tiempo para ver cuánto puede mantener la posición "sentada" antes de regresar a la posición inicial.**

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

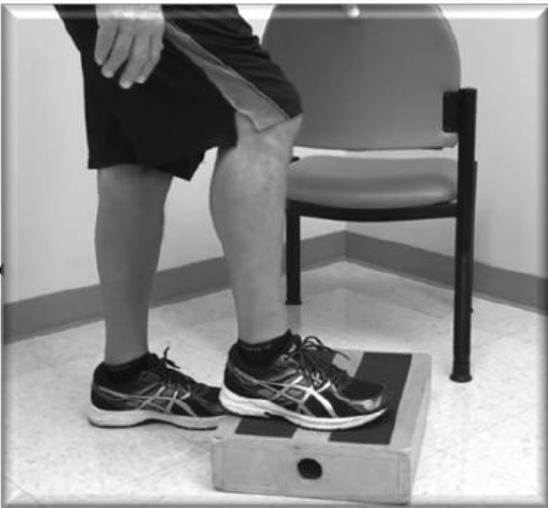
MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



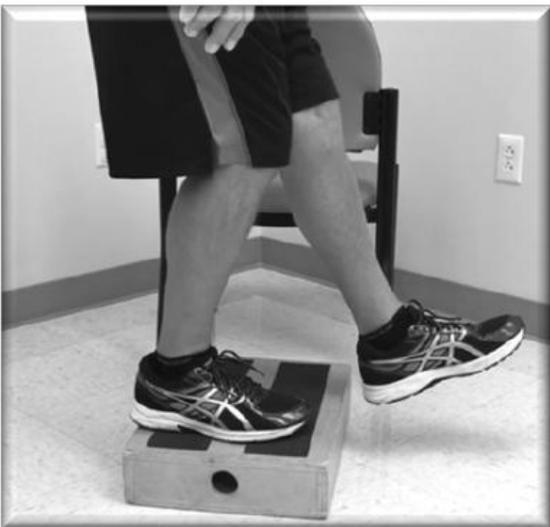
Este **EJERCICIO AVANZADO** requiere que se sienta muy cómodo con los ejercicios anteriores. Asegúrese de tener una silla, mesón o baranda cerca para mantener el equilibrio en caso que sea necesario. Es importante que se concentre en subir y bajar lentamente para ejercitar los músculos de sus piernas adecuadamente para este ejercicio. Al inicio, puede comenzar con un **escalón de 4 pulgadas** y luego avanzar a uno de **6 pulgadas**, luego **8 pulgadas**, luego **10 pulgadas** y finalmente **12 pulgadas**.



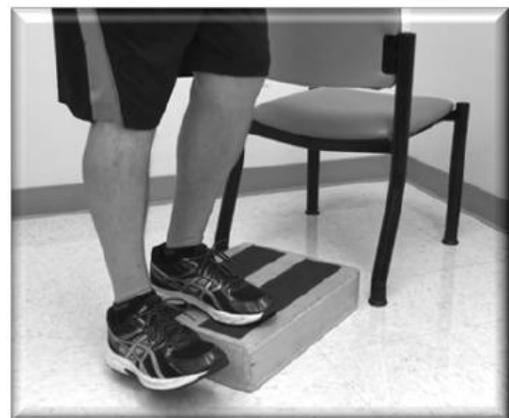
1. Comience cambiando su peso a la pierna del escalón como si fuera a subir las escaleras. El objetivo es levantar la pierna opuesta para que se empareje con la otra pierna pero **NO** coloque peso en la pierna opuesta.

2. Trate de mantener durante **5 segundos**.

3. Ahora baje lentamente su pierna opuesta nuevamente al piso controlando los músculos de la pierna del escalón (Sentirá que los músculos de la cadera y el muslo se contraen durante este ejercicio)



****Este ejercicio puede hacerse en diferentes direcciones. Trate de hacerlos hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para trabajar los diferentes músculos.***



AVANZADO

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3



Las planchas son más que un ejercicio de resistencia que se enfoca en los músculos claves abdominales y de la cadera que ayudan a fortalecer los músculos asociados al ITBS. Recomendamos terminar su rutina de ejercicios con este ejercicio. Colóquese boca abajo sobre la superficie firme de una esterilla para planchas **SIMPLES**. Comience colocando sus antebrazos sobre la superficie con una separación igual al ancho de sus hombros. Hay varias modificaciones que puede hacer a la plancha estándar. El ejercicio de plancha **AVANZADO** es acostado de lado.



1. Comience usando sus músculos abdominales y glúteos para levantar sus caderas. A medida que las rodillas se despegan de la esterilla, su cuerpo forma una **LÍNEA RECTA** apoyado solamente en sus antebrazos y los dedos de los pies.
2. Evite empujarse con sus pies y concentre la tensión en los músculos abdominales.
3. Trate de mantenerse por lo menos **20 segundos** para comenzar. Si esto es demasiado difícil, puede dejar que sus rodillas descansen sobre la esterilla y mantener la misma posición.
4. Retorne lentamente a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

A medida que se recupera del ITBS, es importante trabajar para volver a su rutina normal de ejercicio (caminar, elíptica, ciclismo, remo, natación etc.). Estos ejercicios son excelentes para su salud mental y cardiovascular cuando se realizan varios días a la semana. Al comenzar estos ejercicios, sugerimos comenzar con una resistencia más baja a un ritmo cómodo antes de aumentar la duración o dificultad del ejercicio. **SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.**

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA:

- Los ejercicios de resistencia se hacen después del período de calentamiento y estiramiento.
- Es importante tomar de 5 a 10 minutos para enfriarse después del ejercicio. Esto debe incluir estiramientos y colocación de hielo en los músculos adoloridos.

ENFRIAMIENTO

Recuerde tomar algún tiempo para refrescarse y tomar abundante agua. El hielo y la elevación son buenos hábitos para los músculos adoloridos. Esta guía puede completarse en su totalidad o puede buscar y seleccionar los ejercicios que le sean pertinentes. Recuerde modificar los ejercicios para trabajar alrededor de su/s reemplazo/s de articulación/es respectivo/s.

Esta guía sirve como un conjunto de ejercicios auto-dirigidos. Si observa el empeoramiento del dolor, un nuevo entumecimiento/hormigueo, o no mejoran sus síntomas en un plazo de 3 a 4 semanas, le recomendamos que busque la orientación de su médico.

