



# Movilización pasiva y activa de cadera

Facultad de Enfermería

Elaboró:  
Cinthya Jatzidy Gaitán Palacios  
Jatziry Yunuén De la Mora Velázquez



## ¿Qué es la movilización de la cadera?

Consiste en realizar ejercicios para mejorar su movimiento, aliviar el dolor y recuperar su función. Es fundamental en la rehabilitación y prevención de lesiones, y se adapta a las necesidades de cada paciente.

## Clasificación

Las **movilizaciones pasivas** las realiza un fisioterapeuta o profesional de salud, sin que el paciente haga esfuerzo. Sirven para mejorar el movimiento de la articulación, disminuir el dolor y aumentar la flexibilidad.

Las **movilizaciones activas** de cadera son ejercicios realizados por el propio paciente para mover la articulación. Su objetivo es mejorar la movilidad y aumentar la amplitud de movimiento.

## Flexión 110° - 120°

**Pasivo:** Se sostiene el talón del paciente con el antebrazo y se coloca la otra mano en el lado de la rodilla. Luego, mueve la pierna hacia el abdomen, acompañando el movimiento con su cuerpo. El paciente no realiza ningún esfuerzo.



**Activo:** El paciente se acuesta boca arriba, dobla una pierna llevándola hacia el pecho y deja la otra estirada en el suelo. Mantiene la posición durante 10 a 15 segundos y repite varias veces con cada pierna.



## Extensión 10° - 15°

**Pasivo:** Se coloca al paciente boca abajo, después se sujeta su pierna y se eleva hacia el techo sin que el paciente haga esfuerzo. Luego, evalúa cómo se siente al final del movimiento.



**Activo:** Se le pide al paciente que se acueste boca abajo y levante su pierna hacia arriba. Se observa cómo se mueve, si llega bien y si siente dolor o dificultad.

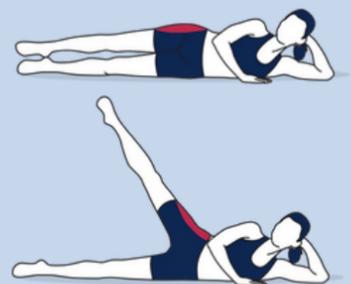


## Abducción 30° - 50°

**Pasivo:** Se coloca al paciente boca arriba, se tocará la cadera con una mano y con la otra se levantará la pierna hasta la altura de la rodilla. Luego, se moverá la pierna hacia afuera, controlando el movimiento de la cadera.



**Activo:** El paciente se acuesta de lado y eleva la pierna superior hacia el techo, manteniéndola recta. Luego, baja la pierna con control y repite el movimiento de 10 a 15 veces.



## Aducción 15° - 30°

**Pasivo:** Se coloca una mano abajo de la rodilla y la otra en el talón del paciente. Luego, se levantará ligeramente la pierna estirada y se moverá hacia el centro del cuerpo, cerrándola hasta 30°.



**Activo:** El paciente se acuesta boca arriba con las piernas estiradas. Después deberá levantar una pierna hacia el centro del cuerpo, acercándola a la otra pierna.



## Referencias bibliográficas

- Rodríguez, J. (2021, 13 febrero). La cinesiterapia activa y pasiva. Fisioterapia. <https://jrfisioterapia.com/cinesiterapia/>
- Marieb, E. (2008). ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA. 9a. Edición.
- Protocolo ejercicios de cadera. (2014, 2 septiembre). Fisioterapia. <https://www.efisioterapia.net/articulos/protocolo-ejercicios-cadera>
- Physiotutors. (2021, 25 noviembre). Hip Passive Range of Motion | PROM Assessment. Fisiotutores. <https://www.physiotutors.com/es/wiki/hip-passive-range-of-motion/>