

## **TENDINITIS CADERA**

Dolor en la cara lateral de la cadera (“en el hueso de la cadera”) que puede notarse en la zona del glúteo y en la cara lateral del muslo, hasta la rodilla. Además del dolor, puede causar limitación del movimiento, dificultad para caminar, subir-bajar escaleras, dolor por la noche al dormir del lado de la cadera dolorosa. El dolor en esta zona también se conoce como ***trocánteritis***.

La causa principal suele ser la inflamación en uno o varios de los tendones que se insertan en esa zona (trocánter mayor), afectando principalmente a los tendones del glúteo medio, menor y piramidal. En ocasiones, el dolor está provocado por la inflamación en la bolsa que protege los tendones del hueso (bursitis). Esta inflamación puede estar motivada por esfuerzos puntuales, traumatismos, procesos degenerativos o movimientos repetitivos del día a día.

### **Recomendaciones**

- Evitar el reposo absoluto. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- No realizar movimientos que provocan dolor.
- Evitar sobrecarga articular: caminar mucho tiempo seguido, deporte, subir-bajar muchas escaleras
- Control del peso corporal, que, en muchas ocasiones, se relaciona con incremento del dolor.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de hombro de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regionid=7&grupoid=49&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>