

Abducción de cadera con apoyo de silla

Nivel 1

TITI-A-FIS-003



5 minutos al día para fortalecer piernas, levantarte sin ayuda y reducir caídas al pararte.

Basado en: Otago Exercise Program (Campbell & Robertson, 2020) y guía OMS de prevención de caídas



Separar la pierna hacia el lado apoyado en una silla fortalece el glúteo medo, estabiliza la cadera y te ayuda a caminar más recto sin cruzar los pies ni caerte de lado. Cada cuerpo es distinto: para algunos 5 minutos es mucho al inicio y para otros es poco, así que empieza con lo que puedas hoy y ve subiendo poco a poco según cómo te sientas.

¿Para qué sirve?



Fortalece el glúteo medio y estabiliza la cadera.



Mejora el equilibrio lateral al caminar.



Te ayuda a caminar más recto, sin cruzar los pies.



Reduce las caídas hacia el lado y el miedo a salir.

Cómo se hace: Sigue estos pasos

1



Ponte de lado a una silla firme. Apoya 2 manos, mantén los pies juntos y mira al frente.

2



Separa la pierna de afuera recta hacia el lado contando 1, 2. Sin inclinarte. Hazlo 10 veces por lado.

3



Baja despacio contando 1, 2, 3. Descansa 30 segundos sentado y repite 2 veces más. **Hazlo 3 días por semana.**

Progreso Constante

Nivel 1 – Para empezar

2 manos en la silla, 10 veces x 2 series por lado.

Nivel 2 – Con práctica

1 mano en la silla, 12 veces x 2 series por lado.

Nivel 3 – Con confianza

Sin apoyo + banda suave, 12 veces x 3 series por lado.



Adaptación silla de ruedas: Sentada con banda en los tobillos, separa las rodillas 10 veces. Mantén la espalda recta.

Precauciones



Silla firme contra la pared, sin ruedas.



Lugar plano, sin tapetes ni inclinación.



Zapatos cerrados, con suela que no resbale.



Si sientes dolor de cadera o falta de aire, para y siéntate.

Mi Avance esta Semana

Marca cada día que lo hiciste. 3 marcas ya es un gran avance.

Total: __ / 7

- ☐ Lunes
- ☐ Martes
- ☐ Miércoles
- ☐ Jueves
- ☐ Viernes
- ☐ Sábado
- ☐ Domingo

Encuentra gran variedad de recursos y actividades escaneando código QR



¿Quieres compañía para no parar? Unete a los grupos de ejercicio y avanza otros accediendo a <https://titi.social/groups>



Comparte foto de tu hoja en WhatsApp y en tus redes con @á1AvanceTITL Síguenos y motiva a otros