

Controle el dolor de cadera con estas posturas de yoga

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > Varios estudios demuestran que el yoga puede ayudar a controlar el dolor crónico
- > Para tener una cadera saludable se recomienda tener un peso adecuado, llevar una buena alimentación, mantener orden en su hogar y hacer ejercicio
- > Hacer varias posturas de yoga que se enfocan en la cadera, así como posturas para los isquiotibiales y los músculos de los glúteos puede ayudar a aflojar los músculos tensos de la cadera

Para aquellos que no están familiarizados con el yoga, podría parecer una compleja actividad de estiramiento, pero créame, es mucho más que eso. El yoga es un ejercicio espiritual que busca unir la mente y el cuerpo en perfecta armonía, que puede proporcionar beneficios que la mayoría de las personas ni se imaginan y uno de ellos es controlar el dolor crónico. Si ha experimentado un dolor recurrente, sobre todo en la cadera, pruebe el yoga.

Controle el dolor de cadera con estas posturas de yoga

Varios estudios demuestran que el yoga puede ayudar a controlar el dolor crónico. En 2019, se publicó un artículo de investigación en el que los participantes que hacían **yoga** obtuvieron mejores puntuaciones de dolor después de ocho semanas, mientras que en un metaanálisis sobre el yoga y el dolor lumbar crónico se obtuvieron resultados positivos. Y otra de las ventajas del yoga es el aspecto económico, dado que hacer yoga

es prácticamente gratis, representa una herramienta accesible para todos los pacientes con **dolor lumbar** crónico.

Causas comunes del dolor de cadera

Antes de realizar las posturas de yoga, es importante conocer el lugar de donde proviene el dolor en la cadera, esto podría ayudar a identificar las causas subyacentes.

Según la Clínica Mayo, el dolor que se siente en la parte exterior de la cadera y los glúteos, así como en la parte superior del muslo, podrían indicar una lesión en los músculos, ligamentos o tendones. El dolor de cadera también puede ser causado por enfermedades o problemas en áreas cercanas, como la zona lumbar. Rush University también señala siete posibles causas de dolor de cadera:

Lesión muscular: si el dolor aparece en el área de la ingle, es posible que tenga un músculo desgarrado o lesionado, esto suele ser común en personas que no hacen ejercicio de forma regular, pero participan en eventos deportivos durante los fines de semana.

Bursitis: su bursa son sacos llenos de líquido que se encuentran en las articulaciones de todo el cuerpo y que ayudan a reducir la fricción durante el movimiento, si la bolsa de la cadera se ve afectada, desarrolla un problema de salud que se conoce como bursitis iliopectínea o trocantérea.

Tendinitis: los tendones son tejidos conectivos que unen los músculos a los huesos, que pueden lesionarse al realizar movimientos antinaturales o acciones repentinas. Hacer ciertas actividades con una postura incorrecta también puede dañar los tendones.

Desgarre del labrum: el labrum de la cadera es un anillo de cartílago que rodea la cavidad de la cadera para brindar más protección y estabilidad contra los golpes, y puede desgarrarse debido a movimientos repetitivos o lesiones traumáticas.

Problemas ginecológicos o del suelo pélvico: los órganos que se encuentran en el área de la cadera pueden causar molestias que pueden confundirse con dolor de cadera.

Pinzamiento de cadera: esta afección se caracteriza por una deformidad ósea en el área de la cadera, que puede causar problemas de movimiento, como rigidez en los muslos o movilidad limitada.

Osteoartritis: una de las formas más comunes de artritis que se caracteriza por inflamación en las articulaciones.

6 posturas de yoga para el dolor de cadera

Hay varias posturas de yoga que puede practicar, pero las siguientes seis podrían ayudar a controlar el dolor de cadera. En las imágenes se muestra cómo hacer algunas de estas posturas de forma correcta, pero antes de realizar cualquiera de ellas, asegúrese de haber calentado bien para reducir el riesgo de lesionarse aún más.

Giro en posición sentada

1. Extienda su pierna izquierda mientras abraza su rodilla derecha. Flexione su dedo del pie izquierdo.
2. Gire poco a poco hacia su derecha mientras utiliza su brazo derecho como apoyo para la espalda. Mire por encima de su hombro derecho para sentir el giro de su cuerpo.
3. Mantenga durante tres respiraciones profundas y vuelva despacio hacia el centro.
4. Para el lado opuesto, extienda ambas piernas, luego doble y abrace su rodilla izquierda. Extienda la pierna derecha y flexione el dedo del pie derecho.
5. Gire poco a poco su núcleo hacia la izquierda mientras usa su mano izquierda como apoyo. Mire por encima de su hombro izquierdo.

6. Mantenga durante tres respiraciones profundas y vuelva despacio hacia el centro con ambas piernas extendidas.

Malasana

1. Flexione ambas rodillas y gire los dedos de los pies hacia afuera. Coloque las yemas de los dedos detrás de su cuerpo como apoyo.
2. Levante de su piso pélvico, apriete el core y muévase hacia adelante.
3. Mueva suavemente la cadera de lado a lado para crear movimiento.
4. Amplíe su postura y baje los talones al suelo.
5. Coloque sus manos en posición de oración frente a su pecho con los codos apuntando hacia los lados. Enderece la columna. Relaje el peso de su cadera hacia el suelo.
6. Mantenga durante cinco respiraciones.

Postura del puente

1. Siéntese en el tapete de yoga y recuéstese lentamente con los brazos a los lados, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
2. Levante la cadera mientras inhala suavemente. Los pies y las rodillas deben estar separados a la altura de la cadera. El hombro, el cuello y la cabeza deben estar relajados sobre el suelo.
3. Mantenga de tres a cinco respiraciones y baje suavemente la cadera hacia el tapete.

Postura en cuatro reclinada

1. Flexione el pie derecho y entrelace los dedos detrás del muslo izquierdo.

2. En la próxima respiración, jale el muslo izquierdo hacia su cuerpo para sentir un estiramiento en la parte externa de la cadera derecha y el muslo derecho.
3. La espalda baja, los hombros y el cuello deben estar relajados mientras se hace esta postura.
4. Mantenga la postura durante tres a cinco respiraciones.
5. Para el otro lado, coloque el pie izquierdo encima de la rodilla derecha y levante el pie derecho. Flexione ambos pies.
6. Entrelace los dedos entre su muslo derecho.
7. En la siguiente respiración, jale el muslo derecho hacia su cuerpo para sentir un estiramiento en el muslo izquierdo y la parte exterior de la cadera del lado izquierdo.
8. Mantenga la parte baja de la espalda, los hombros y el cuello relajados mientras mira hacia el techo.
9. Mantenga esta postura durante tres a cinco respiraciones, luego suelte y abrace sus rodillas.

Torsión de columna supina

1. Mientras está acostado sobre el tapete, gire hacia la izquierda y lleve las piernas y los pies al suelo.
2. Extienda la mano derecha hacia su costado con la palma hacia arriba.
3. Mire fijamente su brazo extendido para sentir un estiramiento en su cuerpo.
4. Cierre sus ojos y relájese. Mantenga la postura durante ocho a diez respiraciones.
5. Regrese al centro con las rodillas flexionadas y gire hacia la derecha.
6. Baje las piernas y los pies.
7. Extienda su mano izquierda hacia su costado con la palma hacia arriba.
8. Mire su mano o cierre los ojos y relájese, luego mantenga esta postura durante ocho a 10 respiraciones.

Diosa reclinada

1. Siéntese sobre el tapete con las piernas extendidas al frente. Flexione las rodillas y jale de los talones hacia la pelvis. Junte las plantas de los pies y ejerza presión, deje caer las rodillas hacia ambos lados en el suelo.
2. Inclínese hacia atrás mientras lleva los codos al suelo y luego acuéstese con la espalda apoyada sobre el suelo.
3. Mueva los glúteos de un lado a otro para estirar la columna por el suelo. Asegúrese de mantener una curva natural en su espalda baja.
4. Involucre los omóplatos, relaje los brazos y coloque las palmas hacia arriba.
5. Relaje los músculos de los glúteos y estire el coxis hacia los talones.
6. Cierre los ojos y respire de forma natural.
7. Mantenga la postura de uno a 10 minutos. Regrese a la posición inicial al juntar ambas rodillas y rodar hacia su lado derecho. Use sus manos para levantarse.

Consejos para tener una cadera saludable

Aunque el yoga puede beneficiar a la mayoría de las personas, no es la única forma de controlar el dolor de cadera. También debe hacer otros cambios en su estilo de vida con el fin de crear un efecto sinérgico que promueva el bienestar en todo su cuerpo. Aquí algunas de las cosas que debe hacer:

- Mantener un peso saludable: mientras más peso, mayor es la presión que se ejerce en la cadera, incluso bajar un poco de peso podría ayudar a aliviar el dolor.
- Llevar una alimentación saludable: los alimentos con los nutrientes adecuados pueden ayudar a mantener músculos, huesos y articulaciones fuertes, lo que a su vez ayuda a tener una cadera saludable. Por ejemplo, optimizar sus niveles de **vitamina C** puede ayudar con la formación de **colágeno**, que es importante para lubricar la cavidad ósea de la cadera y reducir el riesgo de fracturas. Consumir alimentos que combaten la **inflamación** también puede promover la salud de la cadera.

- Ordenar su hogar: las personas son susceptibles a sufrir lesiones en su propio hogar. Al mantener su hogar bien ordenado, puede evitar resbalones y caídas que causan dolor de cadera.
- Hacer ejercicio de forma correcta: si hace **ejercicio de manera regular** pero no lo hace de forma correcta, a la larga podría desarrollar dolor de cadera.

Preguntas frecuentes sobre posturas de yoga para la cadera

P: ¿Es el yoga bueno para la cadera?

R: Las investigaciones demuestran que el yoga podría ser una forma económica pero efectiva de controlar el dolor lumbar crónico.

P: ¿Es el yoga bueno para la artritis de cadera?

R: Actualmente, no hay datos que se centren específicamente en los efectos del yoga en la artritis de cadera. Pero se ha demostrado que el yoga ayuda a controlar la artritis en general.

P: ¿Cómo puedo aliviar la tensión de cadera con yoga?

R: Hacer varias posturas de yoga que se enfocan en la cadera, así como posturas para los isquiotibiales y los músculos de los glúteos puede ayudar a aflojar los músculos tensos de la cadera.

Fuentes y Referencias

- [Ministry of External Affairs, April 23, 2015](#)
- [J Evid Based Integr Med. 2019; 24: 2515690X19863763](#)
- [Pain Res Manag. 2013 Sep-Oct; 18\(5\): 267-272](#)
- [Spine \(Phila Pa 1976\). 2012 Aug 15;37\(18\):1593-601](#)

- Mayo Clinic, Symptoms – Hip Pain
- Rush, February 28, 2017
- Cleveland Clinic, “Bursitis”
- University of Rochester, “The Best Ways to Treat, Prevent Tendonitis”
- HSS, “Labral Tears of the Hip”
- Johns Hopkins Medicine, “Hip Impingement”
- Arthritis Foundation, “Osteoarthritis”
- Yoga Outlet, April 12, 2015
- Northwell Health, “Tips for Strong and Healthy Hips”
- Int J Cosmet Sci. 1998 Jun;20(3):151-8
- Rheum Dis Clin North Am. 2011 Feb; 37(1): 33–46
- SELF, November 24, 2018