

EXERCICIS DE MALUC

EXERCICIS PER A L'ARTROSI DE MALUC

ESTIRAMENT DE FLEXIÓ DE MALUC ASSISTIT



Estirat d'esquena. Portem el genoll cap al pit ajudats amb les mans i forcem fins a notar tensió. Mantenim l'altra cama completament estesa. Quan iniciem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió vagi reduint-se. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai no has de sentir dolor**. Canviem de cama.

Objectius:

- Millora de l'equilibri articular del maluc.
- Estirament de l'iliopsoes i la musculatura extensora.

ESTIRAMENT DELS ROTADORS DE MALUC ESTIRAT



Estirat d'esquena. Girem cap a fora una cama intentant que la part externa del peu toqui amb el terra. Quan iniciem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió vagi reduint-se. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor**. Canviem de cama. Girem la cama cap a dins.

Objectius:

- Millora de l'equilibri articular del maluc.
- Alleujament de la tensió i rigidesa del maluc.
- Estirament de la musculatura rotadora interna i externa.

ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS A TERRA

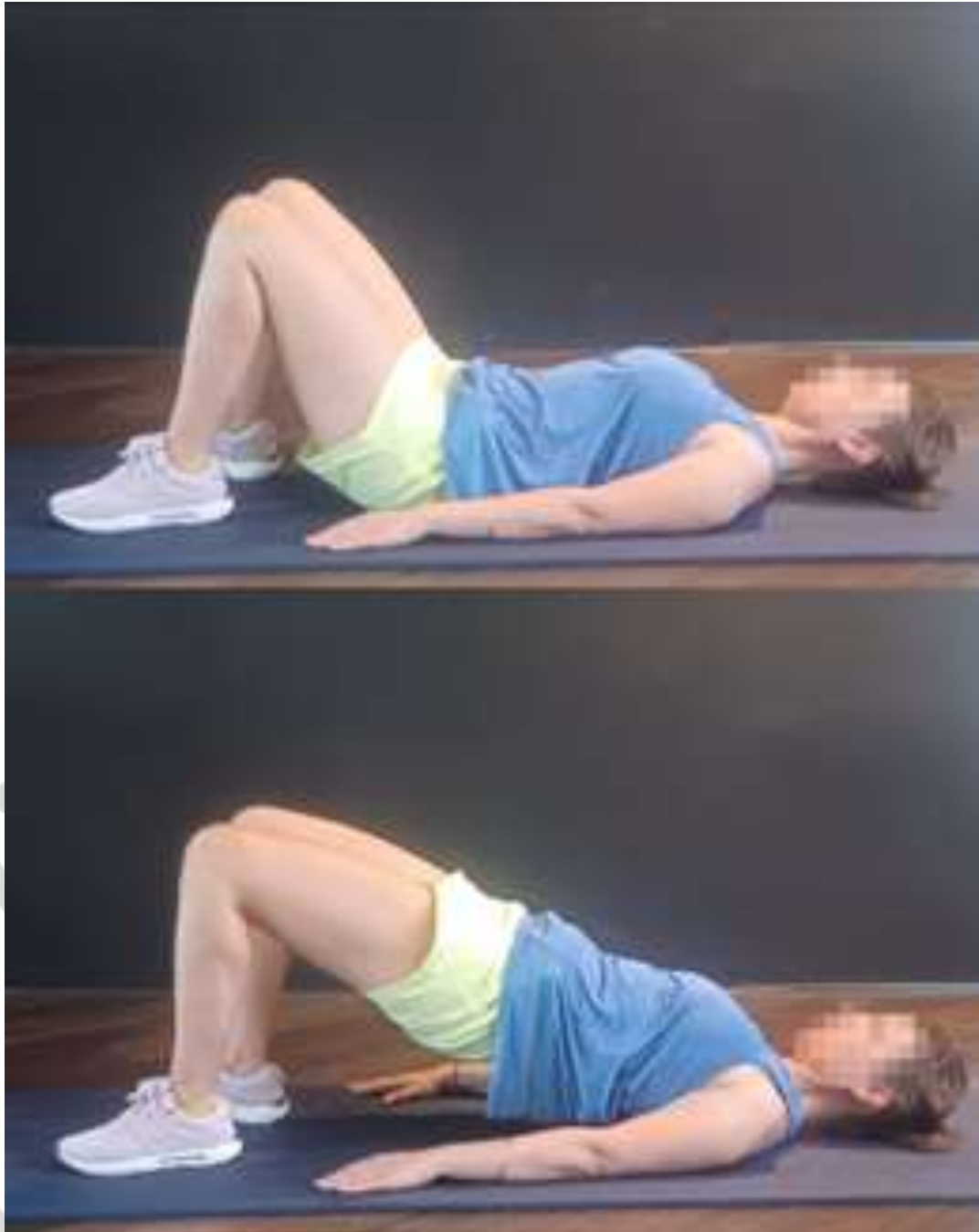


Estirat d'esquena. Braços recolzats a terra, paral·lels al cos. Flexionem un maluc, elevant la cama amb el genoll estès al màxim possible fins a sentir tensió. Agafem el cuixa amb els braços. Quan iniciem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i els tendons, i després mantenir aquesta posició durant un temps fins que aquesta tensió vagi reduint-se. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, però **mai no has de sentir dolor**. Canviem de cama.

Objectius:

- Millora de la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament de la tensió a la zona lumbar.
- Millora de la posició pèlvica i l'equilibri articular del maluc.

EXERCICI DE PONT



Estirat d'esquena. Braços recolzats a terra, paral·lels al cos. Genolls flexionats amb els peus recolzats. Flexionem els malucs cap amunt fins a alinear els quads amb el tronc. Mantenim la posició 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura glutis.
- Activació de la musculatura isquiotibial.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural global.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA RECTA



Estirat d'esquena. Braços recolzats a terra, paral·lels al cos. Flexionem un genoll i el recolzem al terra. L'altra cama es lleva amb l'extensió completa del genoll i es manté elevada uns 30 cm. Mantenim la posició 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels quads i l'iliopsoes (flexors del maluc).
- Enfortiment de l'abdomen inferior.
- Estabilització del Core.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA ESTIRAT DE COSTAT



Estirat de costat amb la cama a estirar cap amunt. Aixecant la cama recta sense flexionar-la uns 30-40 cm. Mantenim 5 segons.

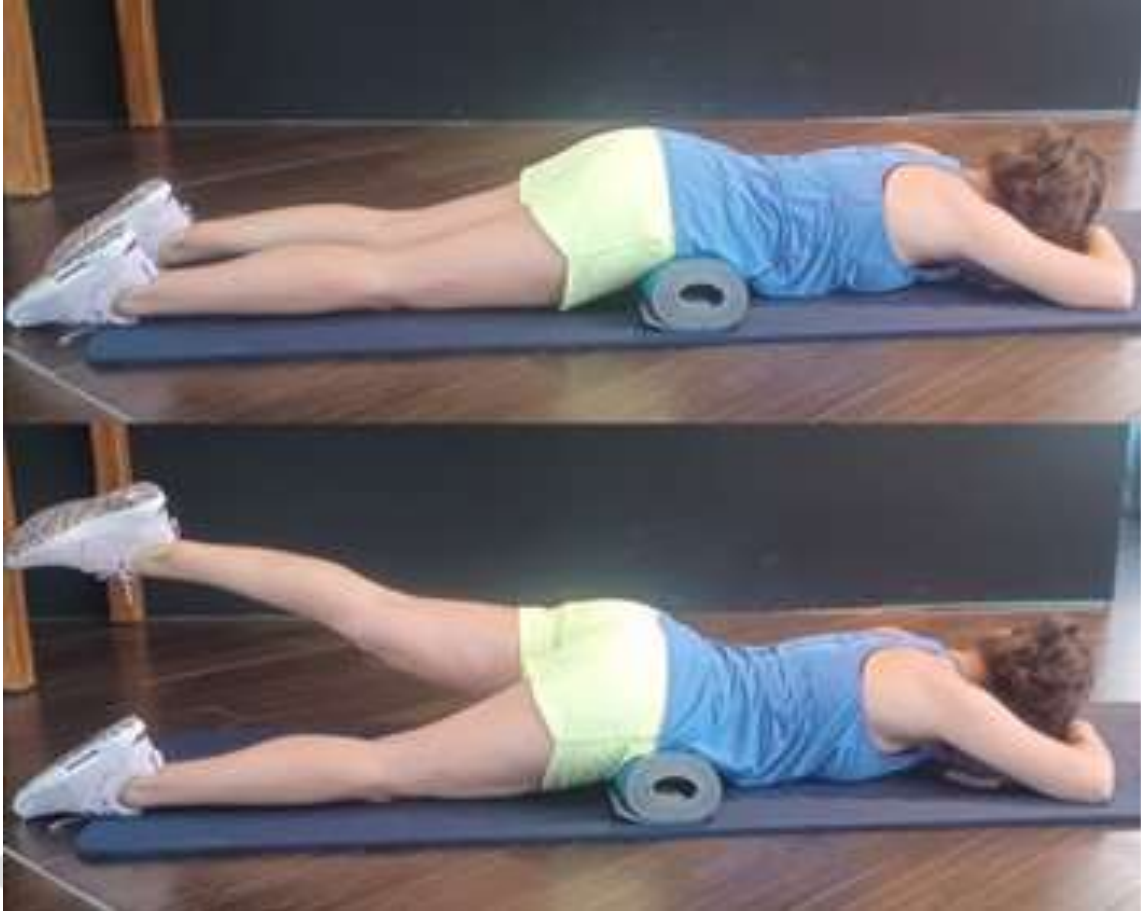
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment dels abductors del maluc, sobretot del tensor de la fascia lata.
- Millora de l'estabilitat de la pelvis i el maluc.

EXERCICI D'EXTENSIO DE MALUC ESTIRAT



Estirat panxa avall. Rodet a l'abdomen baix. Estenem cap amunt una cama sense doblegar el genoll ni girar el maluc. Mantingueu 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment dels isquiotibials i el gluti major.
- Millora de l'estabilitat pèlvica i la columna lumbar.

ESTIRAMENT DE FLEXORS DE MALUC DE PEU



De peu davant d'una paret. Doblem el genoll i ens agafem el turmell de la cama a estirar. Portem el taló cap als glutis i el genoll cap enrere fins a notar tensió. Quan iniciem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantingueu aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi reduint-se. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament de la tensió i rigidesa de la cara frontal del maluc.
- Millora de la postura i prevenció de la anteversió pèlvica.
- Millora de l'equilibri articular i flexibilitat del maluc.

EXERCICI DE SENTADILLA EN SUPORT



De peu amb l'esquena recolzada a una paret. Descendim flexionant els genolls i els malucs. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment muscular de quads, glutis i isquiotibials.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural.

ESTIRAMENT D' ISQUIOTIBIALS DE PEU



De peu. Flexionem el tronc intentant tocar amb els dits de les mans els dits dels peus. Evitem la flexió dels genolls. Progressarem fins a notar tensió. Quan iniciem els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantingueu aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi reduint-se. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai no has de sentir dolor.**

Objectius:

- Millorar la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament de la tensió a la cara posterior de la cuixa.
- Alleujament i prevenció del dolor lumbar.

EXERCICI D'EXTENSIO DE MALUC DE PEU



De peu davant d'una paret. Recolzem ambdues mans a la paret. Estenem una cama cap enrere, sense doblegar el genoll i aixequem el peu del terra. No girem el maluc ni arquegem la columna. Mantenim la posició 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment del glutis major i els isquiotibials.
- Alleujament de la tensió i rigidesa de la cara posterior de la cuixa.
- Millora de l'estabilitat pèlvica i del Core.

Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez. T'atendrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.