

EXERCICIS DE GENOLL

EXERCICIS PER A L'ARTROSI DE GENOLL

EXERCICI D'EXTENSIO DE GENOLL ASSEGUT



Assegut en una cadira. Alça el peu del terra i estira el genoll tot el possible. Mantingues la postura durant 5 segons. Canvia de cama.

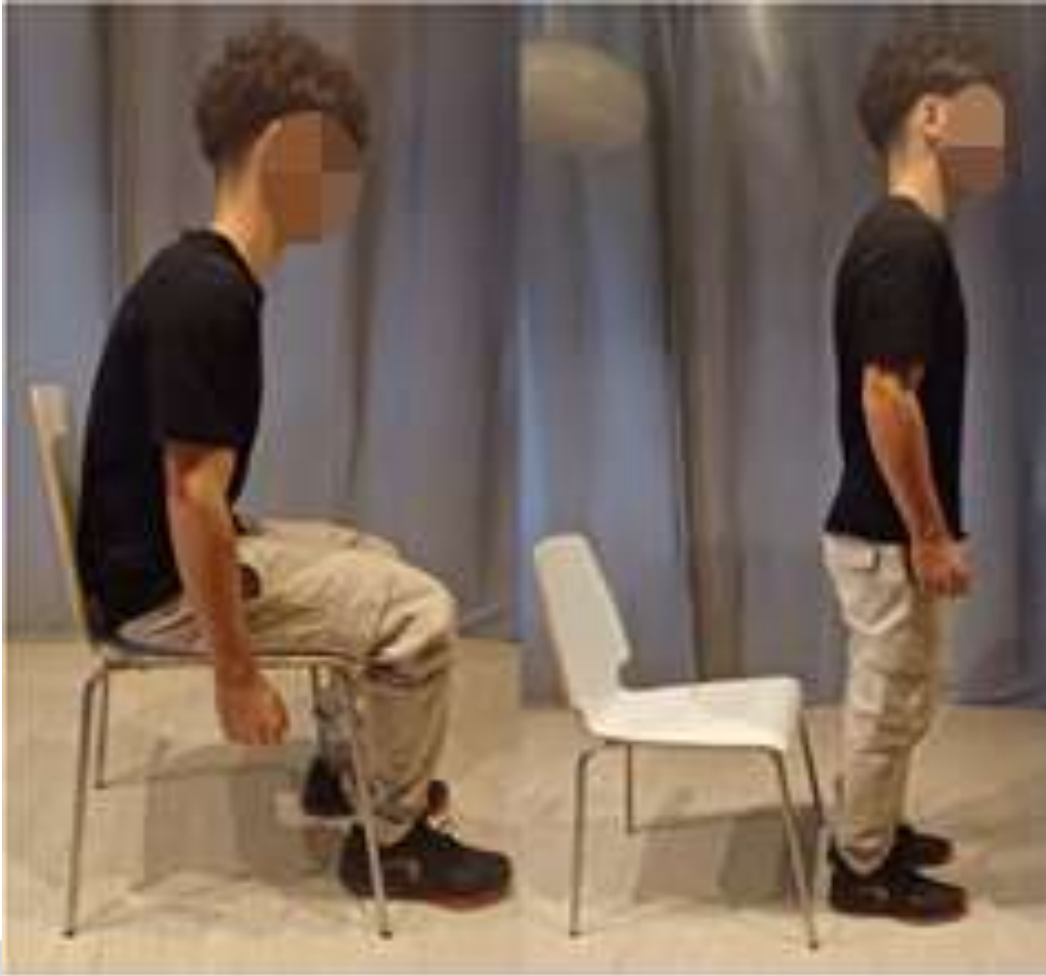
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment específic del quadríceps.
- Millora de l'equilibri articular i estabilitat del genoll.

EXERCICI AIXECAR-SE D'UNA CADIRA



Assegut en una cadira. Inclina el tronc cap endavant i estira els genolls fins a quedar de peu.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment específic del quadríceps.
- Millora de l'equilibri articular i estabilitat del genoll.

EXERCICI DE SENTADILLA AMB SUPORT



Dret amb l'esquena recolzada a una paret. Baixa flexionant els genolls i malucs. Mantingues 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

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

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE TALONS



Dret davant d'una paret. Recolza amb les dues mans a la paret. Alça els talons del terra sense flexionar els genolls. Mantingues 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment muscular dels bessons i soli.

ESTIRAMENT DE FLEXORS DE MALUC DE PEU



Dret davant d'una paret. Doblega el genoll i agafa el turmell de la cama a estirar. Porta el taló cap als glutis i el genoll cap enrere fins a notar tensió. Quan iniciïs els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins a sentir la tensió en el múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió es redueixi. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, **però mai no has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

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

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA ESTIRAT DE COSTAT



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

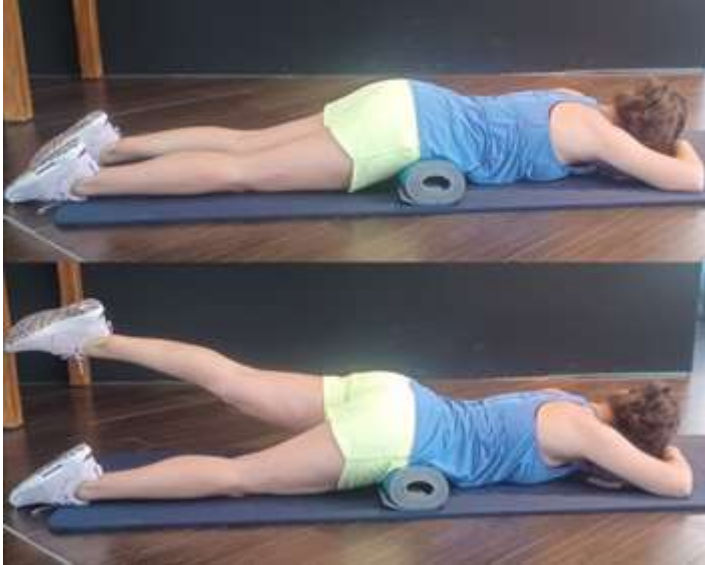
Realitza:

- 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'extensió de maluc estirat:



Estirat boca avall. Rouló a l'abdomen baix. Estira cap amunt una cama sense doblegar el genoll ni girar el maluc. Mantingues 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions
- 3 sèries

Objectius:

- Enfortiment dels isquiotibials i glutis majors.
- Millora de l'estabilitat pèlvica i columna lumbar.

ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS AL TERRA



Estirat boca amunt. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Flexiona un maluc, elevant la cama amb el genoll estirat al màxim possible fins a sentir tensió. Agafa el múscul amb els braços. Quan iniciïs els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins a sentir la tensió en el múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió es redueixi. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, **però mai no has d'arribar a sentir dolor**. Canvia de cama.

Objectius:

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

[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.