

## EXERCICIS DE MALUC

# EXERCICIS PER A LA SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL

### ESTIRAMENT DE LA BANDA ILIOTIBIAL



Dret. Creuem per darrere la cama del costat que volem estirar. Braços per sobre del cap amb les mans juntes. Ens inclinem lateralment cap al costat de la cama creuada fins notar sensació de tensió. Al començar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Cal estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica podràs allargar el temps de manteniment, **però mai has de sentir dolor**. Canviem de cama.

#### Objectius:

- Alleujament tensional de la cara externa del maluc.
- Estirament de la cintilla iliotibial i del múscul tensor de la fàscia lata.
- Millora del balanç articular del maluc

## ESTIRAMENT DE GLUTI I PIRAMIDAL



Assegut. Creuem la cama que volem estirar per davant del maluc de la cama estirada al terra. Col·loquem el peu recolzat al terra per fora del genoll de la cama estirada. Traccionem del genoll amb la mà cap a l'espatlla oposada fins notar tensió. Cal evitar el dolor i **mantenir la posició** fins que la tensió disminueixi, igual que abans.

### Objectius:

- Alleujament tensional dels gluti i piramidal.
- Alleujament del síndrome piramidal.
- Millora del balanç articular i flexibilitat del maluc.

## ESTIRAMENT DELS FLEXORS DE MALUC DRET



Dret davant d'una paret. Dobleguem el genoll i ens agafem el turmell de la cama a estirar. Portem el taló cap al gluti i el genoll cap enrere fins notar tensió. Cal **mantenir la posició** fins que la tensió disminueixi, **sense arribar a sentir dolor**.

### Objectius:

- Alleujament tensional i rigidesa de la cara frontal del maluc.
- Millora de la postura i prevenció de l'anteverció pèlvica.
- Millora del balanç articular i flexibilitat del maluc.

## EXERCICI DE FLEXIÓ DE GENOLL AMB SUPORT



Dret amb recolzament de l'esquena a la paret. Baixem flexionant genolls i malucs. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

**Objectius:**

- Enfortiment muscular de quàdriceps, gluti i isquiotibials.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural.

## ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS AL TERRA



Estirat boca amunt. Braços al terra paral·lels al cos. Flexionem un maluc, elevant la cama amb el genoll estirat al màxim fins notar tensió. Subjectem el muslo amb els braços. Mantenim la posició fins que la tensió disminueixi, sense dolor. Canviem de cama.

### Objectius:

- Millora de la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament tensional de la zona lumbar.
- Millora del posicionament pèlvic i balanç articular del maluc.

## EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA ESTIRAT DE COSTAT



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

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE CAMA



Estirat boca amunt. Braços al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats recolzats al terra. Inspirem i exhalem mentre elevem la pelvis i alineem els malucs amb el cos. Elevem un peu amb el genoll estirat. Mantenim 5 segons. Retorn a la posició inicial i repetim amb l'altra cama.

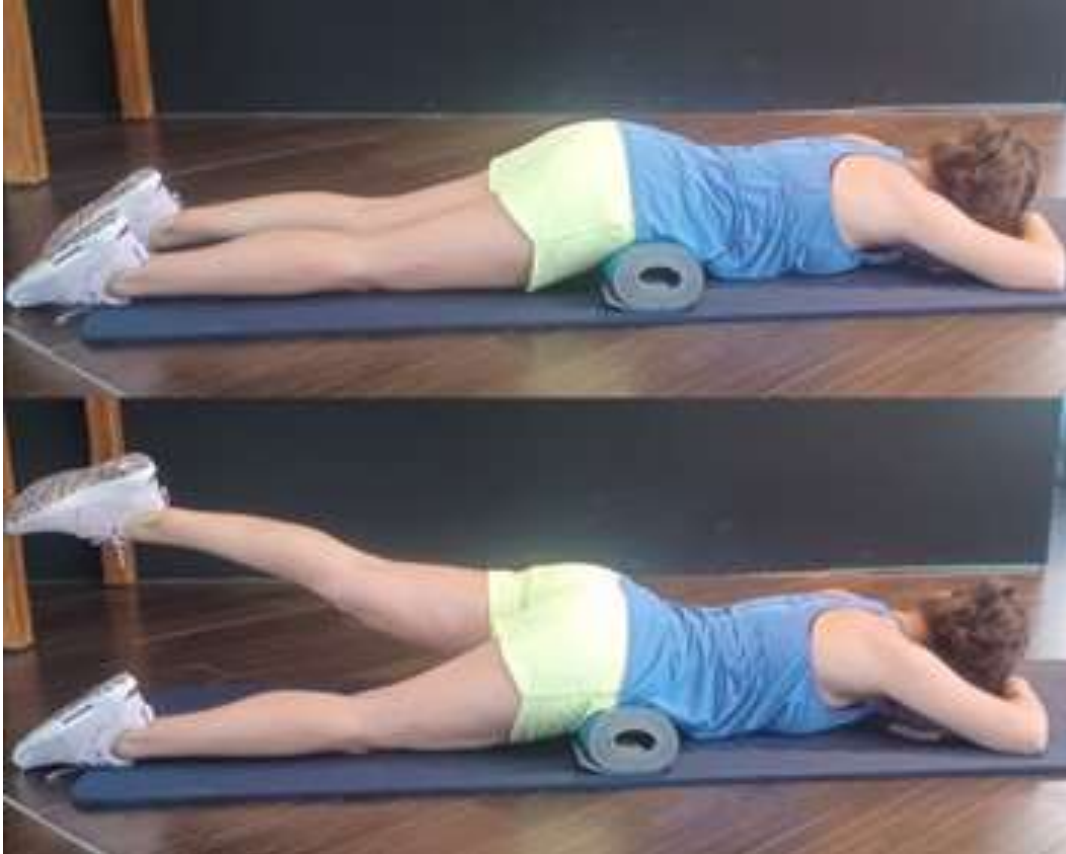
Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

### Objectius:

- Enfortiment del Core, gluti major i mitjà i isquiotibials.
- Millora postural de la columna.
- Millora de l'estabilitat pèlvica.

## EXERCICI D'EXTENSIÓ DE MALUC ESTIRAT



Estirat boca avall. Rodillo a l'abdomen baix. Elevem una cama sense doblegar el genoll ni girar el maluc. Mantenim 5 segons.

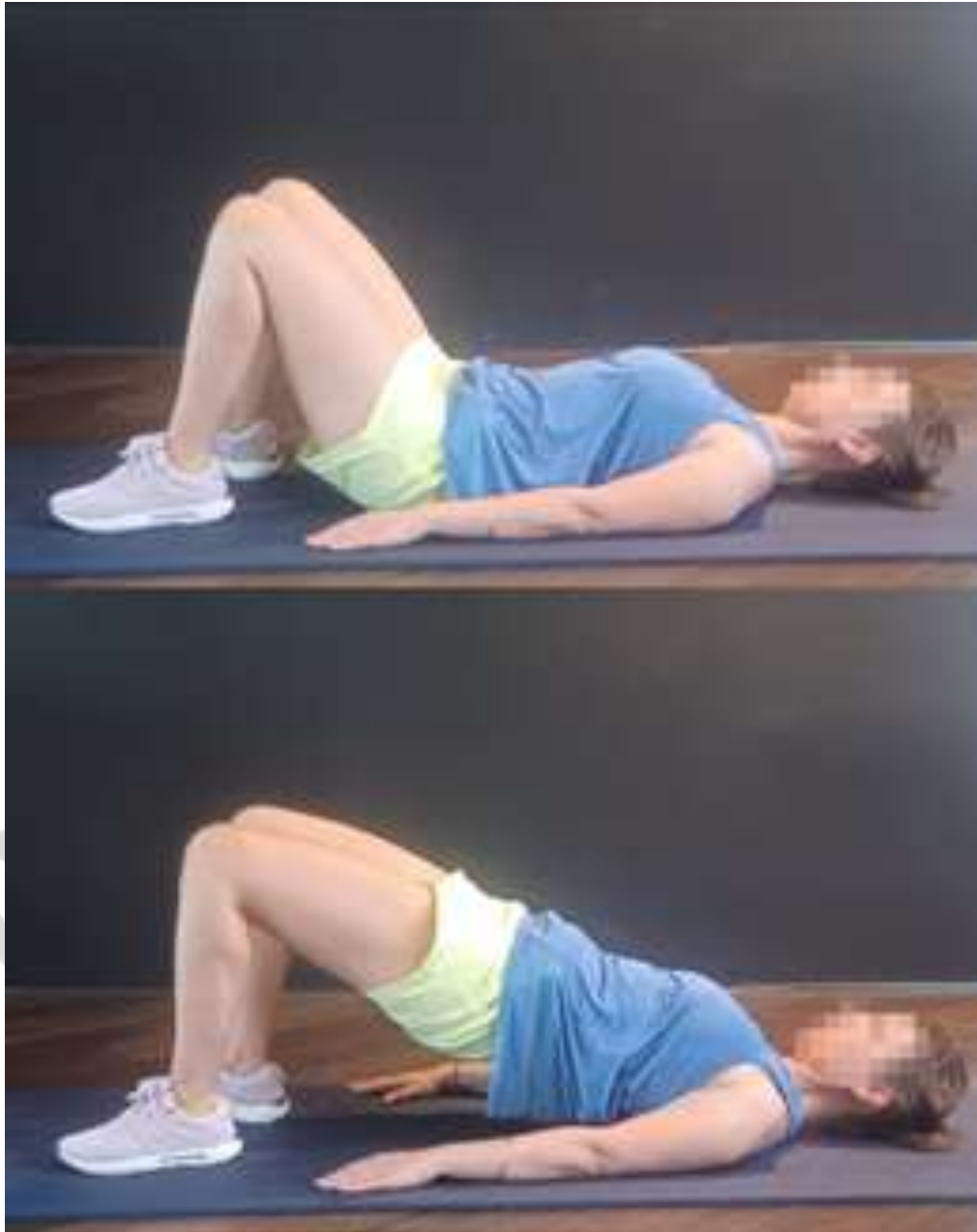
### Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

### Objectius:

- Enfortiment d'isquiotibials i gluti major.
- Millora de l'estabilitat pèlvica i columna lumbar.

## EXERCICI DE PONT



Estirat boca amunt. Braços al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats recolzats al terra. Flexionem malucs fins alinear els malucs amb el tronc. Mantenim 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment muscular dels gluti.
- Activació dels isquiotibials.
- Estabilització del Core.
- Millora del control postural global.

## ESTIRAMENT DE TRÍCEPS SURAL



Dret davant d'una paret. Retraiem la cama a estirar amb el genoll estirat, sense desenganxar el peu del terra. Flexionem els braços cap endavant i flexionem el genoll avantatjat fins notar tensió. Mantenim la posició fins que la tensió disminueixi.

### Objectius:

- Alleujament tensional i rigidesa de la cama.
- Estirament de bessons i sóleo. Alleujament del dolor de taló i peu.

## EXERCICI D'ELEVACIÓ AMB CAMA RECTA



Estirat boca amunt. Braços al terra paral·lels al cos. Flexionem una cama i la recolzem al terra. L'altra cama s'eleva completament estirada uns 30 cm. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment de quàdriceps i iliopsoas (flexors del maluc).
- Enfortiment de l'abdomen inferior.
- Estabilització 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.