

EXERCICIS DE MALUC

EXERCICIS PER AL SÍNDROME TROCANTÈRIC

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE CAMA ESTIRAT DE COSTAT



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

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

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

EXERCICI DE PONT AMB ELEVACIÓ DE LA CAMA



Estirat cap per amunt. Braços recolzats al terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Agafem aire i l'expulsem mentre elevem la pelvis i alineem les cuixes amb el cos. Elevem un peu amb el genoll estirat. Mantenim la postura 5 segons. Tornem a la posició inicial i repetim amb l'altra extremitat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

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

EXERCICI D'ELEVACIÓ BRAÇ-CAMA ESTIRAT



Estirat. Rulo tou sota l'abdomen. Braços estesos per damunt del cap. Agafem aire i l'expulsem mentre elevem un braç i la cama contrària, tots dos estesos. Mantenim 5 segons. Repetim amb l'altre costat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment de la cadena posterior global: musculatura erectora de la columna, glutis, isquiotibials.
- Enfortiment de trapezi mitjà i inferior i deltoide posterior.
- Millora postural.
- Estabilitat del Core posterior.
- Alleujament del dolor lumbar.

EXERCICI D'ELEVACIÓ BRAÇ-CAMA EN QUADRUPEÀ



Posició de quadrupèdia. Esquena recta i coll alineat. Agafem aire i l'expulsem mentre elevem un braç d'un costat i la cama del costat contrari. Mantenim la postura 5 segons. Tornem a la posició inicial i repetim amb l'altre costat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie diària.

Objectius:

- Enfortiment del Core, glutis major i mitjà, isquiotibials i musculatura erectora de la columna.
- Millora de la coordinació i l'equilibri.
- Fomenta l'activació creuada.

EXERCICI DE SQUAT AMB PILOTA



Dret amb l'esquena recolzada a una paret. Col·loca una pilota entre els genolls. Baixem flexionant els genolls i els malucs subjectant la pilota amb els genolls. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

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

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE TALONS



Dret davant d'una paret. Suport de les dues mans a la paret. Elevem els talons del terra sense flexionar els genolls. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment muscular de bessons i soli.

[Demana cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.