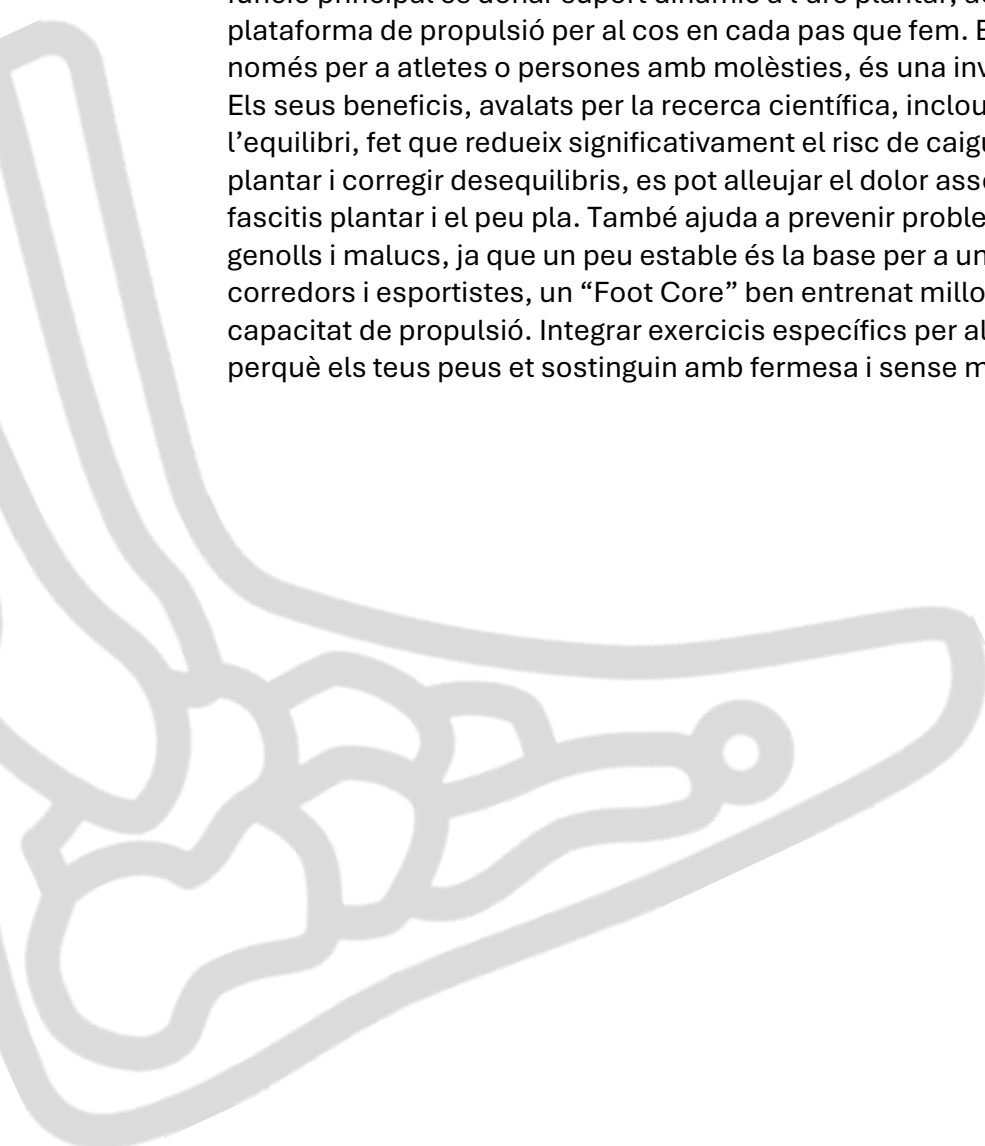


EXERCICIS DE PEU I TURMELL

EXERCICIS DE FOOT CORE

La salut dels nostres peus és la base del nostre benestar general, i sovint la descuidem fins que apareix un problema. Tanmateix, l'exercici terapèutic és una eina poderosa i fonamental no només per recuperar la funcionalitat, sinó també per prevenir futures molèsties. Va més enllà de simples estiraments; es tracta d'un enfocament científic i personalitzat dissenyat per enfortir la musculatura del peu i el turmell, i reeducar el moviment d'una de les parts més complexes del nostre cos.

El concepte de "Foot Core" (o "nucli del peu") es refereix a la complexa xarxa d'ossos, lligaments i, sobretot, als músculs intrínsecs del peu. Igual que el "core" del tronc (abdomen i esquena) proporciona estabilitat i força, el "Foot Core" fa el mateix pels teus peus. La seva funció principal és donar suport dinàmic a l'arc plantar, actuant com un amortidor i com una plataforma de propulsió per al cos en cada pas que fem. Enfortir aquesta musculatura no és només per a atletes o persones amb molèsties, és una inversió en la teva salut a llarg termini. Els seus beneficis, avalats per la recerca científica, inclouen la millora de l'estabilitat i de l'equilibri, fet que redueix significativament el risc de caigudes i torçades. En enfortir l'arc plantar i corregir desequilibris, es pot alleujar el dolor associat a condicions comunes com la fascitis plantar i el peu pla. També ajuda a prevenir problemes en estructures superiors com genolls i malucs, ja que un peu estable és la base per a una bona alineació corporal. Per a corredors i esportistes, un "Foot Core" ben entrenat millora l'eficiència de la zancada i la capacitat de propulsió. Integrar exercicis específics per al "Foot Core" en la teva rutina és clau perquè els teus peus et sostinguin amb fermesa i sense molèsties en cada pas de la teva vida.



EXERCICI DE PEU CURT



Assegut. Genolls i turmells a 90 °. Apropa la base del primer dit al teu taló sense flexionar els dits, mantenint el taló i l'avantpeu enganxats al terra, com intentant fer el teu peu més curt. Mantenim 5 segons cada contracció.

Realitza:

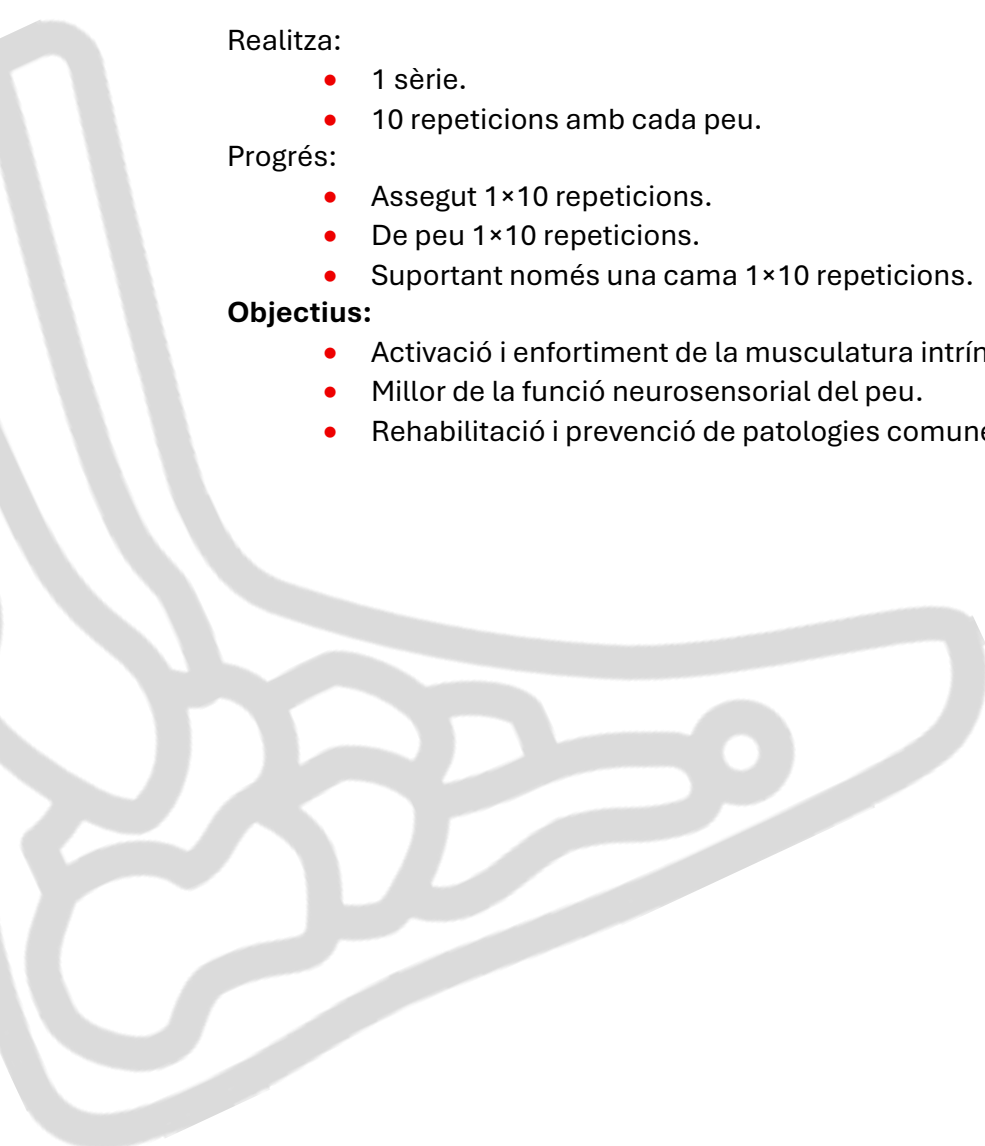
- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- Assegut 1×10 repeticions.
- De peu 1×10 repeticions.
- Suportant només una cama 1×10 repeticions.

Objectius:

- Activació i enfortiment de la musculatura intrínseca del peu.
- Millor de la funció neurosensorial del peu.
- Rehabilitació i prevenció de patologies comunes com la fascitis plantar.



EXERCICI D'ELEVACIÓ DE L'ARC



Molt similar a l'exercici de peu curt. Assegut en una cadira amb els peus recolzats al terra o dret amb els peus a l'alçada del maluc. Contrecem el peu intentant augmentar el pont del peu. El taló i els dits no poden desprendre's del terra. Mantén la contracció 5 segons.

Realitza:

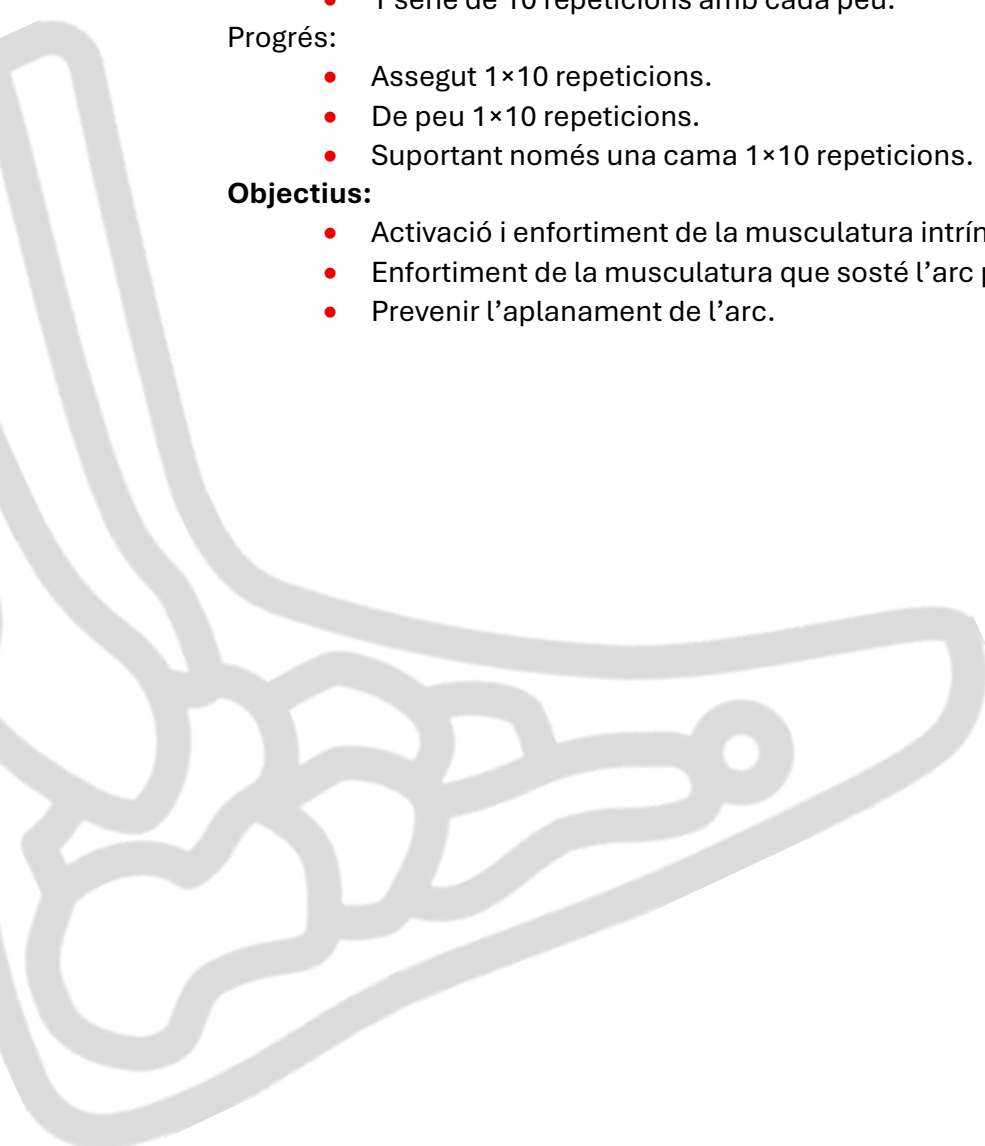
- 1 sèrie de 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- Assegut 1×10 repeticions.
- De peu 1×10 repeticions.
- Suportant només una cama 1×10 repeticions.

Objectius:

- Activació i enfortiment de la musculatura intrínseca del peu.
- Enfortiment de la musculatura que sosté l'arc plantar.
- Prevenir l'aplanament de l'arc.



EXERCICI DE SEPARACIÓ DE DITS



De peu. Reposant el peu al terra elevem tots els dits. Reposem el 5è dit al terra i anem separant tots els dits fins reposar el primer dit al terra. En aquesta postura reposem i estirem tots els dits sense perdre la separació. Mantenim 5 segons i relaxem.

Realitza:

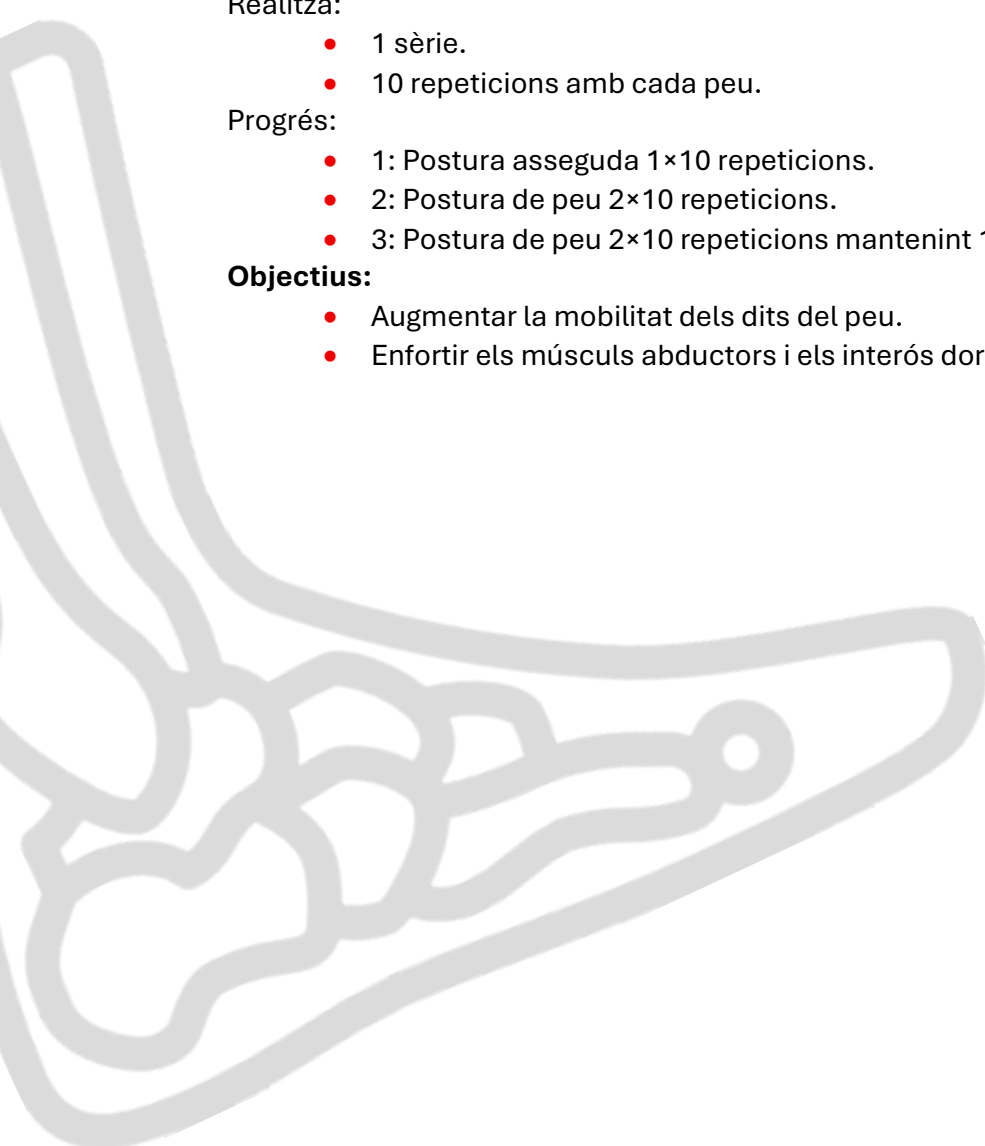
- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- 1: Postura asseguda 1×10 repeticions.
- 2: Postura de peu 2×10 repeticions.
- 3: Postura de peu 2×10 repeticions mantenint 10 segons.

Objectius:

- Augmentar la mobilitat dels dits del peu.
- Enfortir els músculs abductors i els interós dorsals.



EXERCICI D'ARRUGAR LA TOVALLOLA



De peu o assegut. Col·loca una tovallola petita al terra. Reposa el peu sobre la tovallola i usa els dits d'un peu per arrugar la tovallola cap a tu, recollint-la amb els dits. Repeteix l'acció fins recollir tota la tovallola.

Realitza:

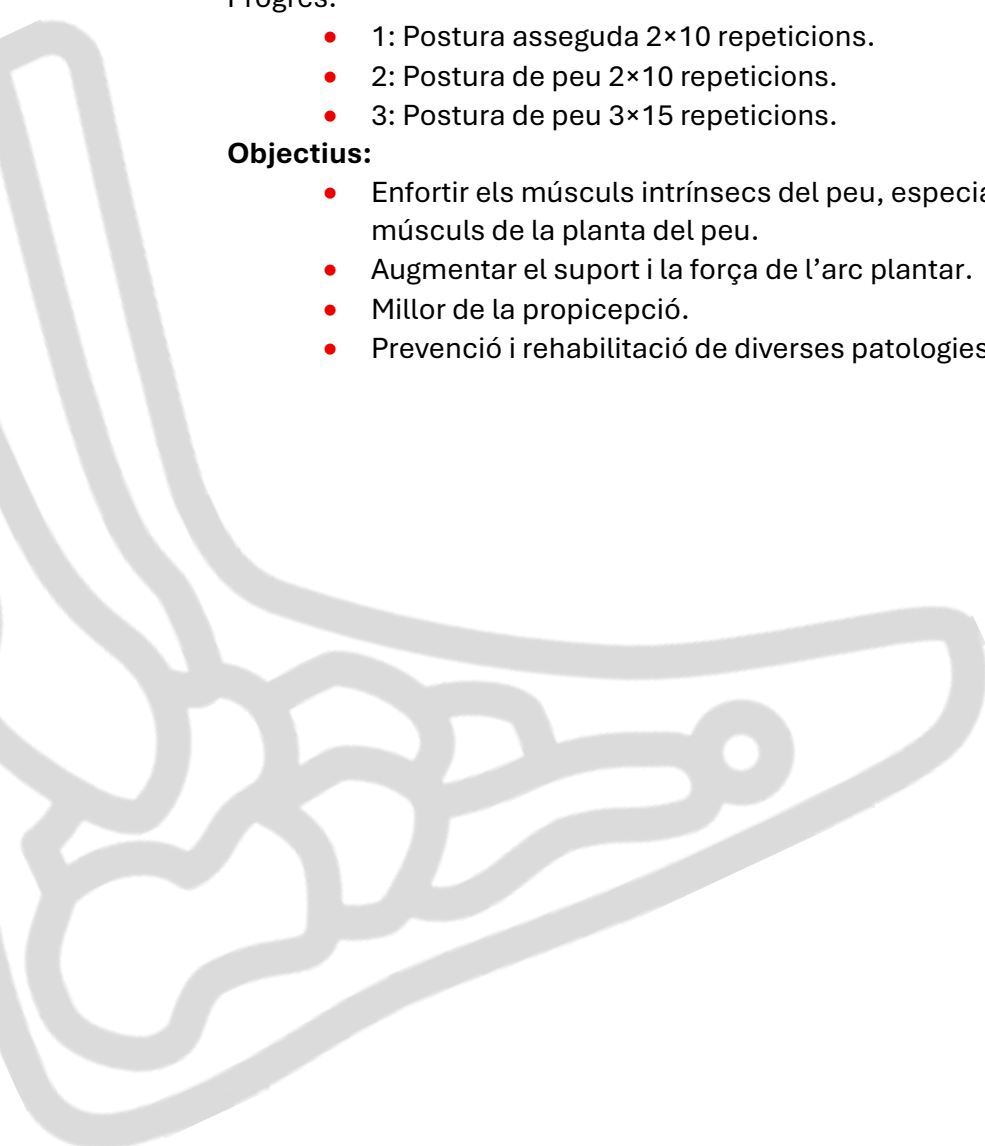
- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- 1: Postura asseguda 2×10 repeticions.
- 2: Postura de peu 2×10 repeticions.
- 3: Postura de peu 3×15 repeticions.

Objectius:

- Enfortir els músculs intrínsecs del peu, especialment els flexors dels dits i els músculs de la planta del peu.
- Augmentar el suport i la força de l'arc plantar.
- Millor de la propicepció.
- Prevenció i rehabilitació de diverses patologies del peu.



EXERCICI D'ELEVACIÓ DEL DIT GROS



De peu o assegut. Peu recolzat al terra. Elevem només el dit gros, mantenint els altres quatre dits enganxats al terra.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- 1: Postura asseguda 2×10 repeticions.
- 2: Postura de peu 2×10 repeticions.
- 3: Postura de peu 3×15 repeticions.

Objectius:

- Millorar la coordinació i el control muscular fi del peu.
- Enfortir l'arc plantar.
- Augmentar la propicepció, l'equilibri i l'estabilitat general del peu.
- Optimitzar la fase de despegament durant la marxa i la cursa.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE PRIMER I CINQUÈ DIT



De peu o assegut. Peu recolzat al terra. Elevem només el dit gros, mantenint els altres quatre dits enganxats al terra. A continuació, mantén el dit gros recolzat al terra i eleva la resta de dits. Mantén 5 segons cada moviment d'elevació.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- 1: Assegut 1×10 repeticions.
- 2: De peu 1×10 repeticions.
- 3: Suportant només una cama 1×10 repeticions.

Objectius:

- Millorar la coordinació i el control muscular fi del peu.
- Activació i enfortiment de la musculatura intrínseca, especialment dels músculs interós i de l'abductor del dit gros.
- Augmentar la propicepció, l'equilibri i l'estabilitat general del peu.

EXERCICI DE RECOLLIDA DE CANIQUES



Assegut. Col·loca diverses caniques o boles petites al terra. Usant només els dits d'un peu, recull una canica a la vegada i col·loca-la en un recipient. Aquest exercici és excel·lent per a la destresa i el control dels músculs intrínsecs del peu.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- 1: 1×10 repeticions.
- 2: 2×10 repeticions.
- 3: 3×10 repeticions.

Objectius:

- Millorar la destresa fina dels músculs intrínsecs del peu.
- Augmentar la força d'adherència dels dits.
- Incrementar el control neuromuscular de la planta del peu.

EXERCICI D'ELEVACIÓ DE TALONS



De peu, puja i baixa sobre l'avantpeu usant ambdós peus. Inicialment utilitza una cadira o taula per mantenir l'equilibri.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 20 repeticions.

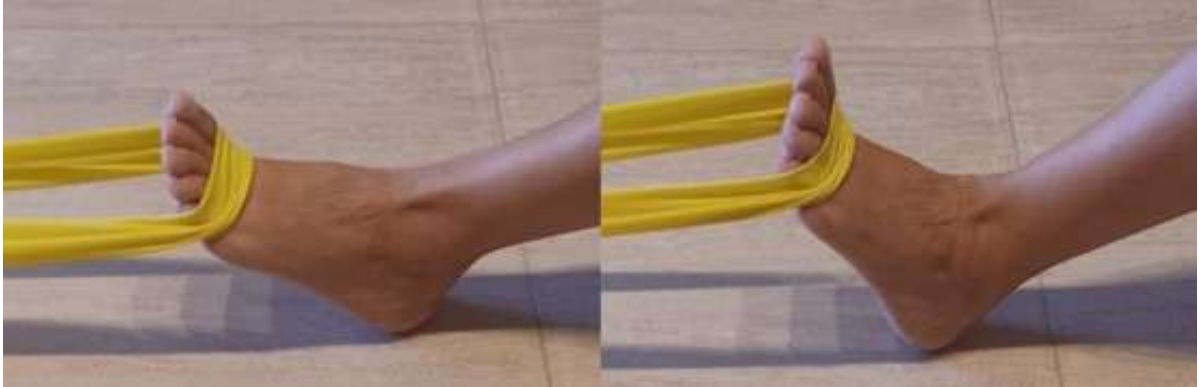
Progrés:

- 1: 1×20 repeticions.
- 2: 2×20 repeticions.
- 3: 2×30 repeticions.

Objectius:

- Enfortir els músculs bessons i soli.
- Ajuda en la propulsió del moviment al caminar o córrer.
- Millorar l'estabilitat del turmell.
- Millor suport de l'arc plantar.

EXERCICI DE FLEXIÓ DORSAL DE DITS DEL PEU I TURMELL AMB BANDA ELÀSTICA



Postura asseguda, utilitzant una banda de resistència al voltant de l'avantpeu, realitza la flexió dorsal del turmell i els dits del peu i torna a la posició original.

Realiza:

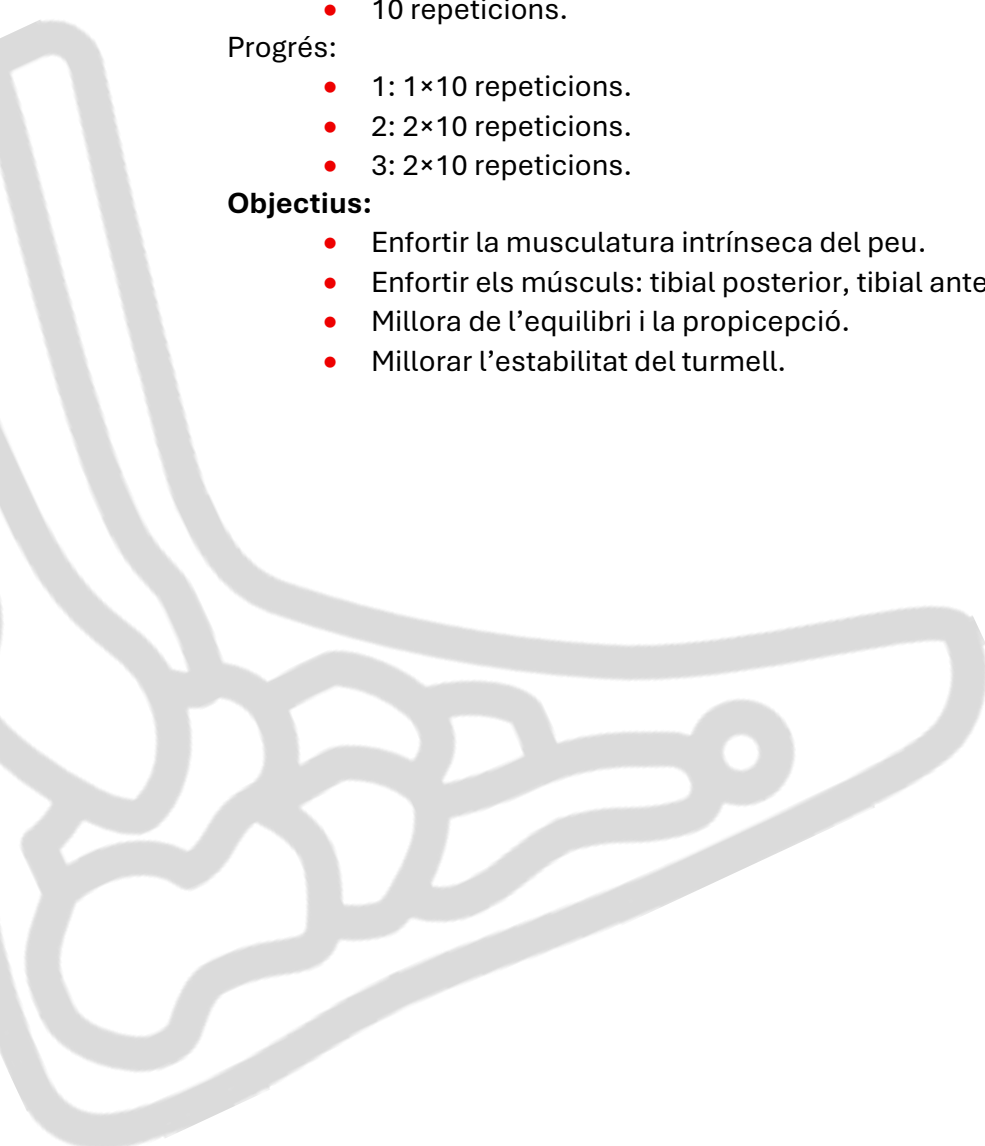
- 1 sèrie.
- 10 repeticions.

Progrés:

- 1: 1×10 repeticions.
- 2: 2×10 repeticions.
- 3: 2×10 repeticions.

Objectius:

- Enfortir la musculatura intrínseca del peu.
- Enfortir els músculs: tibial posterior, tibial anterior, gastrocnemi i sòleo.
- Millora de l'equilibri i la propicepció.
- Millorar l'estabilitat del turmell.



EXERCICI D'EQUILIBRI AMB UNA SOLA CAMA



De peu amb els peus a l'amplada de les espatlles i l'esquena recta. Alça una cama, doblegant el genoll i mantenint el peu elevat darrere. Mantén l'equilibri sobre la cama recolzada durant 30 o 60 segons. Pots recolzar-te en una paret o una cadira al principi. Canvia de cama.

Realitza:

- 1 sèrie.
- 30 a 60 segons.

Progrés:

- 1: Realitza l'exercici sense suport.
- 2: Augmenta el temps de l'exercici.
- 3: Utilitza superfícies inestables.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura de maluc, genoll, turmell i peu.
- Millor equilibri i coordinació.
- Augmentar la propicepció.

EXERCICI DE COMPRESSIÓ DE SEPARADORS DE DITS



Assegut. Genolls a 90 °, peus recolzats al terra. Col·loquem separadors digitals entre els dits. Realitzem compressions dels separadors. Mantenim 5 segons i relaxem.

Realitza:

- 1 sèrie de 10 repeticions amb cada peu.

Progrés:

- Augmentant el nombre de sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels músculs intrínsecs del peu.
- Millora de la propicepció i el control motor.
- Augment de l'estabilitat de la petjada i l'equilibri.

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