

EXERCICIS DE MALUC

EXERCICIS D'ENFORTIMENT DEL GLUTI MITJÀ SENSE SOBREACTIVACIÓ DEL TFL

El gluti mitjà i músculs abductors del maluc tenen un paper clau en l'estabilització pèlvica i el control del moviment durant activitats funcionals com caminar, córrer o saltar. La seva debilitat pot provocar alteracions biomecàniques que afecten negativament no només l'articulació del maluc i el genoll, sinó també la columna lumbar, augmentant el risc de disfunció, dolor i lesions.

Una conseqüència freqüent de la debilitat del gluti mitjà és la sobrecàrrega del **tensor de la fàscia lata (TFL)**, un múscul que, tot i que també actua com a abductor, no té la mateixa capacitat estabilitzadora ni una biomecànica òptima. Quan el gluti mitjà és feble, el TFL tendeix a compensar, generant tensions excessives que poden derivar en **dolor lateral de maluc, síndrome de la banda iliotibial** i desequilibris posturals.

Per això, és fonamental diferenciar i seleccionar exercicis de reforç que activin el gluti mitjà sense sobrecarregar el TFL, afavorint un patró d'activació muscular eficient i equilibrat.

El reforç específic d'aquests músculs ofereix múltiples beneficis:

1. Millorar l'estabilitat pèlvica i lumbar, corregint alteracions posturals com l'antiversió pèlvica:

El gluti mitjà té un paper essencial en el control frontal i rotacional de la pelvis. La seva debilitat s'associa sovint amb una **antiversió pèlvica**, és a dir, una inclinació excessiva de la pelvis cap endavant, que sol anar acompanyada de **hiperlordosi lumbar** i desequilibris musculars en la regió lumbopèlvica. Aquesta alteració postural compromet l'eficiència del gluti mitjà com a estabilitzador i afavoreix compensacions per part de la musculatura lumbar i del **tensor de la fàscia lata (TFL)**.

Reforçar adequadament el gluti mitjà permet recuperar un millor control postural tant en estàtica com en dinàmica, reduir l'antiversió pèlvica i millorar l'alineació de la columna lumbar, cosa clau per prevenir dolor i optimitzar la funció biomecànica en activitats diàries i esportives.

2. Reduir el valgo dinàmic de genoll:

La debilitat dels abductors està relacionada amb un augment del **col·lapse medial del genoll** durant la cursa, el salt o la gatzoneta. Aquest mal alineament incrementa l'estrès sobre estructures com el **ligament encreuat anterior (LCA)** i el **cartílag femoropatel·lar**. El reforç dels abductors millora el control neuromuscular i afavoreix un alineament adequat de les extremitats inferiors.

3. Optimitzar el rendiment funcional i l'economia del moviment:

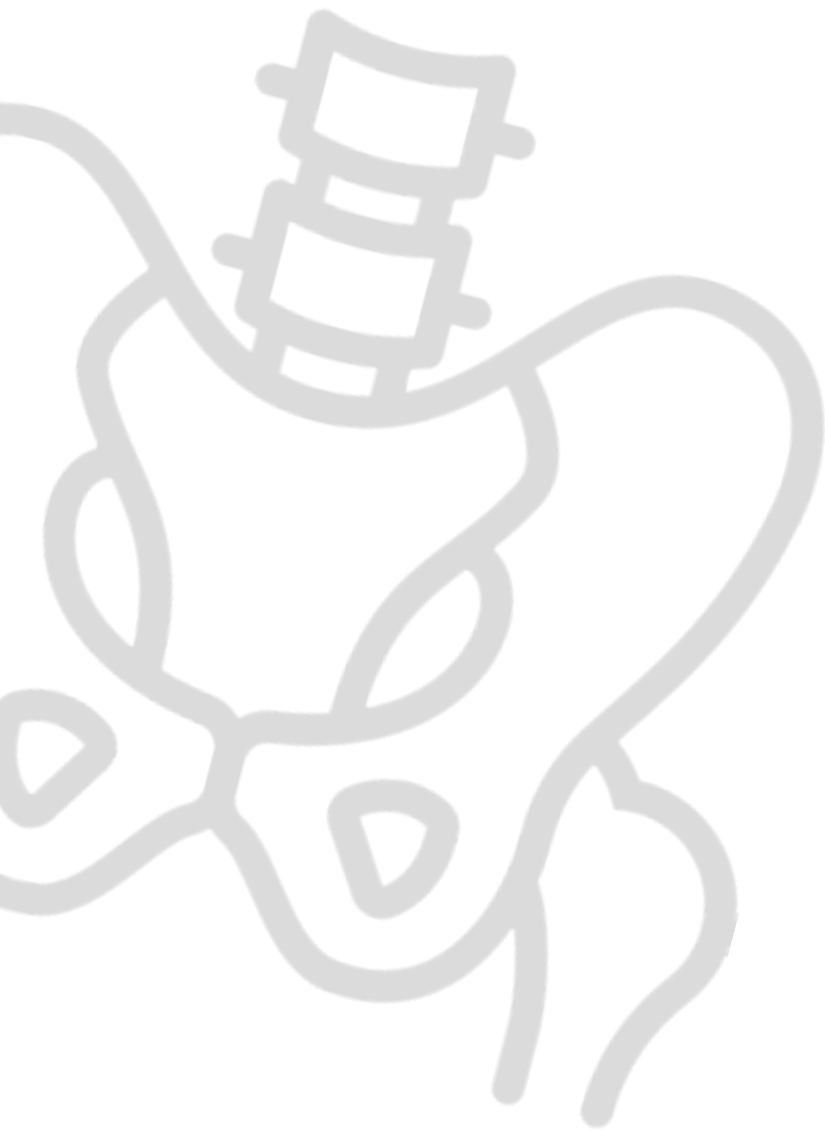
Un bon control de la pelvis i el maluc permet una mecànica més fluïda i segura en tasques dinàmiques. Això es tradueix en més eficiència, equilibri, estabilitat i menor consum energètic, cosa fonamental tant en activitats esportives com en la vida diària.

4. Disminuir el risc de lesions per sobreús:

Les disfuncions en la cadena lumbopèlvica poden provocar una transmissió alterada de càrregues cap al genoll i la columna. El reforç dels músculs abductors permet una millor absorció i distribució de les forces, reduint el risc de **lesions cròniques** en genoll, maluc i zona lumbar.

5. Afavorir un bon alineament articular:

Una musculatura abductora forta ajuda a mantenir el **centratge femoral dins la cavitat acetabular** i a estabilitzar el complex lumbopèlvic, prevenint patrons de moviment lesius i protegint la integritat de les articulacions.



CLAMSHELLS



Estira't de costat, amb les cames doblegades a 90 graus i els peus junts. Mantingues els peus junts i obre el genoll superior cap amunt, com si fos una petxina que s'obre. Torna a baixar lentament. Repeteix diverses vegades i canvia de costat. Si es manté una lleugera rotació externa del maluc, la participació del TFL és mínima.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació i reforç dels glutis mitjà i menor amb poca activació del TFL.
- Millora l'estabilitat del maluc.
- Prevenció de lesions a genolls i malucs.
- Correcció de desequilibris musculars.
- Millora de l'alineació i la postura en caminar o córrer.

EXERCICI DE CLAMSHELLS AMB EXTENSIÓ DE CAMA



Variant més avançada de l'exercici clamshell bàsic. Estira't de costat amb les cames doblegades a 90 graus i els peus junts. Mantingues el cap recolzat còmodament i l'abdomen activat. Primer, obre el genoll superior mantenint els peus junts, com si obrissis una petxina. Després, estén la cama superior cap a fora fins que quedi alineada amb el maluc. A continuació, torna a doblegar la cama i baixa el genoll per tornar a la posició inicial. Repeteix diverses vegades abans de canviar de costat.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Excel·lent per aïllar i reforçar els glutis mitjà i major.
- Millora el control sense implicar el TFL si s'evita una flexió excessiva del maluc.
- Millorar l'estabilitat del maluc.
- Prevenir lesions a genolls, malucs i zona lumbar.
- Millorar la mecànica en caminar, córrer o saltar.

EXERCICI DE PONT



Estirat cap per amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Flexionem els malucs cap amunt fins alinear les cuixes amb el tronc. Mantenim la postura 5 segons. El TFL no s'activa si es manté una bona alineació i contracció glútia.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment de la musculatura glútia, principalment el gluti major, però també coactiva el gluti mitjà.
- Activació de la musculatura isquiotibial.

EXERCICI DE PONT AMB EXTENSIÓ DE CAMA



Estirat cap per amunt. Braços recolzats a terra paral·lels al cos. Genolls flexionats amb suport dels peus. Inspira i expira a mesura que eleves la pelvis i alinees les cuixes amb el cos. Eleva un peu amb el genoll estirat. Mantingues la postura 5 segons. Torna a la posició inicial i repeteix amb l'altra cama. Variant avançada que activa el gluti mitjà com a estabilitzador. Controlant la pelvis s'evita la participació del TFL.

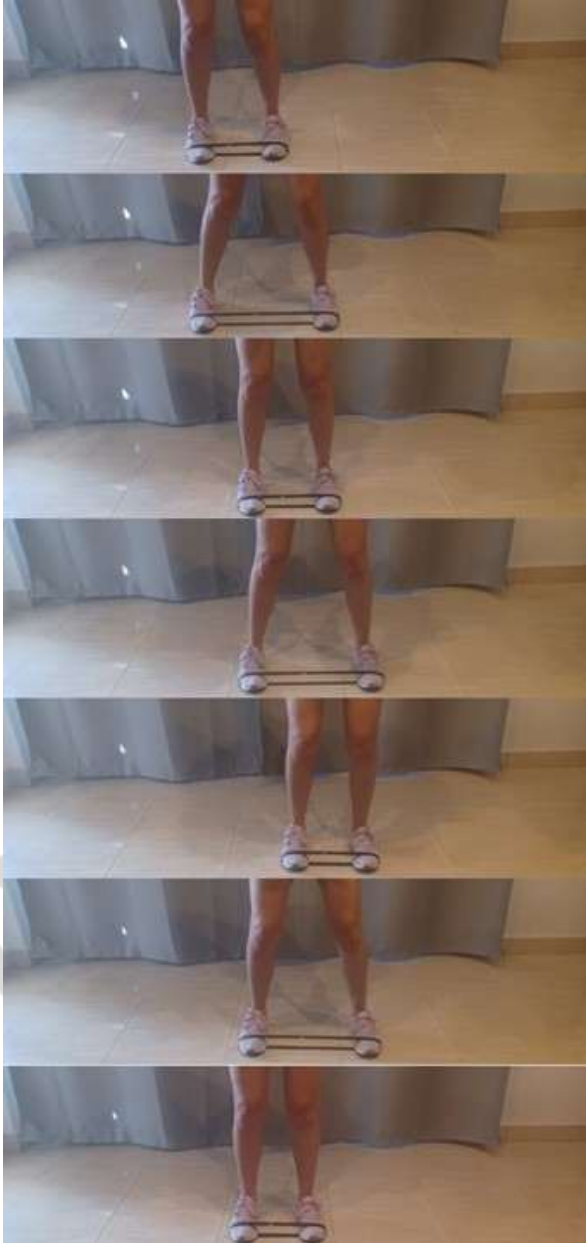
Realitza:

- 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 DE CAMINAR LATERAL AMB BANDA A L'AVANTPEU



Consisteix a fer passos laterals mantenint la resistència d'una banda elàstica col·locada al voltant de la part davantera dels peus (avantpeu). Es realitza amb lleugera flexió de genolls i malucs, amb el tronc recte i l'abdomen activat, mantenint tensió constant a la banda durant el moviment. Proporciona més activació del gluti mitjà amb menys implicació del TFL respecte a col·locacions més pròximes de la banda elàstica.

Realitza:

- 20 a 30 segons per sèrie o 8 a 12 passos cap a cada costat.
- 2 a 3 sèries diàries.

Objectius:

- Activar i reforçar els glutis, especialment el gluti mitjà.
- Prevenir lesions a genolls i zona lumbar.
- Millorar l'estabilitat del maluc i la pelvis.

EXERCICI LATERAL STEP-DOWN



Consisteix a baixar un peu des d'una superfície elevada (com un esglaó o una caixa baixa) cap a un costat, controlant el moviment sense deixar que el taló toqui el terra. Es treballa principalment una cama alhora, mantenint l'equilibri i l'alineació del maluc, genoll i turmell. Excel·lent per al gluti mitjà. Poca activació del TFL si es controla l'alineació.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 2 a 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment del quàdriceps, glutis mitjà i major.
- Prevenir lesions de genoll i maluc.
- Millorar l'equilibri i la propiocepció.
- Millorar el control i l'estabilitat unilateral.

EXERCICI LATERAL STEP-DOWN AMB ABAST LATERAL



Variant del step-down tradicional. Consisteix a posar-se dret sobre una superfície elevada amb una cama i, en baixar lentament l'altra cama cap al terra, estirar-la cap a un costat tocant el terra amb la punta del peu (abast lateral), sense perdre l'equilibri ni alinear malament el maluc o genoll. Reforça el gluti mitjà i estabilitzadors del maluc sense augmentar l'acció del TFL si es realitza correctament.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 2 a 3 sèries diàries.

Objectius:

- Enfortiment de gluti mitjà, quàdriceps i estabilitzadors del maluc.
- Millorar l'equilibri i el control neuromuscular.
- Augmentar l'estabilitat en maluc, genoll i turmell.

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