

## EXERCICIS DE GENOLL

# EXERCICIS PER AL DOLOR FEMOROPATELAR

### EXERCICI D'EXTENSIO DE GENOLL ASSEGUT



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

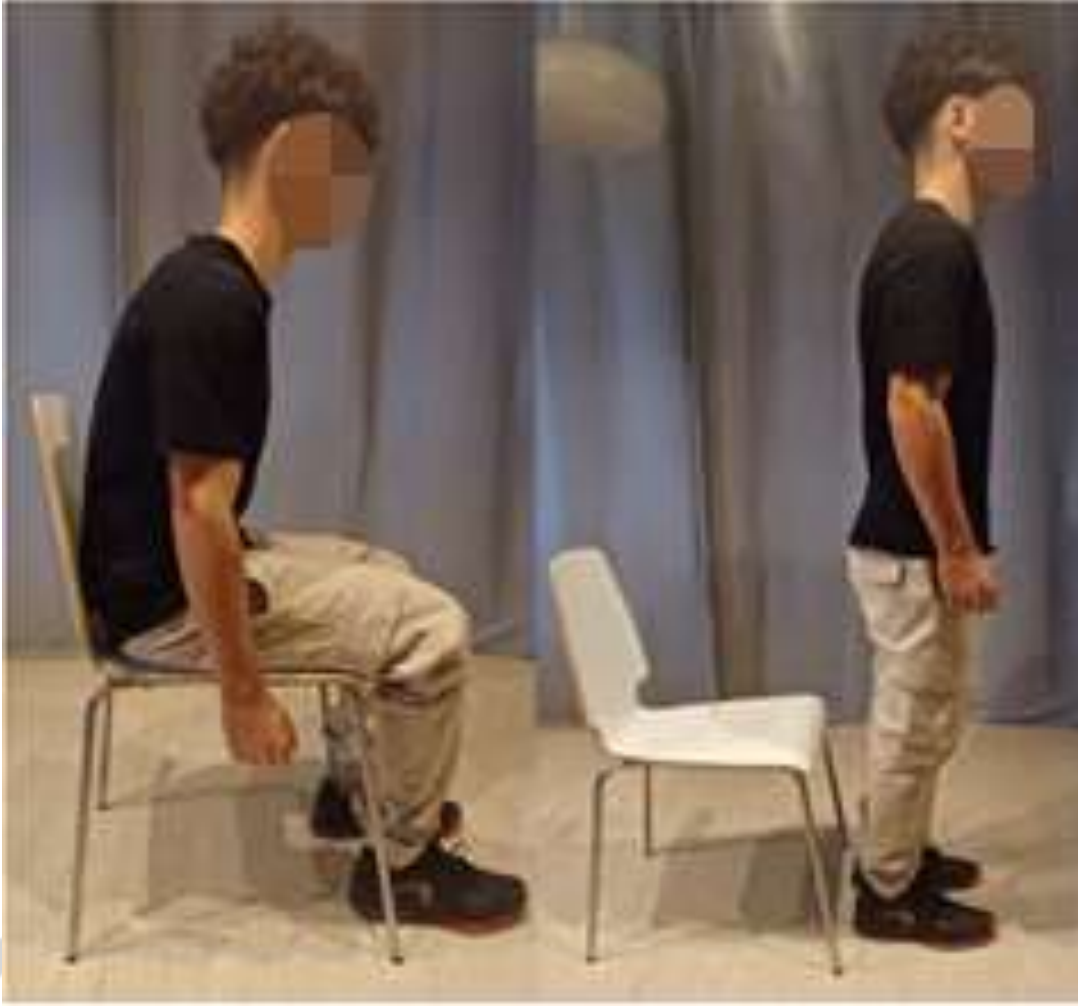
Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI DE LLEVAR-SE D'UNA CADIRA



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

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI DE SQUATS AMB SUPORT



De peu amb l'esquena recolzada a la paret. Baixem flexionant genolls i malucs. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI D'ELEVACIÓ DE TALONS



De peu davant d'una paret. Recolzem amb ambdues mans. Elevem els talons del terra sense flexionar els genolls. Mantenim 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment muscular de bessons i sòleo.

## ESTIRAMENT DELS FLEXORS DE MALUC DE PEU



De peu davant d'una paret. Dobleguem el genoll i agafem el turmell de la cama que volem estirar. Portem el taló cap al glutis i el genoll cap enrere fins notar tensió. És important no arribar al dolor; només fins notar tensió al múscul i als tendons. Mantingueu la postura fins que la tensió disminueixi. Amb pràctica, podreu allargar el temps, però mai heu de sentir dolor.

### Objectius:

- Alleujament de tensió i rigidesa a la part frontal del maluc.
- Millora de la postura i prevenció de l'antiversió 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. Elevem la cama recta uns 30-40 cm sense flexionar. Mantenim 5 segons.

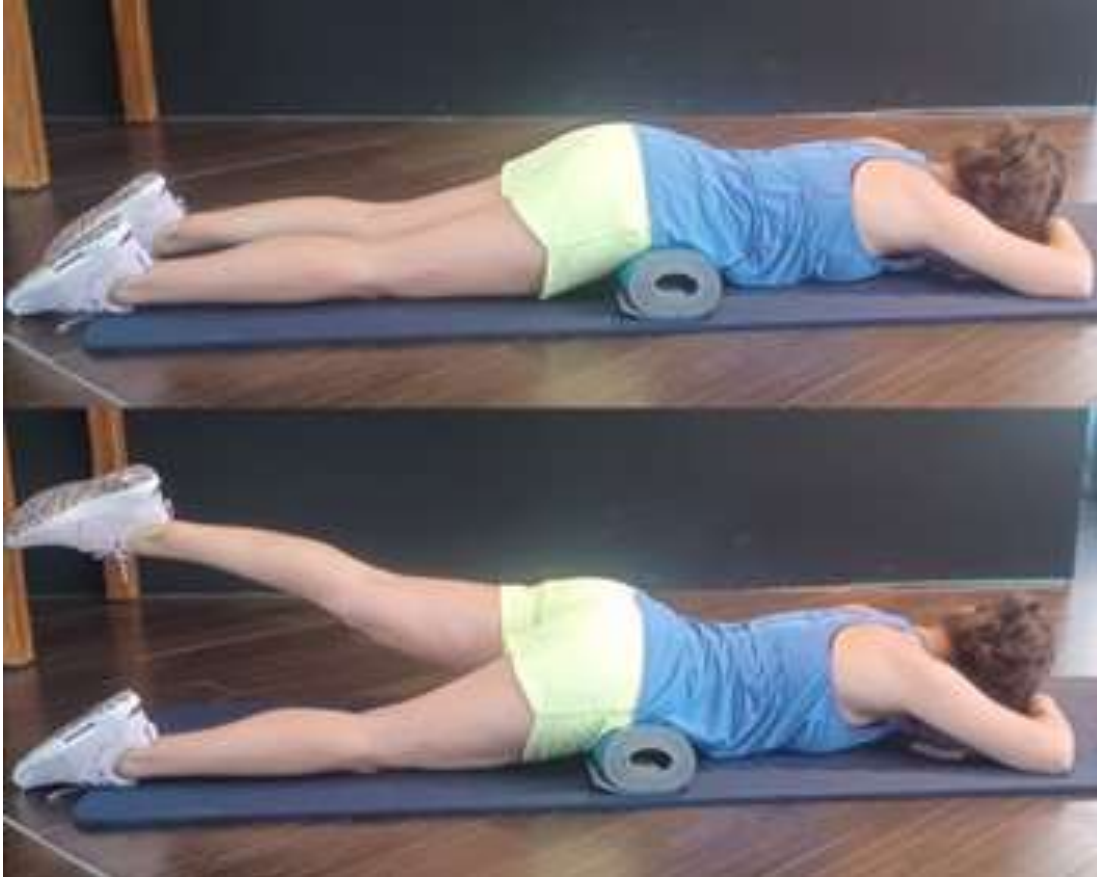
**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI D'EXTENSIO DE MALUC ESTIRAT



Estirat cap per avall. Rodillo a l'abdomen baix. Estirem una cama cap amunt sense doblegar el genoll ni girar el maluc. Mantenim 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS A TERRA



Estirat boca amunt. Braços al terra paral·lels al cos. Flexionem un maluc elevant la cama amb el genoll estès tot el possible fins notar tensió. Agafem el musell amb els braços. Mantingueu la postura fins que la tensió disminueixi, evitant dolor. Canvieu de cama.

### **Objectius:**

- Millora de la flexibilitat dels isquiotibials.
- Alleujament de la tensió lumbar.
- Millora del posicionament pèlvic i 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.