

Quadríceps en extensió de genoll



Asseieu-vos en una superfície plana i dura amb els genolls en extensió i flexió maluc 90° i l'esquena recta recolzada a la paret.



En inspirar, tenseu la cama i mentre dirigiu la punta del peu, al màxim possible, cap a vosaltres.

Mententeu estrènyer la part posterior de la cuixa contra la terra.



Mantingueu uns segons i relaxeu a la posició de partida (expirar).

Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

Flexo-extensió de genoll



Asseieu-vos en una superfície plana i dura amb els genolls doblegats a 90° i l'esquena recta recolzada a la paret.



En inspirar estengueu un genoll, mantingueu uns segons tensant la cama amb la punta del peu dirigida cap a vosaltres.



Relaxeu a la posició inicial (expirar).

Estiraments isquiotibials en decúbit



Tombeu-vos de panxa enlaire, amb els peus i les cames estirats.

Col·loqueu-vos un tros de tela o cinta fent-la passar per la planta del peu.



Ajudant-vos amb els braços, aixequiu l'extremitat fins els 90° .



Mantingueu la posició uns segons i torneu lentament a la posició inicial.

Quadríceps en semi-flexió de genoll



Asseieu-vos en una superfície plana i dura amb els genolls lleugerament flexionats (col·locar un coixí sota el doblec dels genolls) i l'esquena recta recolzada a la paret.



En inspirar tenseu la cama alhora que esteneu el genoll, elevant el peu, mentre la punta del peu es dirigeix al màxim possible cap a vosaltres i estreneu la part posterior de la cuixa contra el coixí.



Mantingueu uns segons i relaxeu a la posició de partida (expirar).

Recordeu que és molt important fer un diagnòstic correcte de la patologia abans de fer qualsevol exercici de rehabilitació.

Té molta importància adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici. Comenceu sempre per la posició inicial explicada en cada exercici. Us podeu ajudar d'un mirall per comprovar que ho feu correctament.

Tots els exercici han de realitzar-se suaument i de forma progressiva.

Pauta dels exercicis:

- Els 5 primers dies, realitzar 2 tandes de 5 repeticions de cada exercici.
- Els següents 5 dies fer 2 tandes de 10 repeticions,
- A partir de l'onzè dia, fer 3 tandes de 10 repeticions.
- Descansar sempre entre cada tanda.

En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

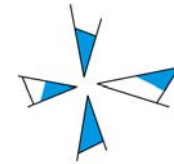
Passeig Joan Brudieu, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat

**Exercicis de
rehabilitació**



Genoll



fundació
sant hospital
la seu d'urgell