

Flexió de maluc



Estireu-vos de panxa enlaire (en decúbit) i estengueu les cames. Estireu els braços al llarg del cos.



Flexioneu una cama, portant el genoll cap a l'abdomen (inspireu).



Relaxeu-vos (espireu) estenent la cama.

Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

Rotació de maluc



Estireu-vos (en decúbit), una cama en flexió i l'altra en extensió. Estireu els braços al llarg del cos.



En inspirar, gireu la cama flexionada, dirigint el genoll cap a la cama estesa.



En espirar gireu el genoll cap a fora.

Nota: el peu de la cama flexionada ha d'estar sempre recolzat al terra.

Obertura



Estireu-vos en decúbit, les cames en flexió amb els peus junts, recolzats al terra. Braços flexionats amb les mans al clatell.



En inspirar, separeu els genolls, mantenir uns segons i tornar a la posició d'inici (espilar).



Bicicleta



Estireu-vos en decúbit, cames flexionades. Braços flexionats amb les mans al clatell.



Moviments de pedaleig cap endavant, flexionar el maluc el màxim possible.



Repetir l'exercici amb moviments de pedaleig cap enrere.

Decúbit lateral (gluti mig)



Estireu-vos de costat, la cama que es recolza al terra en flexió i l'altra estesa.



En inspirar, eleveu la cama estesa paral·lela al terra (eviteu que el peu miri cap el sostre).



Mantenir uns segons i tornar a la posició d'inici (espilar).

Decúbit lateral (flexió-extensió maluc)



Estireu-vos de costat, la cama que es recolza al terra en flexió i l'altra estesa.



En inspirar, flexioneu la cama estesa paral·lela al terra, portant el genoll cap a l'abdomen.



Mantenir uns segons (espilar). Tornar a inspirar, estirar la cama, portar-la cap enrere mantenint uns segons.

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

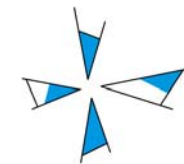
És molt important adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici.

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 s'han de realitzar 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.



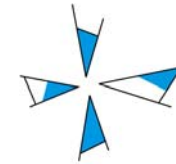
fundació
sant hospital
la seu d'urgell

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

**Exercicis de
rehabilitació**



Maluc



fundació
sant hospital
la seu d'urgell