

TENDINITIS DEL MALUC



Els músculs i tendons juguen un paper important en l'articulació del maluc. Un desequilibri en la funció dona lloc a sobrecàrregues que poden produir una inflamació del tendó (tendinitis), una trocanteritis quan afecta el tendó del gluti i a l'articulació del maluc o una bursitis quan s'inflama la bossa serosa que protegeix els ossos, tendons i/o músculs.

A l'inici, el dolor pot ser tan intens que limiti a la persona per a realitzar activitats de la vida diària tan bàsiques com caminar o estirar-se de costat per a dormir.

Espera activa





Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs absolut
- Evitar els moviments que desencadenen el dolor
- Si és un dolor que es va iniciar fa pocs dies i de manera sobtada, aplicar fred a la zona afectada. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la bossa de gel per a evitar cremades
- Si el dolor persisteix des de fa unes setmanes, aplicar calor a la zona afectada. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de calor per a evitar cremades
- Evitar el sobre esgotament articular (accentuada fatiga, excés d'activitat física o esport)
- Adoptar hàbits saludables com deixar de fumar i controlar el sobrepès. L'augment de pes es relaciona amb l'augment del dolor
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Exercicis d'espera activa

 <p>XGEN1650</p>	<p>Estirament-flexió de maluc</p> <p>Estirat de panxa enlaire amb les cames estirades i l'esquena en posició neutra (una mica arquejada).</p> <p>Flexionar el genoll de la cama lesionada, subjectar el genoll amb les mans acostant-la cap a la panxa fins a notar l'estirament.</p> <p>Mantenir l'estirament 10 segons i tornar lentament a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5 amb cada cama</p>
 <p>XGEN1652</p>	<p>Estirament fent un 4</p> <p>Estirat de panxa enlaire amb la cama afectada flexionada.</p> <p>Col·locar la mà del mateix costat sobre el genoll, per a mantenir la regió de la pelvis ben recolzada a terra.</p> <p>Subjectar el genoll amb la mà oposada i empènyer la cuixa cap a l'interior fins a notar l'estirament a la regió dels glutis.</p> <p>Mantenir l'estirament 10 segons i tornar lentament a la posició inicial.</p> <p>Repeticions 5 amb cada cama</p>
 <p>GEN44186</p>	<p>El pont</p> <p>Estirat de panxa enlaire amb els genolls flexionats 90° els peus recolzats a terra.</p> <p>Aixecar primer la pelvis i després l'esquena, fins que les cuixes quedin alineades amb el tronc. Contraure els glutis.</p> <p>Mantenir la posició uns segons i baixar lentament, primer l'esquena i finalment la pelvis. No aixecar el cap de terra.</p> <p>Repeticions: 5</p>
 <p>GEN89898</p>	<p>Sentadillas a la paret</p> <p>Dret contra una paret i amb els peus avançats.</p> <p>Flexionar una mica els genolls (+/- 20°), lliscant l'esquena cap avall contra la paret.</p> <p>Alinear cada genoll amb el segon dit del peu corresponent. Evitar que els genolls s'ajuntin. Mantenir la posició 6 segons i descansar 15 segons.</p> <p>Repeticions: 5</p>

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.