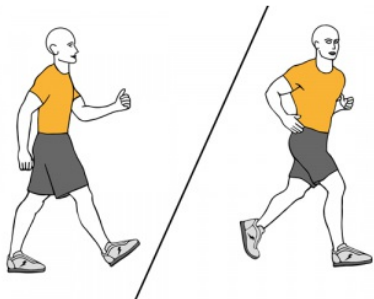


Exercici terapèutic ARTROSI de MALUC a casa : COVID-19

Treball d'enfortiment per a millorar els símptomes de l'artrosi de maluc i/o per a evitar la seua progressió. El temps, repeticions, sèries i exercicis contraindicats segons la teua condició hauran de ser pautats pel teu fisioterapeuta. El treball haurà de ser sempre progressiu (les repeticions són orientatives).

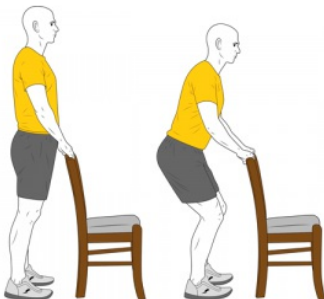
LIRIOS DUEÑAS. FISIOTERAPEUTA.

Córrer i Caminar



Realitzar calentament 5-10 *min, caminant a pas ferm/ trotant i movent els braços enèrgicament

Mig esquat amb suport



3 Sèries 12 reps

Isomètric quàdriceps assegut



3 Sèries 10 reps

Realitza una contracció del quàdriceps. mantingues-la durant 6-8 segons.

Isomètric femoral assegut



3 Sèries 10 reps

Realitza una contracció del biceps femoral, per a això espenta amb la teua cama contra la cadira. *Mantingues-la 6-8 segons.

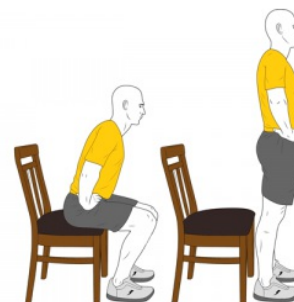
Adducció de maluc assegut amb coixí



3 Sèries 10 reps

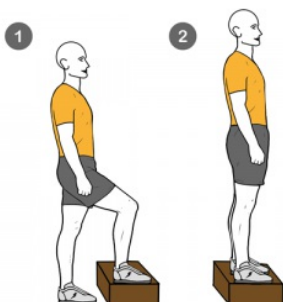
Realitza una contracció dels músculs abductors, per a això estreny un coixí. Mantingues la contracció 6-8 segons.

Alçar-se des d'assegut



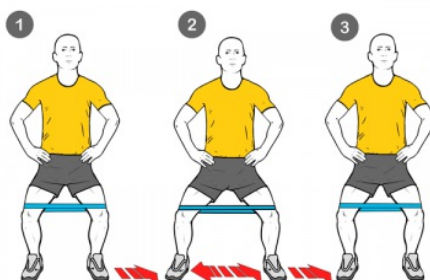
3 Sèries 12 reps

Pujar un escaló



3 Sèries 12 reps

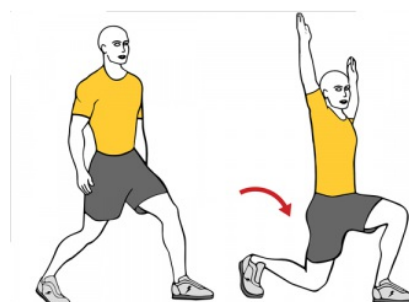
Desplaçament lateral amb banda elàstica



4 Sèries 12 reps

2 sèries caminant cap a l'esquerra, 2 sèries caminant cap a la dreta.

Camallada i elevació de braços sobre el cap

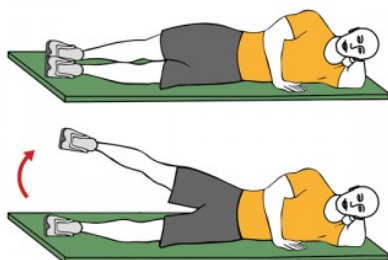


3 Sèries 12 reps

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

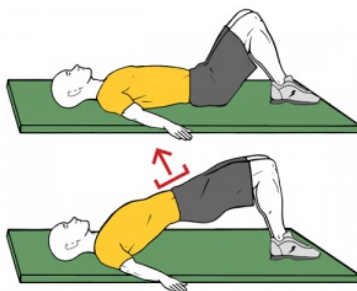
Ejercicio terapéutico ARTROSIS de CADERA en casa : COVID-19

Abducció d'una cama recolzat en el sòl



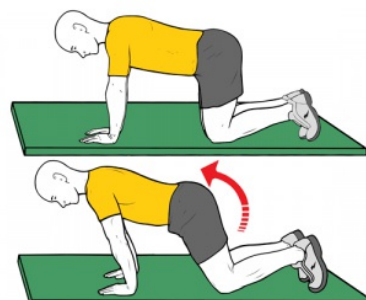
4 Sèries 12 reps
2 sèries a cada costat.

Pont de muscles i glutis i suport pron



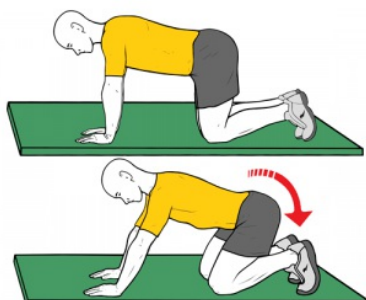
3 Sèries 12 reps

Balanceig avant en quadrupèdia



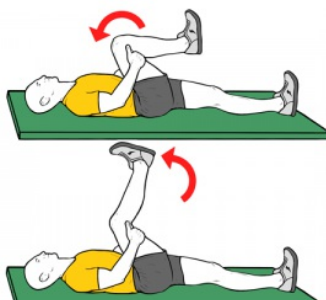
3 Sèries 12 reps
Treball de mobilitat

Balanceig arrere en quadrupèdia



3 Sèries 12 reps
Treball de mobilitat

Estirament de gluti i isquiotibials



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

Estirament d'abductors assegut



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

Estirament femoral assegut



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

Estirament de flexors de maluc amb cadira



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

Estirament de quàdriceps dempeus



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM