

ARTROSIS DE MALUC

L'artrosi de maluc és una **condició freqüent**. Forma part dels **canvis naturals del cos amb el pas del temps**, en què el cartílag i les estructures de l'articulació s'adapten a noves demandes i usos.

A vegades pot produir **molèsties, rigidesa o sensació de debilitat**, cosa que pot fer que alguns moviments resultin més difícils. Aquests símptomes **no sempre estan relacionats amb dany o deteriorament**, sinó amb **una major sensibilitat dels teixits o del sistema nerviós**, quelcom que pot millorar amb **el moviment i l'exercici adequats**.

Hi ha diferents **factors que poden estar relacionats** amb el desenvolupament o els símptomes de l'artrosi:

- **Edat:** Amb els anys, totes les persones experimentem canvis a les articulacions. Tot i això, aquests canvis no sempre causen dolor ni limitació.
- **Sexe:** És més freqüent en dones, possiblement pels canvis hormonals de la menopausa, encara que la causa exacta no és del tot coneguda.
- **Pes:** Mantenir un pes adequat pot ajudar a reduir la càrrega sobre les articulacions i millorar el confort en el moviment.
- **Activitat i estil de vida:** Mantenir-se actiu, moure's regularment i cuidar el descans i l'estat d'ànim té un paper clau en el control del dolor.

RECOMANACIONS:

- **Mou-te cada dia.** Camina diàriament uns 30 minuts. Si apareix dolor o fatiga, pots dividir el temps en diversos passejos curts al llarg del dia.
- **Adopta hàbits saludables.** Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada, deixar de fumar i cuidar el teu pes contribueixen a millorar el benestar general.
- **Realitza els exercicis recomanats.** 2-3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment. La constància és la clau per obtenir els beneficis.
- **Aplica calor o fred** segons les teves necessitats. La **calor local** ajuda a reduir la rigidesa i relaxar la musculatura. El **fred** pot alleujar molèsties puntuals o sensació d'inflamació. Fes servir el que et resulti més agradable.

TAULA D'EXERCICIS

	FLEXIÓ DE MALUC ASSEGUT Assegut a una cadira, eleva el genoll separant el peu del terra. Manté la posició 5 segons i torna lentament a la posició inicial. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	EXTENSIÓ DE GENOLL Assegut a una cadira, amb l'esquena recta. Estira el genoll i manté la posició 5 segons. Torna a la posició inicial lentament, no deixis caure la cama. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	EXTENSIÓ DE MALUC De peu amb el suport d'una cadira. Estira la cama cap endarrera, de manera que el genoll estigui totalment estirat. Notant la contracció al gluti. Manté la posició 5 segons i torna lentament a la posició inicial. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	ABDUCCIÓ DE MALUC De peu amb el suport d'una cadira. Dirigeix la cama cap enfora, de manera que el genoll estigui totalment estirat. Manté la posició 5 segons i torna lentament a la posició inicial. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	AIXECAR-SE I SEURE DE LA CADIRA Assegut a una cadira amb els braços plegats al pit. Aixeca't i seu i deu de la cadira. Realitza els moviments lents i controlats. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions.
	ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS Assegut a la cadira, estira una cama recolzant el taló. Sense flexionar el genoll, inclinat cap endavant fins que notis tensió a la part de darrere la cuixa. Manté l'estirament 15 segons. Repeteix-lo 5 vegades amb cada cama.