

SÍNDROME DEL DOLOR TROCANTÈRIC

La síndrome de dolor trocantèric és una molèstia **força habitual**, sobretot en dones adultes, i **no implica cap lesió greu**.

Es manifesta amb **dolor o molèsties a la part lateral del maluc**, que poden aparèixer en activitats com **asseure's, aixecar-se, pujar escales o dormir recolzat sobre el costat afectat**. És normal que el dolor et limiti algunes activitats o preocupi, però és una **situació que millora molt bé amb moviment i temps**.

Aquesta situació es deu sovint a **una irritació o sensibilitat temporal dels teixits que envolten el maluc**, o bé a **una major sensibilitat del sistema nerviós**. El cos pot interpretar alguns moviments com a perillosos, i desencadenar dolor com a mecanisme de protecció.

La bona notícia és que **el maluc s'adapta molt bé**. Moure't, fer exercici de manera progressiva i cuidar els hàbits del dia a dia (descans, alimentació, gestió de l'estrès) **ajuda a reduir les molèsties i a recuperar la força i la confiança en el moviment**.

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.
- **Adapta les activitats segons el moment.** Si alguna activitat concreta augmenta el dolor, pots reduir-ne la intensitat o la freqüència temporalment, però no cal evitar el moviment del tot.
- **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.
- **Per descansar millor,** pots dormir sobre el costat contrari al que fa mal o col·locar un coixí entre els genolls per reduir la pressió.

TAULA D'EXERCICIS

	ELEVACIÓ CAMA Estirat boca amunt amb un genoll flexionat i l'altra cama estirada. Eleva la cama que tens en extensió, manté la posició 5 segons i torna a la posició inicial de manera lenta i controlada. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	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 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 de 5 segons i torna lentament a la posició inicial. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	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.
	ESTIRAMENT GLUTI Assegut amb l'esquena recta, plega una cama per sobre de l'altre. Agafa el genoll amb el braç contrari i porta'l cap al teu pit fins a notar tensió a la zona del gluti. Manté l'estirament 15 segons. Repeteix-lo 5 vegades amb cada cama.