

SÍNDROME FEMOROPATELAR

La síndrome femoropatel·lar és una **molèstia al genoll, freqüent en persones adultes joves i esportistes**. És habitual que aparegui en activitats com **pujar o baixar escales, córrer, fer flexions profundes de genoll o després d'estar assegut/da molta estona**.

Aquesta situació **no implica una lesió greu**, sinó que està relacionada amb una manca d'adaptació temporal als moviments habituals i amb una sensibilitat temporal del sistema nerviós. Quan això passa, el genoll pot percebre com a molest o dolorós un moviment que abans era normal. El cos t'està demanant **temps i moviment progressiu per tornar a adaptar-se**.

També **poden influir-hi factors** com:

- Un canvi recent en l'activitat física o el tipus d'exercici.
- Un període de repòs o de menys moviment.
- Estrès, manca de descans o preocupacions, que poden fer que el cos sigui més sensible.

La bona notícia és que **el genoll és fort i adaptable**. Amb moviment progressiu, exercicis de força i hàbits saludables, **el dolor millora i la funció es recupera completament**.

RECOMANACIONS:

- **Mou-te cada dia.** Camina diàriament uns 30 minuts. Si el dolor és més intens, pots dividir el temps en 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.
- **Adapta les activitats segons el moment.** Si alguna activitat et provoca dolor, redueix-ne la intensitat o la freqüència temporalment, però no cal evitar el moviment.
- **Realitza els exercicis recomanats** 2-3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la força, la mobilitat i el control del moviment. La constància és la clau.
- **Aplica fred local** si notes molèsties puntuals després d'activitat o exercici. També pots aplicar **calor suau** si tens sensació de rigidesa o tensió muscular.
- **Tria calçat còmode i flexible**, amb bona subjecció i sola amortida. Evita sabates amb talons alts o molt rígides.

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 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	EXTENSIÓ DE GENOLL Assegut a una cadira, amb l'esquena recta. Estira el genoll i manté la posició 5 - 15 segons. Torna a la posició inicial lentament, no deixis caure la cama. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	LA CLOÏSSA Estirat de costat amb les cames semiflexionades i col·locat una banda elàstica al voltant de les cuixes per sobre els genolls. Mantenint els peus junts, obre el genoll que tens a sobre i manté la posició 5 segons. Torna a la posició inicial. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	ESQUAT LATERAL Dempeus amb les cames separades. Transfereix el pes del cos sobre una cama flexionant el genoll. Manté la ròtula alineada amb el segon dit del peu. Aguanta la posició 5 segons i torna a la posició inicial. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS Estirat boca amunt i eleva una cama amb l'ajuda d'una tovallola. Apropa el genoll al pit i després intenta estirar-lo el màxim que puguis, fins a notar tensió a la part posterior de la cuixa. Manté la tensió uns 15 segons. Repeteix-lo 5 vegades amb cada cama.