

# ELS ISQUIS TIBIALS CURTS

22 novembre, 2023



Els músculs d'isqui tibials es troben en la cara posterior de la cuixa i estan formats per tres grups musculars:

- **El múscul semimembranós.**
- **El múscul semitendinós.**
- **El múscul bíceps femoral.**

La principal funció d'aquests músculs és la flexió del genoll i en col·laboració amb els músculs glutis, participa en l'extensió del maluc. Són essencials en el gest de la gambada, però també juguen un paper molt important per mantenir l'equilibri i la posició corporal.

Quan parlem d'isqui tibial curt, ens referim a la falta de flexibilitat d'aquesta musculatura que pot ressentir-se de la flexibilitat i en la mobilitat de la columna, del genoll i del maluc.

L'escurçament de l'isqui tibials podria estar relacionat amb una sèrie de factors que poden ser energètics, o per falta d'activitat física, i per tenir un estil de vida sedentari. Per la pèrdua de flexibilitat també pot estar relacionada amb segons qui esport practiquem. Ell futbol, el tenis, el bàsquet, el rugbi i l'esquí són esports en els quals

habitualment les curses solen ser curtes i s'afavoreix la semiflexió del genoll.

Per detectar si tenim escurçament de l'isqui tibials podem fer aquesta prova a casa. Es tracta de, amb les cames rectes i els peus junts, intentar tocar amb les mans la punta dels dits o, almenys, quedar-nos a una distància d'entre 4 i 5 centímetres del sol.

En la consulta mèdica, l'extensió del genoll pot ser valorada mesurant l'angle popliti, on els valors per sota dels 160 graus d'extensió es consideren com criteris d'identificació d'isqui tibials curts.

L'escurçament de l'isqui tibials pot estar relacionat amb una sèrie de problemes de salut com la lumbàlgia, la restricció de ,moviment dels malucs i les lesions musculars.

Per evitar aquests problemes s'han de tractar l'isqui tibials curts, per la qual cosa és molt important introduir programes d'estiraments de la zona, que és la manera més efectiva per millorar l'extensibilitat muscular i posteriorment l'amplitud del moviment articular.