

QUÈ SIGNIFICA TENIR ISQUI TIBIALS CURTS

7 octubre, 2024



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

- El múscul semimembranós.
- El múscul semitendinos.
- El múscul bíceps femoral.

La principal funció d'aquests músculs és la flexió del genoll i en col·laboració amb els músculs glutis, participa 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 curts, ens referim a la falta de

flexibilitat d'aquesta musculatura que pot ressentir-se en la flexibilitat i en la mobilitat de la columna, del genoll i del maluc.

Quan parlem d'isqui tibial curts, ens referim a la falta de flexibilitat d'aquesta musculatura que pot ressentir-se en 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 genètics o per falta d'activitat física, o per tenir un estil de vida sedentari. Però la pèrdua de flexibilitat també pot estar relacionada amb segons quin esport practiquem. El futbol, bàsquet, tenis, rugbi i esquí són esports en els quals habitualment les curses solen ser curtes i explosives i afavoreixen 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 dels peus o, com a mínim, quedar-nos a una distància d'entre 4 i 5 centímetres del terra.

A una consulta mèdica, l'extensió del genoll pot ser valorada mitjançant 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 poden estar relacionats 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 els isquis 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.