

CLAUS PER PREVEURE LESIONS DE GENOLL EN FER EXERCICI

3 febrer, 2025



FONT: Institut Cugat

L'exercici és clau per mantenir-se en forma i cuidar la salut, però si no es realitza correctament, pot augmentar el risc de lesions als genolls, especialment en activitats d'alt impacte, o que exigeixen moviments repetitius.

Adoptar mesures preventives no només ajuda a protegir els teus genolls, sinó també a evitar molèsties innecessàries i mantenir una pràctica esportiva segura. Preveure lesions de genoll és tan important com l'exercici mateix.

Amb aquests consells, podràs gaudir del teu entrenament a la màxima, reduint el risc de lesions i millorant el teu benestar.

Consells essencials per prevenir lesions de genoll mentre t'exercites.

1. Fer un escalfament adequat.

Abans de qualsevol activitat física, dedica almenys 10 minuts a exercicis d'escalfament. Això inclou estiraments dinàmics, mobilitat articular i moviments suaus que preparen els músculs i lligaments per l'exercici.

2. Enforteix els músculs de suport.

Uns músculs forts al voltant del genoll (quàdriceps, isqui tibials i glutis) ajuden a estabilitzar l'articulació. Incorpora exercicis d'enfortiment, com esquats parcials, ponts d'elevacions de cama, a la teva rutina setmanal.

3. Evita l'excés d'entrenament.

Incrementa la intensitat, durada i càrrega de l'exercici de manera progressiva. Forçar el cos més enllà dels teus límits pot portar a lesions per sobre ús, com tendinitis o síndrome patel·lofemoral.

4. Usa el calçat adequat pel teu esport favorit.

Utilitza calçat esportiu que ofereixi amortiment i suport segons l'activitat que practiques. Un calçat desgastat o inapropiat per augmentar l'impacte sobre els genolls.

5. Pràctica una tècnica correcta.

Aprèn i perfecciona la tècnica específica del teu esport o activitat. Moviments incorrectes, com trepitjades inadequades al córrer o aterratges sobtats al saltar, poden generar un estrès excessiu als genolls.

6. Varia els teus exercicis.

Alterna activitats d'alt impacte (com córrer) amb exercicis de baix impacte (com nedar o anar en bicicleta) per reduir la càrrega constant sobre els genolls.

7. Utilitza superfícies adequades.

Entrena en superfícies planes i estables sempre que sigui possible. Evita terrenys irregulars o amb pendent, ja que poden augmentar el risc de torçades.

8. Dedica temps suficient al descans i la recuperació.

El descans és tan important com l'entrenament. Permetre que els músculs es recuperin redueix el risc de fatiga i lesions. Assegura't d'incloure dies de descans en el teu programa d'exercicis.

9. Escolta al teu cos.

Si sents dolor, atura't immediatament i avalua la causa. El dolor persistent pot ser un signe de lesió que requereix atenció mèdica.

Exercicis de prevenció recomanats.

- Planxa amb elevació de cama: millora l'estabilitat del maluc i genolls.
- Gambades estàtiques: enforteixen els músculs de les cames i milloren l'equilibri.
- Estiraments de quàdriceps i isqui tibials: Mantenen la flexibilitat dels músculs i redueixen la tensió sobre el genoll.

Cuidar els teus genolls mentre fas exercici no només preveu lesions de genolls, sinó que també millora el teu rendiment i benestar general. Implementar aquests consells en la teva rutina diària és fonamental per mantenir els teus genolls forts, funcionals i lliures de dolor.