

REHABILITACIÓ DE GENOLL DESPRÉS D'UNA LESIÓ

23 juny, 2025



Institut Cugat

La rehabilitació de genoll després d'una lesió és fonamental per a recuperar la funcionalitat, enfortir l'articulació i prevenir futures lesions. Aquest procés varia a segons la gravetat de la lesió (esquinçament, trencaments de lligaments, meniscos, etc.) i el tractament rebut (conservador o quirúrgic).

¿Què esperar durant la rehabilitació del genoll?

1. Fase inicial (control del dolor i la inflamació):

En els primers dies després la lesió o cirurgia, l'objectiu principal és reduir el dolor, la inflor i mantenir la mobilitat inicial.

S'utilitzen gel, compressió, elevació de la cama i, en alguns casos, analgèsics o antiinflamatoris.

2. Fase de mobilitat.

En aquesta fase de la rehabilitació de genoll després d'una lesió es realitzen exercicis suaus i controlats per recuperar el rang de moviment del genoll. Això inclou flexió i extensió passiva, segons indicacions mèdiques.

És fonamental evitar moviments bruscos que poden comprometre la recuperació.

3. Fase d'enfortiment muscular.

Una vegada que millori la mobilitat, si introdueixen exercicis per enfortir els músculs que estableixen el genoll, com el quàdriceps, isqui tibials i els bessons.

Exercicis com a contraccions isomètriques, aixecaments de cama recta, i progressivament , activitats d'impacte com bicicleta estàtica.

4. Fase de retorn a l'activitat.

En aquesta etapa, és treball en la coordinació, equilibri i força funcional.

Inclou exercicis específics per preparar el genoll per a les activitats esportives o laborals.

¿Com accelerar la recuperació després d'una lesió de genoll?

Durant la rehabilitació de genoll, existeixen algunes recomanacions que poden contribuir a millorar els resultats i afavorir una recuperació més ràpida.

- Seguir les indicacions del fisioterapeuta: Realitzar els exercicis prescrits regularment i evitar sobrecàrregues innecessàries.

- Mantenir una dieta equilibrada: Rica en proteïnes, antioxidants i calci per ajudar a la regeneració de teixits.
- Utilitzar ajudes temporals: Com muletes o genolleres, si estan indicades, per protegir l'articulació.
- Evitar el sedentarisme: El moviment controlar afavoreix la circulació i la cicatrització.