

FISIOTERÀPIA DE GENOLL: L'ALIAT PER ENFORTIR-LA

26 juny, 2025



Institut Cugat

La fisioteràpia és una eina fonamental per tractar i prevenir problemes en l'articulació del genoll. Tant si es tracta d'una lesió aguda com d'una condició crònica, **un programa de fisioteràpia ben dissenyat pot reduir el dolor, millorar la mobilitat i enfortir els músculs que estableixen l'articulació, sense necessitat de cirurgia.**

¿Quan és necessària la fisioteràpia de genoll?

No totes les lesions o afeccions de genoll requereixen cirurgia. En moltes lesions lleus o moderades: com esquinços, esquinçaments musculars o tendinitis.

- Lesions greus amb maneig conservador: Trencaments

parcials de lligaments o meniscos que no requereixen cirurgia immediata.

- Rehabilitació postquirúrgica. Després d'una artrosi, reconstrucció de lligaments o reemplaço de genoll.

- Malalties degeneratives: Com l'artrosi, on l'enfortiment i la mobilitat són clau per millorar la qualitat de vida.

Beneficis de la fisioteràpia de genoll

Més enllà d'alleujar el dolor, la fisioteràpia de genoll aborda múltiples factors que influeixen en l'estat del genoll. Des d'enfortir els grups musculars que l'estabilitzen fins a millorar la biomecànica, cada intervenció està dissenyada per facilitar una recuperació integral. A continuació, repassem els seus principals beneficis.

- Enfortiment muscular: Exercicis específics pel quàdriceps, l'isqui tibials i els glutis ajuden a alleujar la càrrega sobre el genoll.

- Millora del rang de moviment: Tècniques com estiraments i mobilitzacions suaus eviten la rigidesa i mantenen la flexibilitat.

- Reducció del dolor i la inflamació: a través de teràpies com ultrasò, làser, fred o calor.

- Correcció de desequilibris biomecànics; millora de la trepitjada, l'alineació de la ròtula i la postura per prevenir futures lesions.

Exercicis comuns en fisioteràpia per genoll

Els exercicis són l'eix central de qualsevol tractament de fisioteràpia. **Escollir el tipus adequat i aplicar-lo amb la intensitat correcta** pot marcar la diferència. Aquests són alguns dels exercicis més habituals en consulta i en programes

domiciliaris per enfortir i protegir l'articulació.

- Contraccions isomètriques del quàdriceps: Per enfortir sense moure l'articulació.
- Elevacions de cama recta: Milloren la força de la cuixa sense estrès articular.
- Ponts glutis: treballen els glutis i isqui tibials, que estableixen el genoll.
- Bicicleta estàtica o el·líptica: Activitats de baix impacte que milloren la força i resistència.

La importància del compromís del pacient

L'èxit de la fisioteràpia depèn de la constància del pacient en seguir les indicacions del fisioterapeuta. Fer els exercicis a casa segons el que s'ha prescrit i anar a les sessions programades són essencials per obtenir resultats òptims. La importància d'aquest punt és fonamental.

A més, no hem d'oblidar que, la fisioteràpia no només ajuda a tractar lesions existents, sinó que també ens preveu de recaigudes i millora la salut general de l'articulació, mantenint-la forta i funcional a llarg termini.