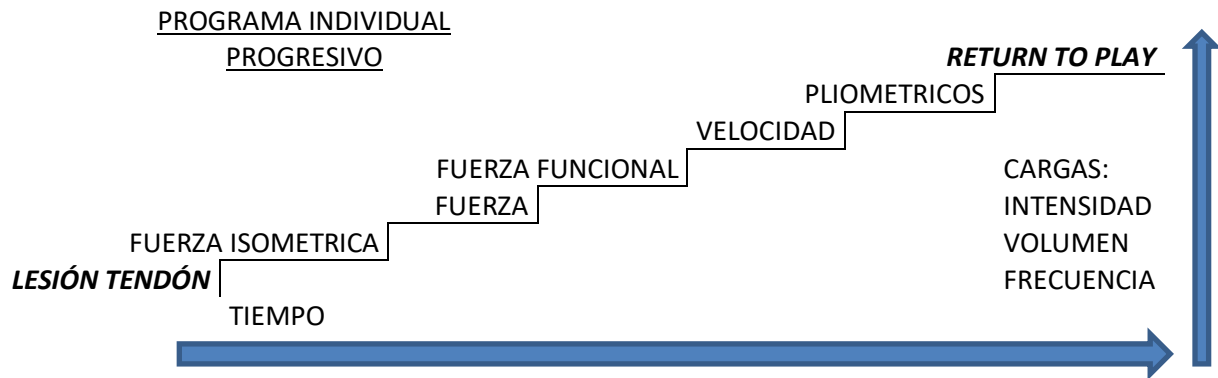


LESIÓN MIOTENDINOSA GEMELOS, SOLEO Y AQUILES.

Desde Bodyconfort se recomienda ponerse en manos de un especialista para hacer un correcto diagnóstico y terapia correspondiente.

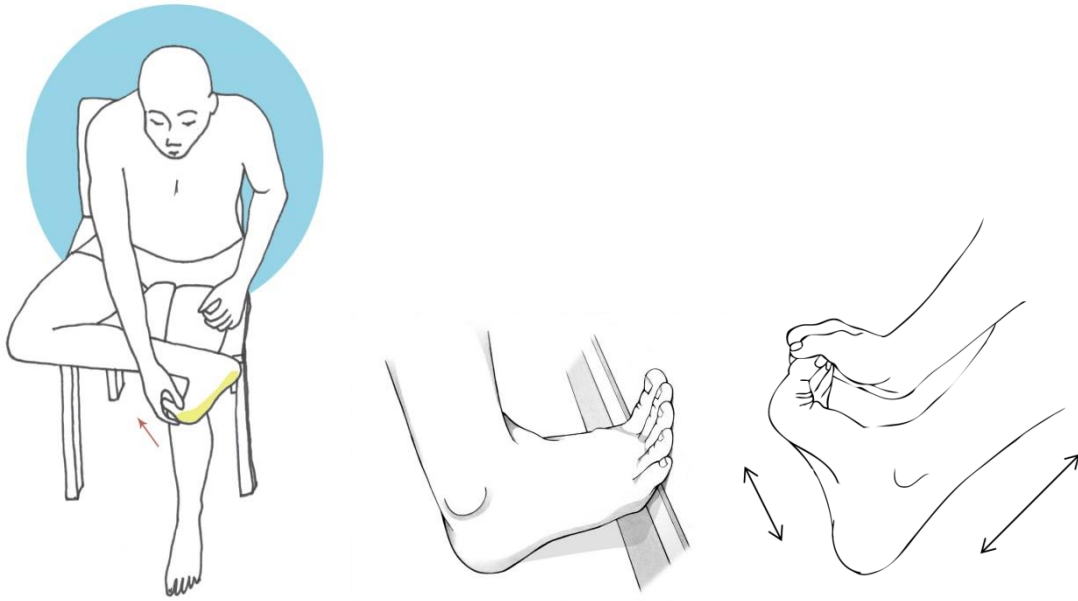


1) Deberíamos de hacer reposo relativo, disminuyendo la intensidad y carga de entrenamiento o actividades de menos carga, así como nadar, bicicleta, elíptica...o cambio de superficies arena, montaña...y/o calzado.

El descanso absoluto no debería de ser una opción, trabajaremos sin dolor o con una molestia de máximo 2-3 sobre 10.

2) Estiramientos (15 segundos cada pierna)





3) Aplicación de hielo en la zona. Después de la actividad deportiva o laboral. Protegiendo la piel. Sobre todo en lesión tendinosa.

4) Isométricos. Mantener la contracción muscular sin movimiento.



4.1. De pie pasamos de posición neutra a ponernos de puntillas y mantener la posición 45 segundos 3 repeticiones. Podemos variar la rotación de los tobillos o hacerlo en una plataforma.

Si el dolor lo permite podemos hacerlo de manera analítica, solo una pierna (lesionada).

4.2. Sentados una silla ponernos de puntillas y aguantar 45 segundos por 3 repeticiones.

5) Isocinéticos simples. Los mismos ejercicios del bloque 4 pero en movimiento, elevar los talones (los 2 o 1) 25 veces y 2 repeticiones.

Podemos hacerlo analíticamente también. O de forma progresiva con peso (mancuernas en manos, mochila con peso...).

El dolor será nuestro marcador.



6) Trabajo excéntrico de gemelos

6.1. Subirse a una plataforma, ponerse de puntillas trabajando con los dos gemelos y al bajar, ir muy poco a poco, solo sobre una pierna (la lesionada) provocando al final un estiramiento del gemelo, al subir flexionar rodilla y subir con las dos piernas apoyadas):



6.2.) Correr de espaldas. 20 metros x 5 series.

7) Potenciación gemelos/soleo.

7.1.) Primero con bandas elásticas:

3x15rep



7.2.) En gimnasio:



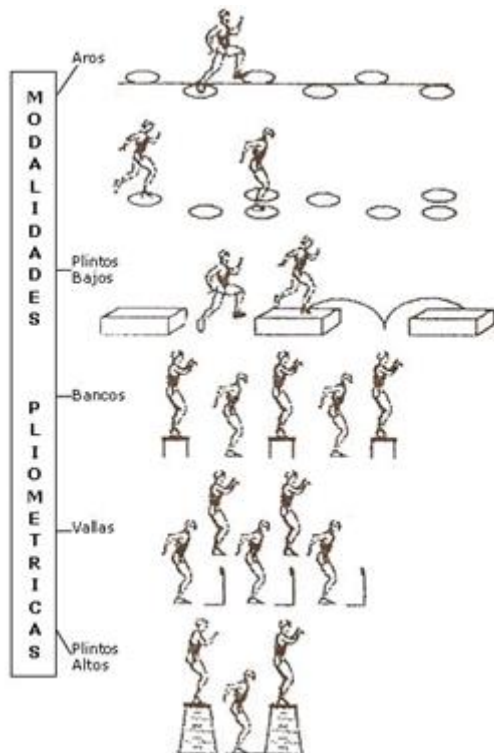
8) Velocidad. Adaptando al deporte que practico realizar 10 sprints.

Deportes de más explosividad (tenis, velocistas, futbol (delantero), basquet, padel...) distancia de 10-20 metros.

Deportes de menos explosividad (atletismo (medio fondo o más), ciclistas, futbol (mediocentro), montañismo...) distancia de 50-100 metros.

Ir incrementando ritmos y distancia (adaptando a la práctica deportiva).

9) Pliométricos de gemelos.



En este tipo de trabajo podemos utilizar bancos para realizar saltos.

Podemos variar las alturas, las recepciones (dos piernas, una pierna, ojos cerrados...) y la superficie (inestable, arena, dura...)

En el dibujo tenemos una evolución simple para trabajar la pliometría.