

PUBALGIAS.

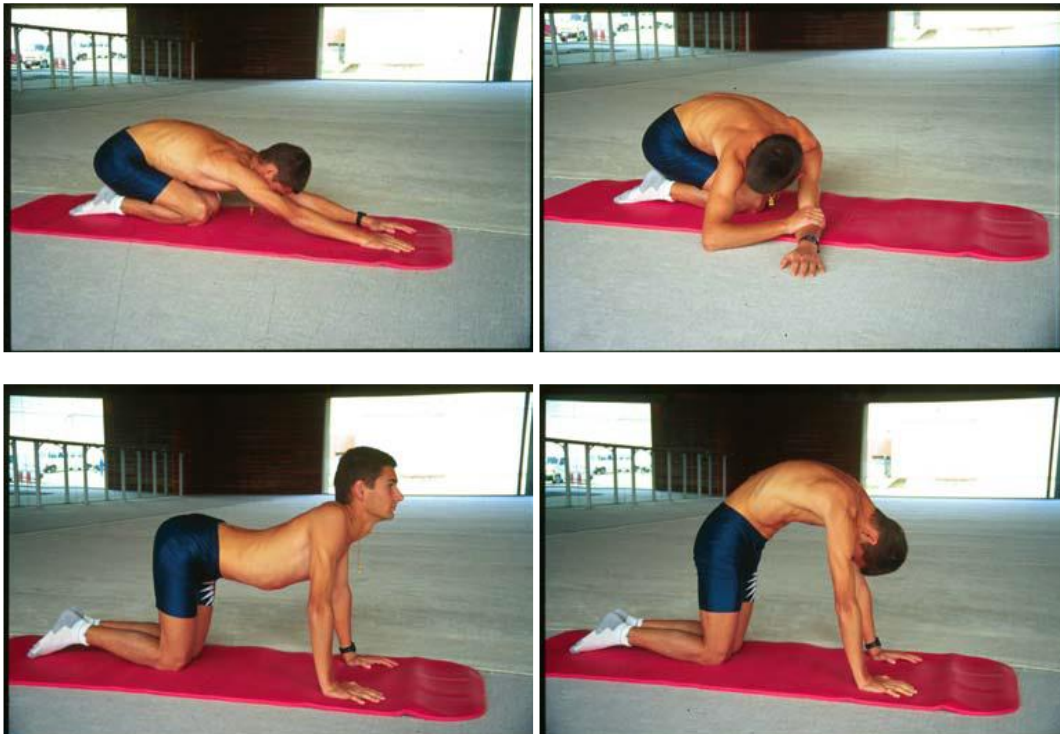
Patologías similares a pubalgia: osteopatía dinámica de pubis, sobrecarga aductora, tendinopatía de aductores, osteocondropatía de pubis...

Este, como todos los protocolos que proponemos desde BODYCONFORT son generalizados y recomendamos que antes se realice una valoración fisioterapéutica para ver los signos y síntomas.

El denominador común en un proceso crónico será la alteración producida a nivel del sistema músculo-esquelético entre músculos tónicos (tienden a la hipertonía y acortamiento) y músculos fásicos (tienden a la hipotonía y laxitud). Es por ello que exceptuando aquellos casos en que la entidad de la patología requiera forzosamente descanso y/o inmovilización, en este tipo de patología será desaconsejable el descanso, ya que lo único que se consigue es aumentar aún más las diferencias entre músculos tónicos y fásicos, retrasando el proceso de curación. Nunca con dolor.

1) Bajo la premisa de “nunca con dolor”, realizaremos entrenamiento aeróbico así como carrera continua, nadar, bicicleta, andar, elíptica...

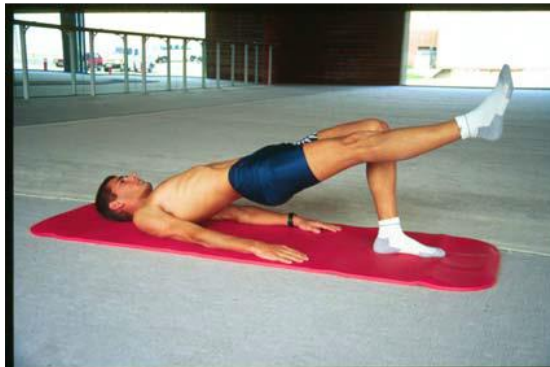
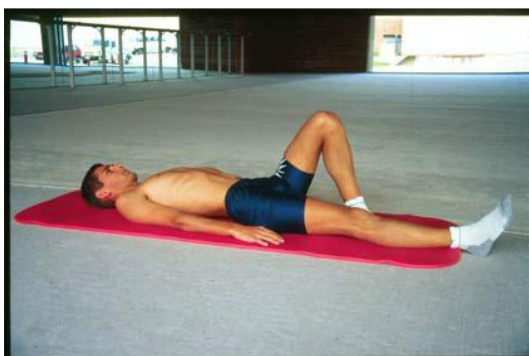
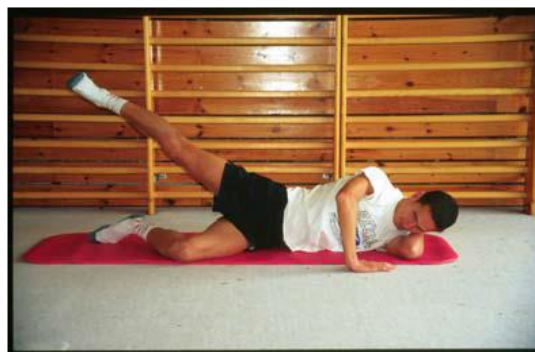
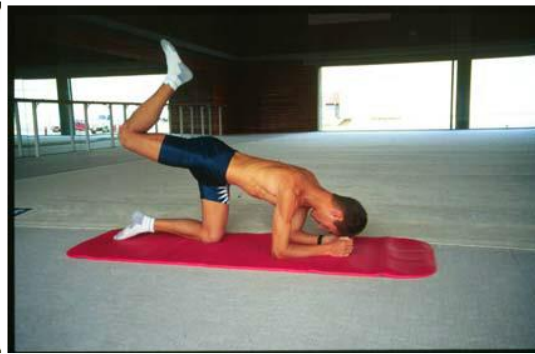
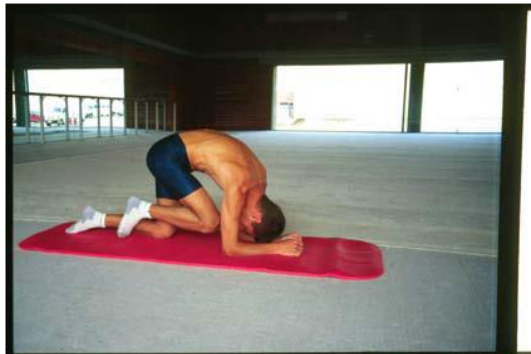
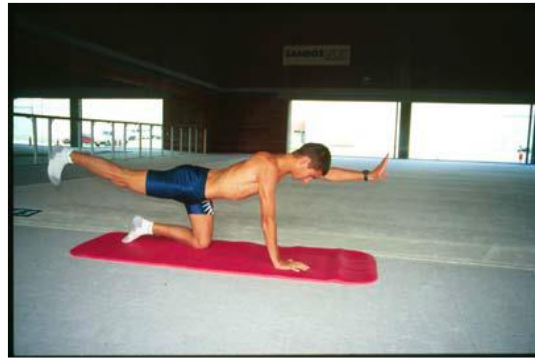
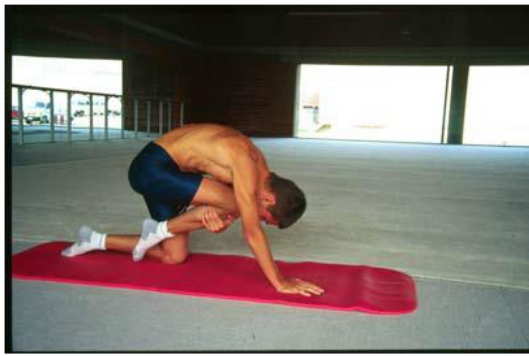
2) Trabajo de flexibilización o potenciación de columna y pelvis. Realizaremos cada postura entre 20 y 25 segundos. Las imágenes donde solo se trabaje un lado, será el del lado afectado por la lesión, si el protocolo es para ambos lados lo realizaremos bilateral.



CENTRE DE FISIOTERÀPIA

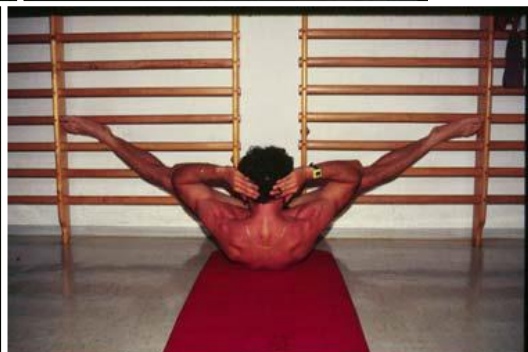
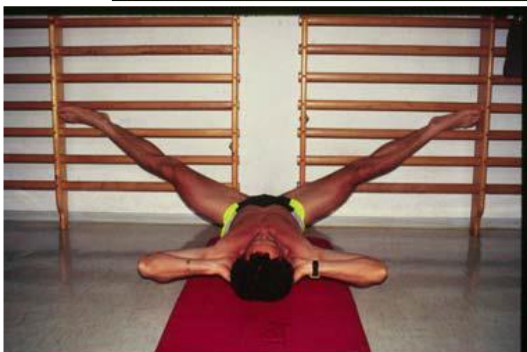
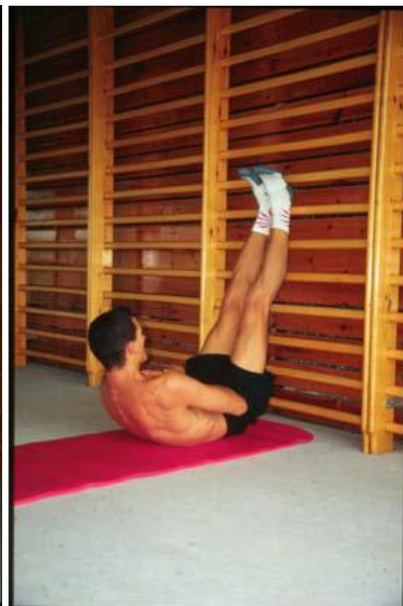
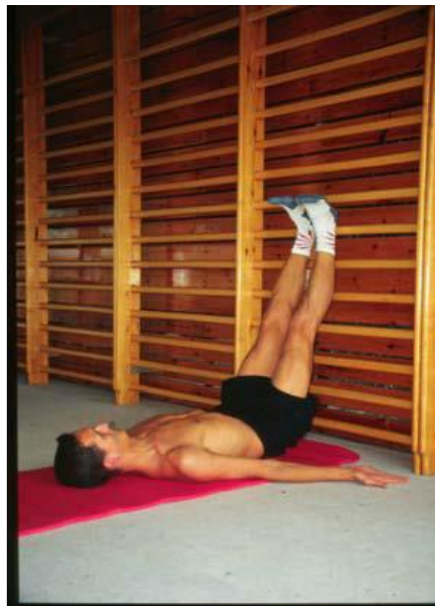
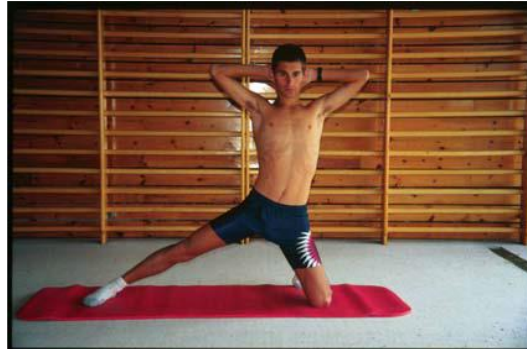
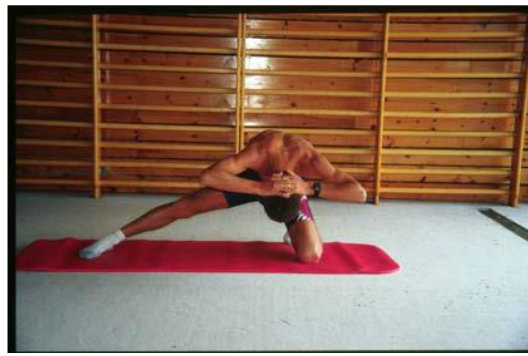
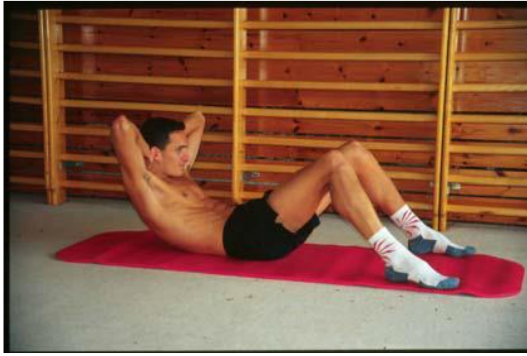
BODYCONFORT

C/VÍCTOR CATALÀ, 1 (LOCAL3)
08150 PARETS DEL VALLES



www.bodyconfort.com
parets@bodyconfort.com
678.52.69.30

Instagram: bodyconfort_fisioterapia
facebook: Bodyconfort Fisioterapia Parets
twitter: @Bodyconfort

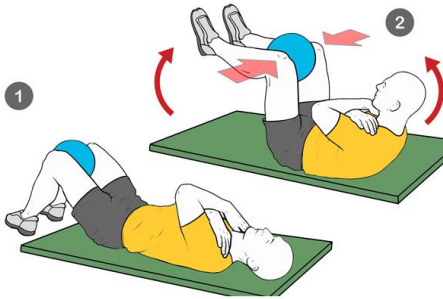
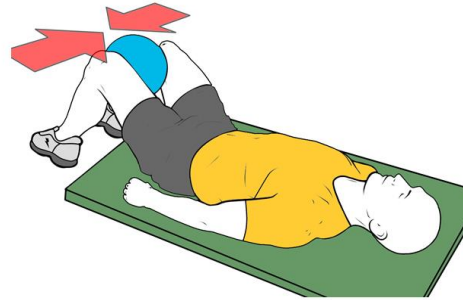
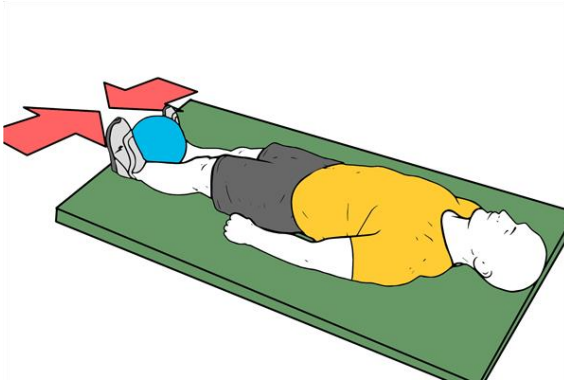


*Imágenes de Pubalgia Miquel Angel Cos.pdf

3) Trabajo Core (faja abdominal) en tabla:

PROGRESIÓN 1 PLANCHA PRONO	PROGRESIÓN 2 PLANCHA LATERAL
Para trabajar toda la cadena anterior, sobre todo recto del abdomen.	Para activar la cadena lateral, especialmente oblicuos.
	
Para los que comienzan. Con las rodillas apoyadas. Presta atención para elevar la zona lumbar.	Para comenzar, flexiona rodillas, alineando el cuerpo con las piernas.
	
Apoyando pies la palanca será mas larga y aumentará la intensidad	Aumenta la intensidad con las piernas extendidas
	
Si elevamos una pierna, la base de sustentación será menor, la dificultad aumentará.	Separa brazo y pierna sin descender la cadera.
	
Para los más avanzados, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pierna.	Para aumentar la intensidad y dificultad, mueve brazo y pierna adelante y atrás.

4) Trabajo de fuerza isométrica.



4.1) Mantener la contracción durante 30 segundos y haremos 5 repeticiones cada posición.

Mantener una respiración constante.

4.2) Sobre una plataforma inestable (adaptarse al material que tengamos).

Mantener la posición durante 45 segundos y 3 repeticiones.



5) Trabajo excéntrico-concéntrico.

5.1. Necesitaremos la colaboración de un compañero que nos sujete la pierna que no trabaja en excéntrico-concéntrico. La pierna que trabaja, (la inferior) hará una contracción concéntrica de subida y frenará la caída lentamente realizando la contracción excéntrica. Si no tienes compañero puedes apoyarte en un escalón.

10-12 repeticiones por pierna.



5.2. En posición de cuadrupedia (cuatro apoyos) y con la apertura de la pierna a trabajar haremos un deslizamiento sobre el rodillo lentamente (fase excéntrica) y la vuelta será la fase concéntrica.

10-12 repeticiones por pierna.



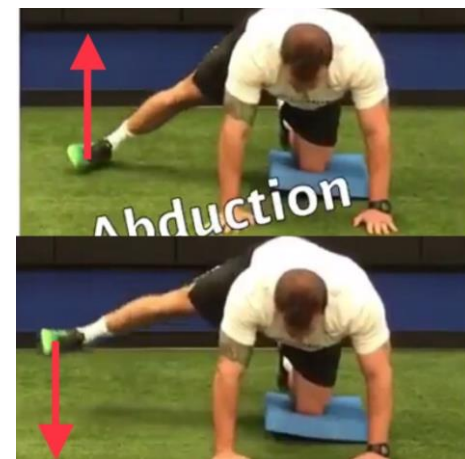
5.3. De pie y con un disco o una toalla (un elemento que me permita el deslizamiento) debajo de la pierna a trabajar realizaremos un desplazamiento lateral de la pierna a trabajar y una flexión de rodilla anterior de la otra pierna lentamente, fase excéntrica. En la fase concéntrica recogeremos la pierna que trabajamos ayudándonos sobretodo con la extensión de la pierna que no trabaja el aductor.

10-12 repeticiones por pierna.



5.4. En posición de cuadrupedia (cuatro apoyos) y con la apertura de la pierna a trabajar haremos un deslizamiento hacia arriba y la vuelta será frenando la caída. En este ejercicio trabajamos la abducción.

10-12 repeticiones por pierna.



También recomendamos trabajo de abdominales hipopresivas que puedes encontrar en web, sección protocolos

6) Adaptación progresiva a la competición (return to play) y sobretodo con un buen calentamiento activo de la musculatura aductora.