

guia d'estirament

MÚSCUL PIRAMIDAL DESPRÉS DE LA INFILTRACIÓ

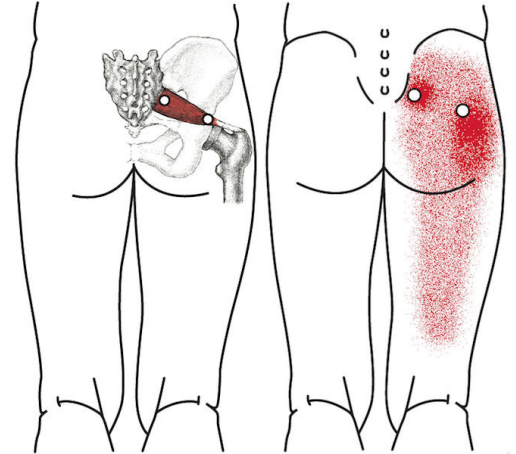
•On està localitzat?

El piramidal és un múscul petit situat profundament dins de la regió del maluc i de la regió glútia.

La síndrome del piramidal o piriforme és una condició en la qual el múscul piramidal pateix una contractura o espasme, i irrita el nervi ciàtic que passa per sota.

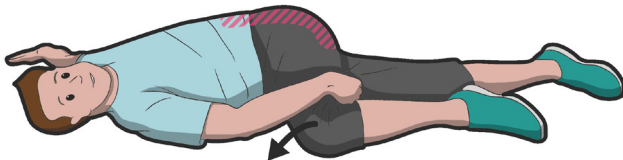
Això causa dolor a la regió glútia i, fins i tot, pot donar lloc a dolor referit a la part posterior i distal de la cuixa. Els pacients es queixen sovint de dolor profund del maluc a les natges.

Després de la infiltració al quiròfan, és convenint fer estiraments.



•Com hem d'estirar el múscul?

Ens col·loquem cap per amunt, flexionem la cama infiltrada en flexió de genoll i de maluc i la portem cap al costat contrari ajudant-nos de la mà del mateix costat.



També podem estirar el múscul piramidal asseguts a una cadira com mostra el dibuix. És important que els peus toquin el terra.

Recomanacions

- Els estiraments s'han de fer diverses vegades al dia. Com a mínim un cop al matí i un altre a la nit.
- S'ha de mantenir l'estirament durant uns 5 segons, realitzant 5 repeticions.
- És recomanable també fer estiraments de la cama no infiltrada.
- Quan realitzem l'estirament és recomanable que estiguem el més relaxats possible perquè l'exercici sigui més efectiu.
- No s'han de fer rebots quan realitzem l'estirament, ha de ser suau i en tot el seu recorregut fins que notem la molèstia, aquí aguantarem 5 segons.

En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb l'hospital.



HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00

hp
Hospital Plató

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2018

guia de estiramiento

MÚSCULO PIRAMIDAL TRAS LA INFILTRACIÓN

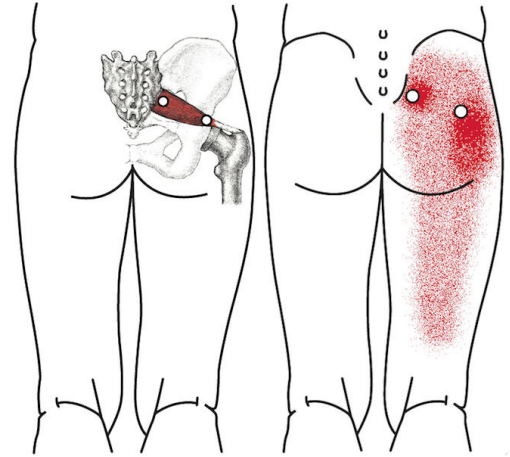
•¿Dónde está localizado?

El piramidal es un músculo pequeño situado profundamente dentro de la región de la cadera y de la región glútea.

El síndrome del piramidal o piriforme es una condición en la cual el músculo piramidal sufre una contractura o espasmo, e irrita el nervio ciático que pasa por debajo.

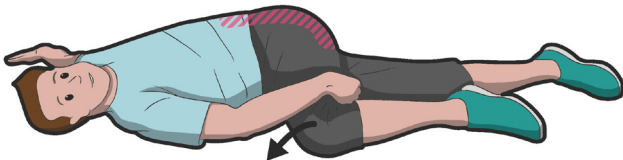
Esto causa dolor en la región glútea y puede incluso dar lugar a dolor referido en la parte posterior y distal del muslo. Los pacientes se quejan a menudo de dolor profundo de la cadera a las nalgas.

Tras la infiltración en quirófano es conveniente realizar estiramientos.



•¿Cómo debemos estirar el músculo?

Nos colocamos boca arriba, flexionamos la pierna infiltrada en flexión de rodilla y de cadera y la llevamos hacia el lado contrario ayudándonos de la mano del mismo lado.



También podemos estirar el músculo piramidal sentados en una silla como muestra el dibujo. Es importante que los pies toquen en el suelo.

Recomendaciones

- Los estiramientos se deben hacer varias veces al día. Como mínimo una vez por la mañana y otra por la noche.
- Debe mantenerse el estiramiento durante unos 5 segundos, realizando 5 repeticiones.
- Es recomendable realizar estiramientos también de la pierna no infiltrada.
- Cuando realicemos el estiramiento es recomendable que estemos lo más relajados posible para que el ejercicio sea más efectivo.
- No se deben hacer rebotes cuando realicemos el estiramiento, debe ser suave y en todo su recorrido hasta que notemos la molestia, ahí aguantaremos 5 segundos.

En caso de duda, póngase en contacto con el hospital.



HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00

hp
Hospital Plató

EFQM
Recognised for Excellence
5 Star - 2018