

# guia d'estirament

## MÚSCUL PSOES ILÍAC DESPRÉS DE LA INFILTRACIÓ

### • Localització

El múscul psoes ilíac està format pel múscul Ilíac i el múscul Psoes. El Psoes es troba a la cavitat abdominal, darrere dels òrgans interns i davant de l'os púbic, es subdivideix en el Psoes major i el Psoes menor. S'origina en l'última vèrtebra dorsal i totes les lumbars.

L'Ilíac és un múscul pla i triangular que s'origina en la superfície interna de l'os sacre i l'ilíon. Els dos s'insereixen mitjançant un tendó comú en la porció proximal del fèmur. La direcció de les seves fibres és cap avall amb una torsió posterior i externa per arribar al fèmur en el seu trocànter menor.

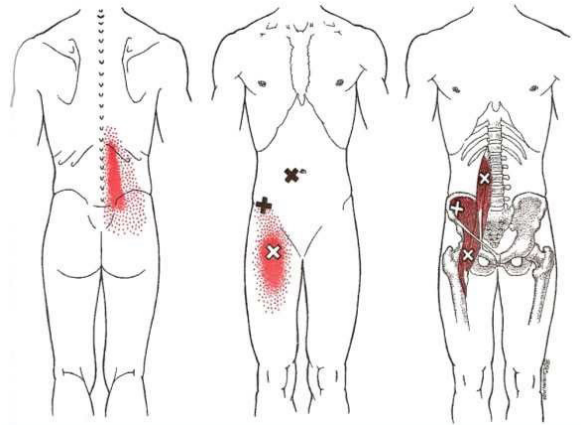
La seva principal funció és la flexió del maluc i també pot contribuir a l'extensió de la columna lumbar quan el pacient es troba de peu i juga un paper important en mantenir la postura recta.

### PUNTS DOLOROSOS

El dolor s'estén al llarg de la columna des de la regió toràcica a la zona de l'articulació sacroilíaca i la part superior del gluti. El dolor també es pot patir des de l'ilíac i sovint a la part anterior de la cuixa i a l'engonal.

Els pacients es queixen principalment de dolor lumbar que s'estén de dalt a baix de la columna. El dolor empitjora quan el pacient està dret, però pot persistir com una lleugera molèstia quan està tumbat. També poden provocar dolor en la part anterior de la cuixa. Els pacients solen tenir dificultat per aixecar-se d'una cadira baixa i són incapaços d'incorporar-se des de la posició de cap per amunt.

Després de la infiltració en el quiròfan, és convenient realitzar estiraments del múscul.

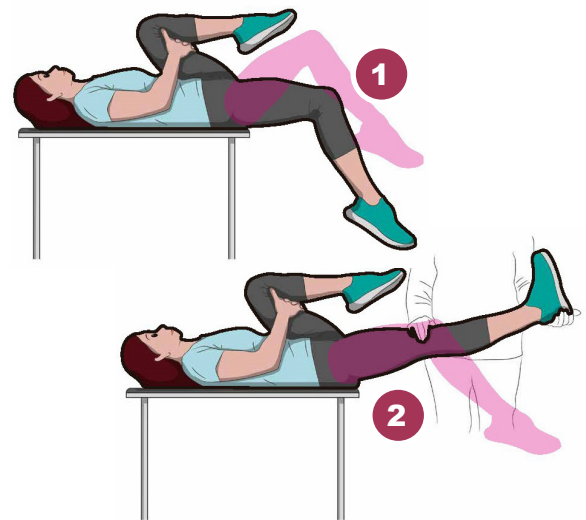


### • Com estirar el múscul psoes ilíac?

Ens col·loquem cap per avall amb les cuixes i la pelvis fermament enganxats a la llitera (o a terra) i es va realitzant una hiperextensió de la columna lumbar i els malucs.

Una altra tècnica consisteix a col·locar-se estirat cap per amunt en una llitera i la cama del costat del psoes ilíac que es vol estirar es deixa penjar lliurement amb el genoll flexionat. La tensió s'augmenta estirant l'altre genoll cap al pit.

Un altre estirament efectiu consisteix a agafar-se a un moble per mantenir l'estabilitat i seguidament col·locar el peu força enrere, estirant el maluc alhora que es dobla el genoll contrari que es troba a davant.



### Recomanacions

- Els estiraments s'han de fer diverses vegades al dia. Com a mínim una vegada al matí i una altra per la nit.
- S'ha de mantenir l'estirament durant uns 5 segons, realitzant 5 repeticions.
- És recomanable realitzar estiraments també 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, s'ha de fer suau i en tot el seu recorregut fins que notem la molèstia, allà aguantarem 5 segons.

Per a més informació:



HOSPITAL PLATÓ  
T. 93 306 99 00

hp  
Hospital Plató

EFQM  
Recognised for Excellence  
5 Star - 2018

# guia de estiramiento

## MÚSCULO PSOAS ILÍACO TRAS LA INFILTRACIÓN

### • Localización

El músculo psoas ilíaco está formado por el músculo Ilíaco y el músculo Psoas. El Psoas se localiza en la cavidad abdominal, detrás de los órganos internos y delante del hueso pubiano, se subdivide en Psoas mayor y Psoas menor. Se origina en la última vértebra dorsal y todas las lumbares.

El Ilíaco es un músculo plano y triangular que se origina en la superficie interna del hueso sacro e ilion. Ambos se insertan mediante un tendón común en la porción proximal del fémur. La dirección de sus fibras es hacia abajo con una torsión posterior y externa para llegar al fémur en su trocánter menor.

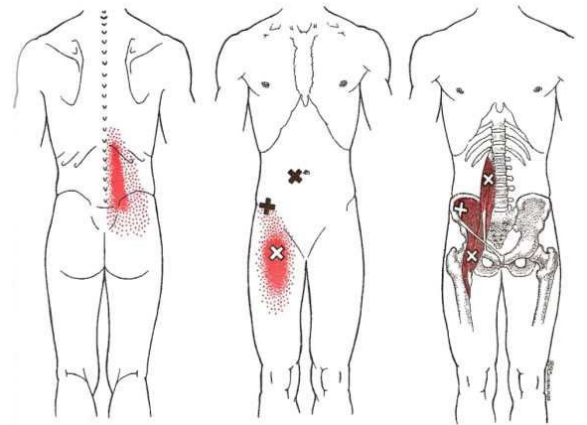
Su principal función es la flexión de la cadera y también puede contribuir a la extensión de la columna lumbar cuando el paciente se encuentra de pie y juega un papel importante en mantener la postura erguida.

### PUNTOS DOLOROSOS

El dolor se extiende a lo largo de la columna desde la región torácica a la zona de la articulación sacroilíaca y parte superior del glúteo. El dolor es referido de la misma forma desde el ilíaco y a menudo a la parte anterior del muslo y a la ingle.

Los pacientes se quejan principalmente de dolor lumbar que se extiende de arriba a abajo de la columna. El dolor empeora cuando el paciente se encuentra de pie, pero puede persistir como una ligera molestia cuando está tumbado. También pueden provocar dolor en la parte anterior del muslo. Los pacientes suelen tener dificultad para levantarse de una silla baja y son incapaces de incorporarse desde la posición de decúbito supino.

Tras la infiltración en el quirófano es conveniente realizar estiramientos del músculo.

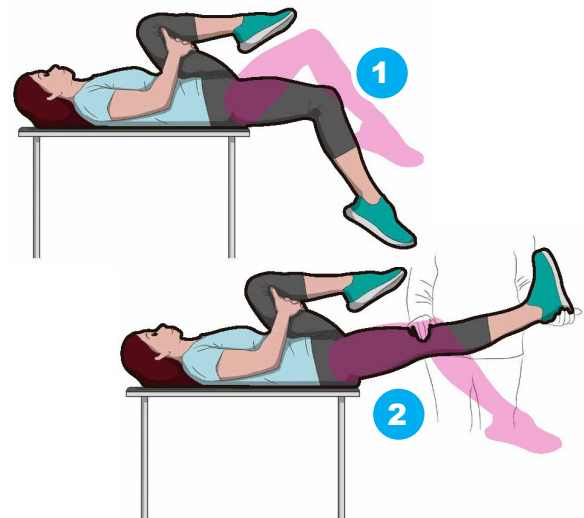


### • ¿Cómo estirar el músculo psoas ilíaco?

Nos colocamos boca abajo con los muslos y la pelvis firmemente pegados a la camilla (o al suelo) y se va realizando una hiperextensión de la columna lumbar y las caderas.

Otra técnica consiste en colocarse acostado boca arriba en una camilla y la pierna del lado del psoas ilíaco que se va a estirar se deja colgar libremente con la rodilla flexionada. La tensión se aumenta tirando de la otra rodilla hacia el pecho.

Otro estiramiento efectivo consiste en agarrarse a un mueble para mantener la estabilidad y seguidamente colocar un pie bastante retrasado, extendiendo esa cadera al tiempo que se dobla la rodilla contraria que se encuentra delante.



### 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.

Para más información:



HOSPITAL PLATÓ  
T. 93 306 99 00

hp  
Hospital Plató

EFQM  
Recognised for Excellence  
5 Star - 2018