

PRONAZIOA

Zer da?

-Pertsona bat ibiltzean, sortzen den angelu kaltegarri bat.

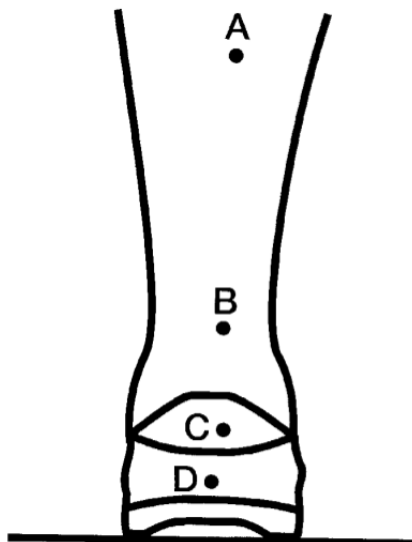
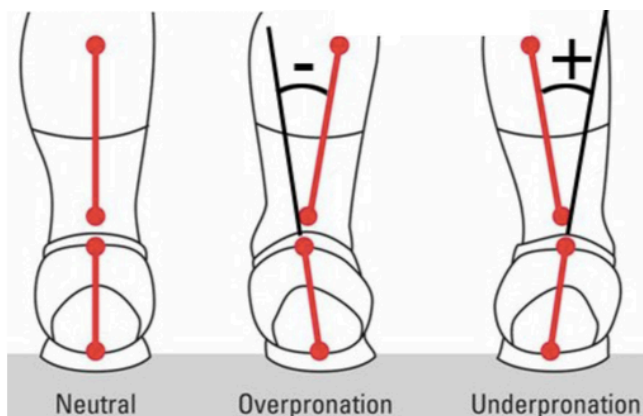


Figure 1—Marker placement on right leg.



-Overpronation = Pronazioa

-Barruko zatia gastatu.

-Negatiboa.

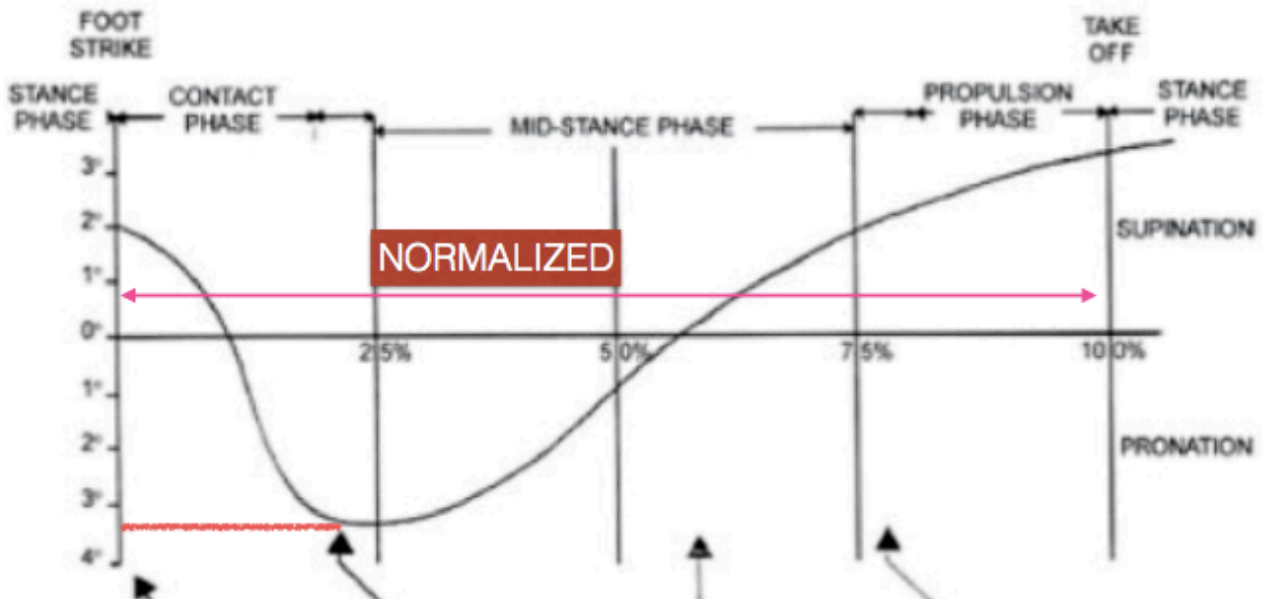
-Underpronation = Supinazioa

-Kanpoko zatia gastatu.

-Positiboa.

Grafikoak aztertzen

PRONAZIOA ETA SUPINAZIOA



-Grafikoak ikusten dugun bezala, zati negatiboak hanka pronazioan daukagula adierazten digu, eta positiboan berriz, supinazio egoeran.

-Kasu honetan, pertsona honek ez du pronazio angelu handirik. Pronazio angelua 6-7-8 gradukoa denean, pronazio angelua handiegia dela esaten da, lesioen arriskua handituz.

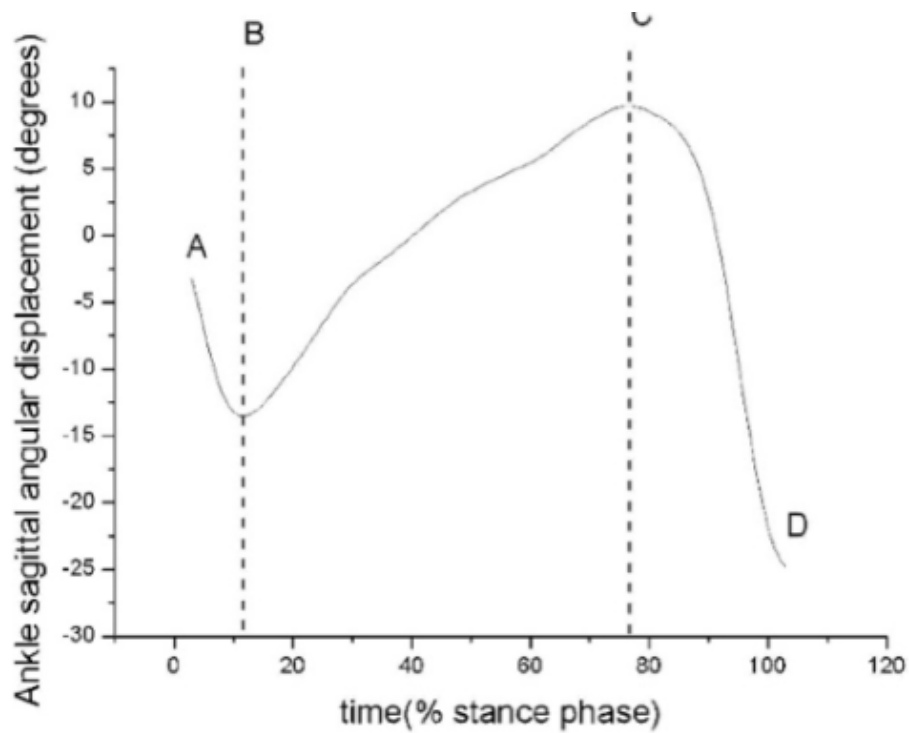
-Korrikan goazenean, pronazioa beranduago eta handiagoa da, lesionatze probabilitatea ere handituz. Pronazio maximoa oinez 3°koa da eta korrikan 20°koa.

-Pronazio angelu handia ekiditeko, zapatilei arku handitu egin beharko zen, hots, barruko zatia handitzen diete.

-Puntu desberdinak:

- Orpoa bermatua
- Pronazio maximoa
- Behatzak altxatu

FLEXIOA ETA ESTENTSIOA



-Kasu honetan, grafikoa negatiboa denean hanka estentsio fasean egongo da eta positiboa denean, flexioan.

-Propultzio fasean, ?

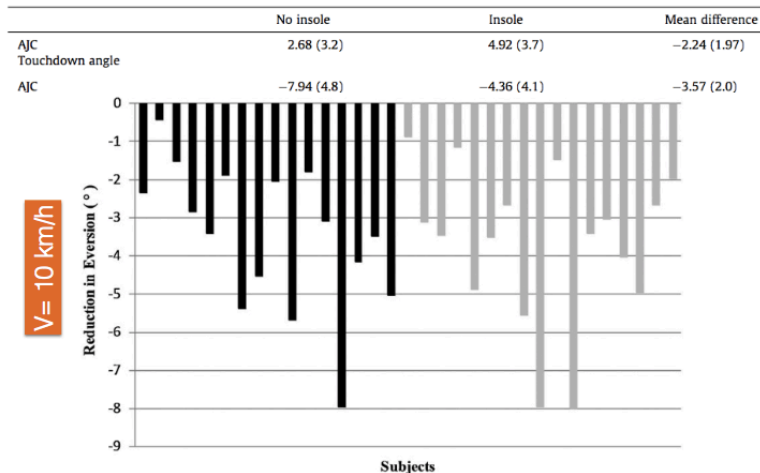
-Puntu desberdinak:

- Estentsio maximoa
- Flexio maximoa

AJC = Ankle Joint Complex

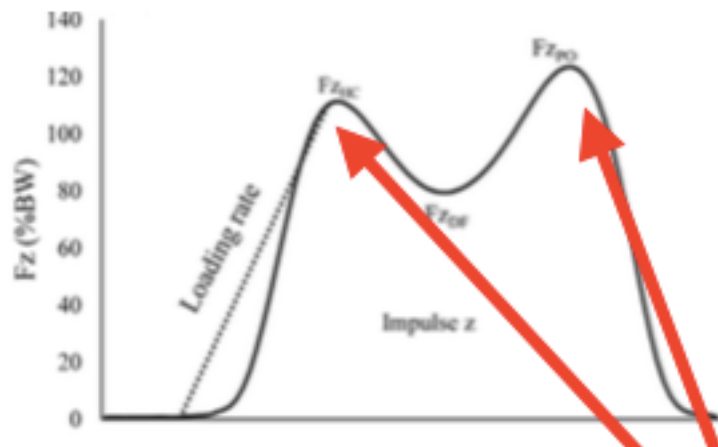
AJC= ANKLE JOINT COMPLEX

AKP = ANTERO-POSTERIOR KNEE PAIN



-Pronazioa max: 2'60
plantila gabe.

-Pronazio max: 4'90
plantilarekin.



-Minarekin (lumbarretako mina) handitu egiten da tontorra. Gomendioa, teknika hobetzea, indargetzea hobetuz, pausu laburragoak eginez, kadentzia handituz eta bereziki belaunak flexionatuz.