

# EXERCICIS PER A LA GONÀLGIA

La gonàlgia (mal de genoll) suposa el 3% de les consultes efectuades als centres d'atenció primària i el 13% dels processos de rehabilitació. La causa més freqüent és l'artrosi, patologia que pateix un 10,2% de la població adulta. La gonàlgia és un dels motius més freqüents de cirurgia programada, amb les conseqüents despeses tant directes (per l'elevada utilització de recursos sanitaris) com indirectes (per les incapacitats laborals).

Aquí tenim 4 exercicis fàcils de realitzar i que serveixen per enfortir els genolls i disminuir els dolors.

**ejercicio 1**



**ejercicio 2**



**ejercicio 3**



**ejercicio 4**

