

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER A LA DISCINESIS ESCAPULAR

La discinesi escapular és una alteració en el moviment o posició de l'omòplat que, tot i ser molt freqüent en esportistes, també afecta la població general. Això ha estat documentat per estudis que mostren una prevalença d'entre el 6,7 % i el 66,7 %. Encara que no està considerada una patologia per si mateixa, la seva importància rau en que està associada a patologies de l'espatlla i que existeixen estudis que avalen que el 43 % dels atletes asimptomàtics amb discinesi escapular desenvoluparan dolor en el futur.

Factors de risc com el sexe femení, l'edat avançada, l'obesitat i un estil de vida sedentari (per exemple, en oficinistes) també contribueixen al seu desenvolupament. La seva causa pot ser proximal (disfunció muscular, alteracions posturals o lesions nervioses) o distal, produïda per malalties com el pinçament subacromial, lesions del maneguet rotador, inestabilitats glenohumerals, lesions SLAP, l'espatlla de nedador o intervencions quirúrgiques prèvies a la zona.

Un factor causal important és el desequilibri muscular, on un trapezi superior hiperactiu pot inhibir altres músculs clau per a l'estabilitat de l'escàpula. Aquest desequilibri crea un patró de compensació que contribueix a la discinesi. La importància de la relació baixa entre el trapezi superior i els trapezis mig, inferior i el serrat anterior és crucial: una relació baixa indica que es activen els músculs més febles (trapezi mig, inferior i serrat anterior) amb una mínima activació del trapezi superior, que sol estar sobrecàrrec. D'aquesta manera, es corregeixen les compensacions i es restaura el patró de moviment correcte. D'altra banda, els dèficits de flexibilitat del tendó del múscul pectoral menor, rigidesa del trapezi superior o de la càpsula posterior de l'articulació glenohumeral poden ser causa de discinesi escapular.

Si pateixes discinesi escapular et recomanem els següents exercicis d'estirament (per millorar la flexibilitat de estructures tendinoses i articulars) i de reforç de la musculatura estabilitzadora de l'escàpula.

EXERCICI D'ESTIRAMENT DE PECTORAL MENOR



Dret davant d'una porta oberta o cantonada. Col·loquem el colze a 90 ° a l'alçada de l'espatlla, avantbraç recolzat en el marc de la paret (Figura 1). S'inclina cap endavant estirant el pectoral menor d'aquest costat. Notem la tensió.

Al començar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que aquesta tensió vagi disminuint. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, però **mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Allargament del pectoral menor.
- Millora de la postura d'espatlla avançada.
- Alleujament del dolor d'espatlla.
- Millora de l'equilibri articular de l'espatlla.
- Prevenció del síndrome del pectoral menor.
- Prevenció i tractament de la discinesi escapular.

EXERCICI D'ESTIRAMENT PASSIU DE PECTORAL MENOR I COLUMNA DORSAL



Exercici d'estirament pectoral passiu, en decúbit supí (panxa amunt). Ens tombem amb els peus recolzats a terra i col·loquem un flotador o rulo sota la columna. Estenem els braços en creu recolzats al terra. Estar un temps (mínim 15 minuts). Respiració lliure. Anirem notant l'estirament dels músculs dorsals.

Al iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que notis la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició durant un temps** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps, però **mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Allargament del pectoral menor.
- Millora de la postura d'espatlla avançada.
- Alleujament del dolor d'espatlla.
- Millora de l'equilibri articular de l'espatlla.
- Prevenció del síndrome del pectoral menor.
- Prevenció i tractament de la discinesi escapular.

ESTIRAMENT CAPSULAR POSTERIOR DE PEU



Dret. La mà que assisteix situada al colze. Portem el colze cap a l'espatlla del braç que assisteix, fins notar la tensió.

Al començar l'estirament, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que notis la tensió al múscul i tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que la tensió disminueixi. Amb pràctica, podràs prolongar-ho, però **mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament de la tensió de la càpsula posterior i dels rotadors externs.
- Millora de l'equilibri articular en rotació interna.
- Millora de l'equilibri articular i l'estabilitat de l'espatlla.

ESTIRAMENT DE CÀPSULA POSTERIOR ESTIRAT



estirat de costat sobre l'espatlla a rehabilitar. Esquena recta. Escàpula bloquejada. Amb el colze flexionat a 90 °, la mà que assisteix empeny el braç intentant tocar la llitera o el terra. Al iniciar l'estirament, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que notis tensió, i després **mantenir la posició** fins que la tensió disminueixi. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps, però **mai no has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujament de la tensió de la càpsula posterior i dels rotadors externs.
- Millora de l'equilibri articular en rotació interna.
- Millora de l'equilibri articular i l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI D'ESTIRAMENT DE FLEXIÓ LATERAL CERVICAL



Dret o assegut. Espalda recta. Mirada endavant. Mà del mateix costat al cap (assisteix el moviment). Girem el coll lateralment cap a un costat com si volguéssim tocar l'orella al mateix espatlla.

Al començar l'estirament, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que notis tensió al múscul o tendons, i després **mantenir la posició** fins que disminueixi la tensió. Amb la pràctica, podràs prolongar-ho, però **mai no has de sentir dolor**. Repetir cap al costat contrari.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Estirament i reducció de la tensió muscular de l'esternocleidomastoïdal, escalenos, trapezi superior i elevador de l'escàpula.
- Manteniment de l'equilibri articular cervical.

EXERCICI ISOMETRIC DE REM BAIX



Dret. Espalda recta i el braç del costat afectat estès al llarg del cos. L'objectiu és empènyer amb la palma de la mà el bord d'una llitera, exercint força cap enrere com si volguéssim fer un moviment de rem, però sense moure el cos ni el braç. Es manté la força constant durant 10 segons. Repetir amb l'altra extremitat.

Realitza:

- 3 sèries en cada extremitat.

Objectius:

- Activació de trapezi mig i romboides.
- Millora de la retracció i estabilitat escapular.

EXERCICI DEL TALLAGESPA (LAWNMOWER)



Col·loca't dret amb els peus separats a l'amplada de les espatlles. Fes un pas endavant amb el peu contrari al braç que treballa. Flexiona lleugerament genolls i malucs, mantén l'esquena recta i l'abdomen actiu. El braç que treballarà comença creuat al davant del cos, en diagonal cap avall, amb la mà prop de la rodilla oposada. Porta el braç cap enrere i cap amunt en diagonal, com si estiguessis arrencant un tallagespa. Porta el colze cap enrere a l'alçada de les costelles, sense elevar l'espatlla. Rota lleugerament el tronc mentre retraus i baixes l'escàpula d'una forma controlada. Retorna lentament a la posició inicial. Evita moviments bruscos. Exhala quan tires de la banda i inhala quan tornis a l'inici.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació i enfortiment de romboides, trapezi mig i inferior.
- Activació coordinada del core i la musculatura dorsal.
- Reactivació de la musculatura escapular.
- Millora del control escapular.

EXERCICI DE ROBATORI/FACE PULL AMB ROTACIÓ EXTERNA SENSE BANDA ELÀSTICA



Dret amb l'esquena recta i els braços estirats davant teu, a l'alçada de les espatlles amb les palmes cap avall. Inhala i, de forma controlada, porta els colzes cap enrere fins que s'alineïn amb les espatlles. Porta les mans cap enrere fins que les palmes mirin cap endavant i els colzes i espatlles estiguin a 90 °. La posició final és de mans amunt com en un "robatori". Mantén 5 segons sentint la contracció muscular entre les escàpules. Retorna a la posició inicial, exhalant.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació i enfortiment de romboides, trapezi mig i inferior i rotadors externs.
- Millora del control escapular.

EXERCICI DE FLEXIONS DE PARET



Dret davant d'una paret a una distància de 50-60 cm aproximadament. Reposem les mans a la paret a l'alçada del pit i separades a l'amplada de les espatlles. Els dits apunten cap amunt. Colzes lleugerament flexionats. Tronc erguid. Flexiona els braços i apropa el cos a la paret. Retorna a la posició inicial, empenyent la paret en l'últim moment com si volguessis allunyar les escàpules. Inspira al apropar-te a la paret i expira al tornar.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Millora del control neuromuscular escapular.
- Activació de serrat anterior, trapezi mig i inferior.
- Millora de la consciència postural.
- Progressiu enfortiment de la musculatura periescapular.

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB PES



Estirat de costat. Tovallola entre el braç i el tòrax amb el colze flexionat a 90° i un pes a la mà, portem el pes cap a dalt. Mantingues 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels rotadors externs.
- Alleujament i prevenció del dolor d'espatlla.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE LLISCAMENT DE PARET - TOWEL WALL SLIDE



Davant d'una paret, amb una tovallola suau entre les mans i la superfície. Apoya els avantbraços i les mans a la paret, el tronc erecte. Des d'aquesta posició, llisca lentament les mans cap a dalt per la paret en diagonal, en direcció a una "Y" si ho fem amb els dos braços. No aixequis les espatlles ni arquegis l'esquena. Torna a la posició inicial, mantenint el contacte amb la paret i el control escapular en tot moment.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació del serrat anterior i trapezi inferior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.

EXERCICI DE FLEXIÓ ANTERIOR EN DECÚBIT LATERAL AMB PES



Estirat de costat, amb el cap reposant sobre un coixí o genoll. Braç inferior (el del costat que toca el terra) flexionat amb la mà sota el cap. El braç superior (el que treballarà) estirat al llarg del cos amb un pes de 2 kg a la mà. Des d'aquesta posició, eleva lentament el braç superior cap al davant del cos en un moviment de flexió d'espatlla fins arribar aproximadament a l'altura del cap. Torna a la posició inicial.

Realitza:

- 10 repeticions
- 3 sèries

Objectius:

- Activació del serrat anterior i trapeci inferior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.

EXERCICI D'EXTENSIO EN PRONO AMB PES



Estirat cap per avall sobre la llitera. El front reposant i el coll en posició neutra. Agafa un pes de 2 kg amb la mà del braç que treballa, el qual està relaxat i penja de la llitera. Estira el braç cap enrere fins portar-lo paral·lel al cos. Evita que les espatlles s'elevin cap a les orelles o que hi hagi tensió muscular al coll. Un cop arribat al punt màxim d'extensió, mantingues la posició 5 segons i torna a la posició inicial.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació dels romboïdes, trapecí mitjà i inferior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.
- Millora de la força dels estabilitzadors de l'escàpula.
- Corregir patrons alterats típics de la discinèsia escapular.

EXERCICI D'ABDUCCIÓ HORIZONTAL PRONA EN ROTACIÓ EXTERNA AMB PES



Estirat cap per avall sobre una llitera. El cap i coll en posició neutra. Agafa una mancuerna lleugera amb una mà i deixa que el braç penji cap al terra. L'exercici consisteix a elevar el braç de forma controlada cap a un costat, com si formessis una "T" amb el teu cos. Mentre l'eleves, rota la mancuerna de manera que la palma de la mà acabi mirant cap endavant amb el polze apuntant cap al sostre. Eleva el braç fins que estigui alineat amb l'espatlla, sense arquejar l'esquena. Mantingues la posició 5 segons. Torna a la posició inicial de forma lenta i controlada.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides posterior, romboides, trapezi mitjà i inferior, i rotadors externs.
- Millora de l'estabilitat glenohumeral.

EXERCICI D'EXTENSIO PRONA A 0°



Estirat cap per avall sobre una estora o llitera. El cap i coll en posició neutra. Els braços estirats al llarg del cos, amb les palmes de les mans mirant cap amunt. Pes de 2 kg a cada mà. El moviment consisteix a aixecar els dos braços de manera controlada cap al sostre. Mantingues 5 segons. Torna a la posició inicial de forma lenta i controlada.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació/fortaleciment dels romboides, trapecí mitjà i inferior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.
- Reeduació del control escapular.
- Millora de la força dels estabilitzadors de l'escàpula.
- Corregir patrons alterats típics de la discinèsia escapular.

EXERCICI PUSH-UP PLUS



Posició de planxa alta, mans a terra directament sota dels muscles i braços estirats. Baixa el cos flexionant els colzes, fins que el pit gairebé toqui a terra. Empuja el terra per estirar els braços i tornar a la posició de planxa alta (Push-up). Un cop els braços estiguin completament estirats, empuja el terra encara més fort. Això farà que les escàpules es separin i es distancin entre elles, corbant lleugerament la part superior de l'esquena cap al sostre (Fase de Plus). Torna a la posició de planxa inicial, permetent que les teves omòplats es tornin a unir abans de començar la següent repetició.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació/ Enfortiment del serrat anterior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.
- Corregir patrons alterats típics de la discinèsia escapular.

EXERCICI WALL SLIDE



Davant d'una paret amb l'esquena, el cap i els glutis tocant a la paret. Separa els peus a l'amplada de les espatlles i desplaça'ls lleugerament endavant. Flexiona els colzes a 90 graus, mantenint la part superior dels braços i els avantbraços tocant a la paret, amb les palmes mirant endavant. Lentament, llisca els braços cap amunt per la paret, com si formessis una "Y" amb el teu cos, sense que la columna lumbar es separi de la paret. Mantingues les espatlles relaxades i evita que s'elevin cap a les orelles. Continua deslliscant els braços fins arribar al màxim rang de moviment sense perdre el contacte amb la paret. Després, torna de forma controlada a la posició inicial, baixant els braços lentament per la paret. Repeteix el moviment.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Activació del serrat anterior, trapezi mitjà i trapezi inferior.
- Millora del patró de moviment de l'escàpula.
- Aumentar el rang de moviment de les espatlles.
- Corregir la postura, especialment espatlles redones i hipercifosi toràcica.

EXERCICI DE PROTRACCIÓ AMB PESES



Estirat cap per amunt. Braç perpendicular al terra amb una pesa de 2 kg a la mà. Despega l'espatlla del terra fent que el braç s'elevi. Mantén la posició 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del serrat anterior.
- Millora de l'estabilitat escapular.
- Millor control postural de l'espatlla i escàpula.

[Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) Et atindrà al centre de Palma de Mallorca i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.