

## EXERCICIS D'ESPATLLA

# EXERCICIS PER L' INESTABILITAT DE L' ESPATLLA

### EXERCICI DE FLEXIÓ AUTOASSISTIDA



Dret o assegut. Amb ajuda de la mà del braç contralateral, movem a poc a poc el braç cap endavant i cap amunt sense doblegar el colze. Mantenim 3 segons.

#### Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie

#### Objectius:

- Alleujament del dolor d'espatlla.
- Redueix la rigidesa de l'espatlla i millora el balanç articular de l'espatlla.
- Prevé la pèrdua de mobilitat.

## EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



Dret davant d'una porta o estructura que permeti lligar la banda elàstica. Agafem els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada cap endavant. Estirem la banda portant les espatlles i colzes cap enrere. Mantenim la postura 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Millora postural de la columna dorsal.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla i de l'escàpula.

## EXERCICI DE PROTRACCIÓ AMB PESES



Estirat boca amunt. Braç perpendicular al terra amb una pesa de 2 kg a la mà.  
Desenganxem l'espatlla del terra fent que el braç s'elevi. Mantenim la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI D'ABDUCCIÓ AMB BANDA ELÀSTICA



Dret. Utilitzem una banda elàstica que trepitgem amb el peu del costat que exercitem. El braç s'eleva sense doblegar colze ni canell, sense arribar a estar paral·lel al terra. El braç es dirigeix 30° cap endavant en elevar-lo. Mantenim la postura 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment del supraespinós i del deltoide mitjà.
- Millora del balanç articular i de l'estabilitat de l'espalla.

## EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret de costat a una porta. Lliguem la banda elàstica al pom de la porta i agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre el tòrax i el braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada cap endavant. Estirem de la banda cap enfora uns 50°. Mantenim la postura 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment dels rotadors externs de l'espatlla.
- Millora del balanç articular i de l'estabilitat de l'espatlla.

## EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret de costat a una porta. Lliguem la banda elàstica al pom de la porta i agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre el tòrax i el braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada cap endavant. Estirem la banda cap endins uns 50°. Mantenim la postura 5 segons.

**Realitza:**

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Enfortiment dels rotadors interns de l'espatlla.
- Millora del balanç articular i de l'estabilitat de l'espatlla.

## EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BASTÓ



Dret. Agafem un bastó amb les dues mans. Tovallola entre colze i tòrax. Colze a 90°. Empenyem amb el braç sa i desplaçem la mà del braç a rehabilitar cap enfora.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

**Objectius:**

- Alleujament del dolor.
- Millora de la tensió capsular anteroinferior.
- Millora del balanç articular en rotació externa.

## EXERCICI DE REM AMB PESA



Dret. Ens inclinem cap endavant deixant caure el braç sense fer força sobre ell, de manera que quedi perpendicular al terra amb una pesa de 2 kg a la mà. Flexionem el colze i el portem cap enrere. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

- Alleujament i prevenció del dolor d'espatlla.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla i l'escàpula.

## EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB PESA



Estirat de costat sobre l'espatlla a rehabilitar. Amb el colze flexionat a 90° i una pesa a la mà, portem la pesa cap al cos. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

**Objectius:**

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

## EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB PESA



Estirat de costat. Tovallola entre el braç i el tòrax amb el colze flexionat a 90° i una pesa a la mà, portem la pesa cap amunt. Mantenim 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 PROTRACCIÓ DE GENOLLS



Ens col·loquem de genolls amb les mans recolzades al terra. Dobleguem els colzes apropant el pit al terra. En tornar, arquegem l'esquena intentant separar les escàpules. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.
- 

**Objectius:**

- Enfortiment de la musculatura escapular.
- Alleujament i prevenció del dolor d'espatlla.
- Millora de l'estabilitat de l'espatlla.

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