

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER AL TRENCAMENT DEL SUPRAESPINÓS

En els últims anys s'ha posat de manifest que les ruptures del manegot dels rotatoris, encara que poden ser progressives, sovint evolucionen lentament i sense símptomes significatius. Això ha influït en la manera com els metges aborden el seu tractament, optant en la majoria dels casos per un enfocament conservador.

El tractament conservador, que se centra en el maneig del dolor i en la rehabilitació amb exercicis, ha demostrat ser tan efectiu com la cirurgia per a molts pacients, especialment aquells d'edat avançada amb ruptures atraumàtiques. Els exercicis són un component clau d'aquest tractament i estan dissenyats per millorar la mobilitat de l'articulació de l'espatlla i enfortir la musculatura que l'envolta, com els músculs del manguito rotador i els músculs que fixen l'escàpula. Aquests exercicis han de començar amb baixa intensitat i anar augmentant gradualment, sempre que no causin un dolor important.

Perquè aquest tipus de tractament sigui efectiu, s'han de complir certs criteris:

- Descartar l'existència d'altres patologies greus o causes de dolor.
- Dolor persistent (més de tres mesos) o recurrent, però no d'alta intensitat. Si el dolor és intens, primer caldrà prendre mesures per alleujar-lo.
- El pacient ha d'entendre l'objectiu del tractament i estar disposat a participar activament al programa d'exercicis.

És important educar el pacient perquè eviti activitats que agreugin el dolor, com dormir sobre l'espatlla afectada o aixecar repetidament el braç per sobre de l'espatlla. També es recomana mantenir una bona condició física general amb activitats que no siguin doloroses, com caminar o anar en bicicleta.

Els efectes de la rehabilitació no són immediats i poden tardar setmanes o mesos en notar-se. Un aspecte crucial és l'actitud del pacient: s'ha observat que les baixes expectatives sobre l'efectivitat del tractament són el predictor més fort del fracàs, fins i tot més que les característiques de la pròpia lesió.

En alguns casos, es pot complementar la teràpia amb altres tractaments com medicació o infiltracions.

EXERCICI PENDULAR



Dret o assegut en una cadira. Ens inclinem cap endavant deixant caure el braç sense fer força sobre ell, de manera que quedi perpendicular al terra. Amb la inèrcia del cos realitzem moviments circulars en sentit horari, antihorari, cap endavant i enrere, i cap als dos costats. Fem 20 repeticions en cada moviment.

Realitza:

- 20 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Alleujament del dolor de l'espatlla.
- Relaxa la musculatura circumdant: de l'espatlla, cervical i escapular.
- Redueix la rigidesa de l'espatlla i millora l'equilibri articular de l'espatlla.

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 a notar tensió.

Al començar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins a sentir la tensió al múscul i els tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió es vagi reduint. Amb la pràctica, podràs allargar el temps de manteniment, **però mai has de sentir dolor**.

Objectius:

- Alleujar tensió de la càsula posterior i rotadors externs.
- Millorar l'equilibri articular en rotació interna.
- Millorar l'equilibri articular i l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE FLEXIÓ AUTOASSISTIDA



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

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

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

EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



Dret davant d'una porta o estructura que permeti ancorar la banda elàstica. Lliguem la banda elàstica i agafem els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada cap endavant. Estirem de 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 PESOS



Estirat cap per amunt. Braç perpendicular al terra amb un pes de 2 kg a la mà.
Desenganxem l'espatlla del terra fent que el braç pugi. 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 escapular.

EXERCICI D'ABDUCCIÓ AMB BANDA ELÀSTICA



Dret. Utilitzem una banda elàstica que pisem amb el peu del costat que exercitem. El braç s'eleva sense doblegar el colze ni el 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 deltoïdes mig.
- Millora de l'equilibri articular i l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret lateral 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 a fora uns 50°. Mantenim la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

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

EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret lateral 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 a dins uns 50°. Mantenim la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

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

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB PAL



Dret. Agafem un pal amb les dues mans. Tovallola entre el colze i el tòrax. Colze a 90°. Empenem amb el braç sa i desplace la mà del braç a rehabilitar cap a fora.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Alleujament del dolor.
- Millora de la tensió capsular anteroinferior.
- Millora de l'equilibri articular en rotació externa.

EXERCICI DE REM AMB PES



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

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

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

EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB PES



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

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

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

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 amunt. Mantenim 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels rotadors externs.
- Alleujament i prevenció del dolor de l'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.