

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER AL TRENCAMENT MASSIU DE MANEGOT DELS ROTATORIS

EXERCICI PASSIU 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 fem 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:

- Alleugeriment del dolor de l'espatlla.
- Relaxar la musculatura circumdant de l'espatlla, cervical i escapular.
- Reduir la rigidesa de l'espatlla i millorar l'equilibri articular de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR AUTOASSISTIT



Estirat cap per amunt. Flexionem el colze i amb l'ajuda del braç sa aixequem el braç a rehabilitar cap amunt. Retirem l'assistència i mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions.
- 4 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR AMB PES



Estirat cap per amunt. Amb un pes a la mà, flexionem el colze i aixequem el braç a rehabilitar cap amunt. Mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions.
- 4 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR SEMIASSEGUT



Semiassegut. Aixequem el braç cap amunt amb el colze estès fins a posar-lo perpendicular al cos. Si ho tolera, realitzem oscil·lacions. Mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions.
- 4 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR SEMIASSEGUT AMB PES



Semiassegut boca amunt. Amb un pes a la mà, aixequem el braç cap amunt amb el colze estès fins a posar-lo perpendicular al cos. Si ho tolera, realitzem oscil·lacions. Mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions
- 4 sèries

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR DE PEU



Dret. Aixequem el braç cap amunt amb el colze estès fins a posar-lo perpendicular al cos. Si ho tolera, realitzem oscil·lacions. Mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions.
- 4 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE DELTOIDES ANTERIOR DE PEU AMB PES



Dret. Amb un pes a la mà aixequem el braç cap amunt amb el colze estès fins a posar-lo perpendicular al cos. Si ho tolera, realitzem oscil·lacions. Mantenim fins notar cansament.

Realitza:

- 5 repeticions.
- 4 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del deltoides anterior.
- Alleugeriment del dolor.
- Prevenció de la rigidesa de l'espatlla.

EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



Dret davant d'una porta. Lliguem la banda elàstica al pom de la porta i agafem els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada cap endavant. Estirem de la banda portant els espatlles i els 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 l'escàpula.

EXERCICI DE PROTRACCIÓ AMB PESES



Estirat cap per amunt. Braç perpendicular al terra amb un pes de 2kg 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 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:

- Alleugeriment del dolor d'espatlla.
- Reduir la rigidesa de l'espatlla i millorar l'equilibri articular de l'espatlla.
- Prevenir la pèrdua de mobilitat

[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.