

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER A LA CAPSULITIS ADHESIVA

La capsulitis adhesiva, coneguda comunament com a espatlla congelada, és una afecció progressiva que cursa amb dolor, rigidesa i una marcada limitació de la mobilitat de l'espatlla ([veure article sobre capsulitis adhesiva](#)). El seu origen pot ser idiopàtic o secundari a traumatismes, cirurgies o períodes prolongats d'immobilització. Tot i que la seva evolució natural tendeix a la recuperació, aquest procés pot allargar-se mesos o fins i tot anys, afectant significativament la qualitat de vida del pacient.

El tractament conservador és la base del maneig, i dins d'aquest, els exercicis terapèutics juguen un paper fonamental en totes les etapes de la malaltia. L'objectiu d'aquesta guia és oferir un enfocament estructurat i progressiu per acompanyar la rehabilitació del pacient, respectant les fases clíniques de la capsulitis:

- Etapa 1 (Dolor agut): es prioritza la reducció del dolor i la inflamació, evitant exercicis agressius.
- Etapa 2 (Rigidesa progressiva): s'inicia amb moviments suaus, buscant mantenir i recuperar el rang articular.
- Etapa 3 (Espatlla congelada): s'intensifiquen els exercicis d'estirament i s'incorporen activitats per millorar la mobilitat funcional.
- Etapa 4 (Descongelació): es treballa activament en la recuperació del rang complet de moviment i en l'enfortiment muscular.
-

És important entendre que la teràpia física no ha de causar dolor intens, tot i que és normal sentir certa molèstia durant els estiraments. La constància i la progressió adequada són claus per obtenir resultats.

La secció següent inclou una selecció d'exercicis específics, segurs i efectius, que s'han d'adaptar al grau d'afectació i etapa clínica de cada pacient. La integració progressiva d'aquestes rutines en la vida diària contribuirà de manera decisiva a la recuperació funcional de l'espatlla.

ESTIRAMENT CAPSULAR POSTERIOR DRET



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

En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió es vagi reduint. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, però **mai no has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

- Alleugeriment 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 de l'estabilitat de l'espatlla.

ESTIRAMENT ROTACIÓ INTERNA AMB TOVALLOLA



Dret. Passem una tovallola per l'esquena. La mà sana tracciona, la mà de l'espatlla a rehabilitar agafa la tovallola sense oferir resistència. Traccionem fins a notar tensió. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió es vagi reduint. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, però **mai no has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

- Millora de la tensió de la càpsula posterior.
- Millora de la rotació interna.
- Alleujament i prevenció del dolor a l'espatlla.

ESTIRAMENT 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. En iniciar els estiraments, és crucial evitar el dolor. Has d'estirar només fins que sentis la tensió al múscul i als tendons, i després **mantenir aquesta posició** durant un temps fins que aquesta tensió es vagi reduint. Amb la pràctica, podràs prolongar el temps de manteniment, però **mai no has d'arribar a sentir dolor**.

Objectius:

- Alleugeriment 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 de l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI PENDULAR



Dret o assegut en una cadira. Ens inclinem cap endavant deixant caure el braç sense aplicar-hi força, de manera que quedi perpendicular al terra. Amb la inèrcia del cos fem moviments circulars en sentit horari, antihorari, cap endavant i enrere, i als costats. Realitzem 20 repeticions de cada moviment.

Realitza:

- 20 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Alleujament del dolor a l'espatlla.
- Relaxar la musculatura circumdant: espatlla, cervical i escapular.
- Reducció de la rigidesa de l'espatlla i millora de l'equilibri articular 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 a l'espatlla.
- Reducció de la rigidesa de l'espatlla i millora de l'equilibri articular.
- Prevenció de 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 endavant. Estirem de la banda portant espatlles i colzes 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 bocaterrosa. Braç perpendicular al terra amb una pesa de 2 kg a la mà.
Desenganxem l'espalla del terra fent que el braç pugui. 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'espalla i de l'escàpula.

EXERCICI D'ABDUCCIÓ AMB BANDA ELÀSTICA



Dret. Utilitzem una banda elàstica que trepitgem amb el peu del costat a exercitar. 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-se. Mantenim la postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del supraespinós i deltoide mitjà.
- Millora de l'equilibri articular i de l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret lateral a una porta o estructura que permeti lligar la banda elàstica. Agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre tòrax i braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada endavant. Estirem 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 de l'equilibri articular i de l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



Dret lateral a una porta o estructura que permeti lligar la banda elàstica. Agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre tòrax i braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada 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 de l'equilibri articular i de l'estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI ROTACIÓ EXTERNA AMB PAL



Dret. Agafem un pal amb les dues mans. Tovallola entre colze i tòrax. Colze a 90°. Empenyem amb el braç sa i desplace 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 endavant deixant caure el braç sense realitzar 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 d'espatlla i 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.
-

[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.