

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER A LA SÍNDROME SUBACROMIAL

EXERCICI PENDULAR



Dret o assegut en una cadira. Ens inclinem cap endavant deixant caure el braç sense realitzar 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. Realitzem 20 repeticions en cada moviment.

Realitza:

- 20 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

- Alleujament del dolor d'espatlla.
- Relaxar la musculatura circumdant de l'espatlla, cervical i escapular.
- Reduir rigidesa de l'espatlla i millorar el balanç articular.

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 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 PESES



Estirat boca amunt. Braç perpendicular al terra amb una pesa 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 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 s'orienta 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'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 el tòrax i el braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada 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 lateral a una porta o estructura que permeti lligar la banda elàstica. 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 endavant. Estirem de 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.

[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.