

EXERCICIS DE COLUMNA

EXERCICIS PER A LA SÍNDROME D'OPERCLE TORÀCIC NEUROGÈNIC

El síndrome del opèrclle toràcic neurogènic és una malaltia en què els nervis del plexe braquial es comprimeixen des de la seva sortida cervical fins a l'aixel·la. Aquesta compressió, sovint dinàmica i agreujada per postures anòmales mantingudes de la columna cervical, escàpula i espatlles, provoca dolor cervical, dolor a l'espatlla, entumiment, formigueig i debilitat al braç, avantbraç o mà.

El punt inicial del tractament conservador és la correcció postural de postures anòmales que perpetuen la compressió dinàmica del plexe braquial, com la cap endavant, espatlles avançades o excessiva cifosi toràcica. Per millorar la postura cal:

- **relaxar** la musculatura acurtada, contraïda i dolorosa amb estiraments
- **potenciar** els músculs inhibits amb exercicis d'enfortiment

Després dels estiraments i millora significativa de longitud muscular i dolor, es comença l'enfortiment per corregir la postura i evitar compressió dinàmica del plexe.

Els estiraments següents alliberen tensió i allarguen els escalenos i pectoral menor, directament implicats en la compressió dinàmica del plexe braquial.

Els exercicis corregen cap endavant, milloren la cifosi toràcica i posicionen espatlles i escàpula funcionalment.

EXERCICI D'ESTIRAMENT DE PECTORAL MENOR



Figura 1: Estirament unilateral de cantonada

De peu davant una porta oberta o cantonada, col·loquem el colze a 90° a l'alçada de l'espatlla, avantbraç recolzat al marc (Figura 1). Ens inclinem endavant estirant el pectoral menor del costat. Notem la tensió.

Al iniciar els estiraments, evitar el dolor. Estirar fins notar tensió muscular i tendinosa i **mantenir la posició** fins reduir la tensió.

Objectius:

- Allargament muscular del pectoral menor.
- Millora postura espatlla endavant.
- Alleujament del dolor a l'espatlla.
- Millora balanç articular de l'espatlla.
- Prevenció Síndrome del pectoral menor.

EXERCICI D'ESTIRAMENT PASSIU DE PECTORAL MENOR I COLUMNA DORSAL



Figura 2

Estirament passiu en decúbit supí. Ens estirem amb peus recolzats al terra i rulo sota columna (Figura 2). Estirem braços en creu recolzats al terra mínim 15 min. Respiració lliure. Aniran sentint l'estirament de dorsals. 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 perllongar el temps de manteniment, però mai no has d'arribar a sentir dolor.

EXERCICI D'ESTIRAMENT D'ESCALENS



Figura 3

Figura 4

Figura 5

Mirada al davant. Posició cervical neutra. Flexió lateral (orella cap a l'espatlla mateixa banda, Figura 3), rotació lateral (gir del coll, Figura 4) i elevació del coll (mirada al sostre, Figura 5). Repetir a l'altre costat.

Objectius:

- Millora postural
- Reducció rigidesa cervical.
- Alleujament dolor espatlla i cervical.
- Prevenció Síndrome Opèrcle Toràcic.

EXERCICIS DE CORRECCIÓ POSTURAL

1. EXERCICÍ DE DOBLE BARBETA



Seure, mirada endavant, portar mastoides cap enrere, coll recte, mantenir 5s, relaxar 5s, repetir.

- 5 repeticions.
- 3 sèries diàries.
- Progressar fins a 5 sèries/día.

Objectius:

- Correcció postural de coll endavant.
- Estirament extensors cervicals.
- Enfortiment flexors profunds.
- Alleujament dolor.
- Millora estabilitat cervical.
- Prevenció Síndrome Opèrclle Toràcic.

2. ESTABILITZACIÓ ESCAPULAR: DEPRESSIÓ I ADDUCCIÓ



Figura 6

Figura 7

Portar escàpules avall i aproximar punta inferior cap a columna (depressió i adducció escapular) mantenint 5s.

- 10 repeticions.
- 3 sèries diàries.
- Progressar fins a 5 sèries/día.

Objectius:

- Correcció espatlles endavant i cifosi torácica.
- Relaxació trapeci superior i elevador escàpula.
- Millora tensió muscular cervical.
- Prevenció Síndrome Opèrcle Toràcic.

3. COMBINACIÓ DOBLE BARBETA I ESTABILITZACIÓ ESCAPULAR

Quan es controlen amb 25 repeticions cadascun, combinar seqüencialment.

4. ESTABILITZACIÓ ISOMÈTRICA ESCAPULAR



Figura 8

Figura 9

Figura 10

Figura 11

Bandes elàstiques, iniciar amb baixa resistència i progressar.

1. Posició neutra, banda al voltant mans, colzes 90°, palmes mirant-se (Figura 8)
2. Palmes cap amunt amb extensió canells i progressiva dels colzes (Figura 9 i 10)
3. Extensió completa braços fins alçada malucs mantenint depressió i adducció escapular, coll neutre (Figura 11)
4. Retorn lent posició inicial

Realitza:

- 15 repeticions.
- 3 sèries diàries.
- Progressar fins a 5 sèries/día.

Objectius:

- Correcció espatlles endavant, cifosi toràcica i coll endavant.
- Millora sobrecàrrega flexors cervicals.
- Activació extensors cervicals i escapulars.
- Millora tensió muscular cervical.
- Prevenció Síndrome Opercle Toràcic.

[Demana cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) Atenció al centre de Palma de Mallorca per recuperar qualitat de vida.