

EXERCICIS D'ESPATLLA

EXERCICIS PER A LA SÍNDROME CAPSULAR POSTERIOR

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 a ambdós costats. Realitzem 20 repeticions en cada moviment.

Realitza:

- 20 repeticions.
- 1 sèrie.

Objectius:

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

ESTIRAMENT CAPSULAR POSTERIOR DE PEU



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

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

Objectius:

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

ESTIRAMENT DE ROTACIÓ INTERNA AMB TOVALLOLA



De peu. Passem una tovallola per darrere de l'esquena. La mà sana estira, la mà de l'espatlla a rehabilitar agafa la tovallola sense resistència. Estirem fins notar tensió. És important evitar el dolor. Estira només fins sentir tensió i mantén la posició fins que aquesta es redueixi. Amb la pràctica podràs allargar el temps, però **mai has de sentir dolor**.

Objectius:

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

ESTIRAMENT DE CÀPSULA POSTERIOR ESTIRAT



Estirat de costat sobre l'espatlla a rehabilitar. Esquena recta. Escàpula bloquejada. Amb el colze flexionat a 90°, la mà assistent empeny el braç intentant tocar la llitera o el terra. Estira fins notar tensió, mantingues la posició i evita el dolor.

Objectius:

- Alleujar tensió de la càpsula posterior i rotadors externs.
- Millora de la rotació interna.
- Millora de l'equilibri articular i estabilitat de l'espatlla.



EXERCICI DE REM AMB BANDA ELÀSTICA



De peu davant d'una porta o estructura on puguem lligar la banda elàstica. Agafem els extrems amb les mans. Esquena recta. Mirada al front. Estirem la banda portant espalles i colzes cap enrere. Mantenim 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 D'ABDUCCIÓ AMB BANDA ELÀSTICA



De peu. Utilitzem una banda elàstica que subjectem amb el peu del costat a exercitar. El braç s'eleva sense doblegar el colze ni el canell, sense arribar a estar paral·lel al terra. El braç s'eleva 30° cap endavant. Mantenim postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment del múscul supraespinós i deltoide mitjà.
- Millora de la mobilitat i estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



De peu lateral a una porta. Lliguem la banda al pom i agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre tòrax i braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada al front. Estirem la banda cap a fora uns 50°. Mantenim postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels rotadors externs de l'espatlla.
- Millora de la mobilitat i estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ INTERNA AMB BANDA ELÀSTICA



De peu lateral a una porta. Lliguem la banda al pom i agafem l'extrem amb una mà. Tovallola entre tòrax i braç. Colze a 90° enganxat al tòrax i canell recte. Esquena recta. Mirada al front. Estirem la banda cap a dins uns 50°. Mantenim postura 5 segons.

Realitza:

- 10 repeticions.
- 3 sèries.

Objectius:

- Enfortiment dels rotadors interns de l'espatlla.
- Millora de la mobilitat i estabilitat de l'espatlla.

EXERCICI DE ROTACIÓ EXTERNA AMB BASTÓ



De peu. Agafem un bastó amb les dues mans. Tovallola entre colze i tòrax. Colze a 90°. Empenyem amb el braç sa i desplaçem 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 la mobilitat en rotació externa.

[Demana Cita amb el Dr. Jordi Jiménez.](#) T'atendrà al centre de Palma i t'ajudarà a recuperar la teva qualitat de vida.