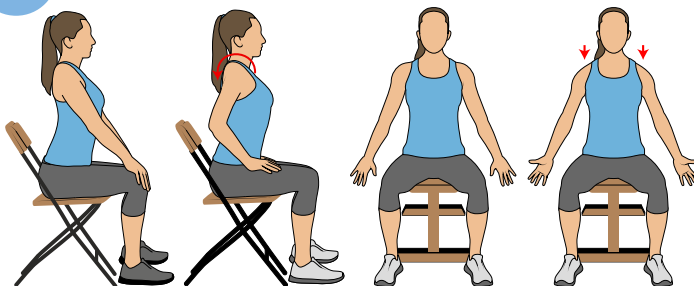


Exercicis espatlla.

Sessió 1. Nivell inicial 1

1.1

1



Correcció postural d'espatlla

Ens asseiem en una cadira amb l'esquena recta i traiem el pit mentre passem les mans per sobre de les cuixes, de manera que les espatlles s'ajunten i baixen una mica. Per fer l'exercici una mica més difícil, girem els braços cap enfora tot girant els palmells cap amunt.

2

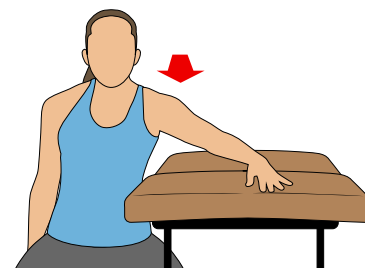
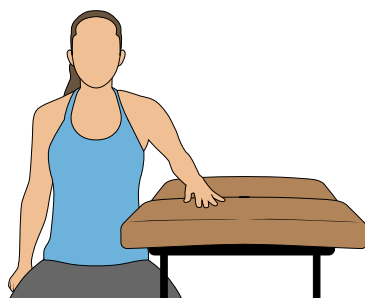
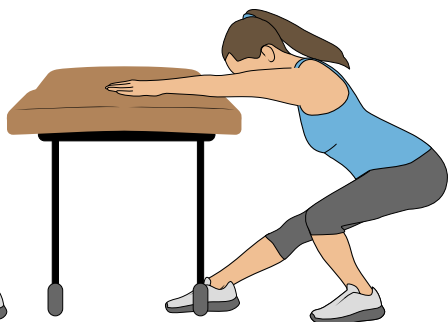


Estirament de l'espatlla amb suport del tronc

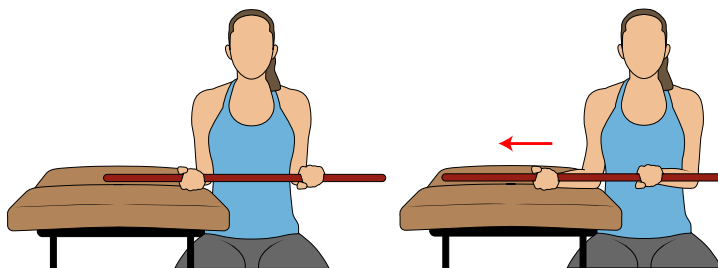
Ens asseiem en una cadira i llisquem la mà sobre una taula, aprofitant el moviment del tronc i deixant que el pes del braç ens ajudi.

Això ens permet moure més el braç i amb menys esforç.

Podem fer l'exercici una mica més difícil fent el moviment drets, així també hi participen el tronc i les cames, cosa que ens ajuda a moure més el braç i fa que el treball passi de l'esquena cap a les mans.



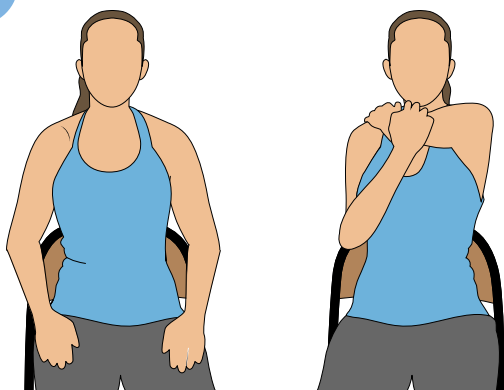
3



Mobilitat de l'espatlla amb lliscament i bastó

Seiem en una cadira i fem lliscar el braç per sobre de la taula o llitera, ajudant-nos amb un bastó. La taula ens fa de suport i facilita el moviment. Per ajudar a girar millor l'espatlla cap enfora, col·loquem el braç amb el palmell de la mà mirant cap amunt.

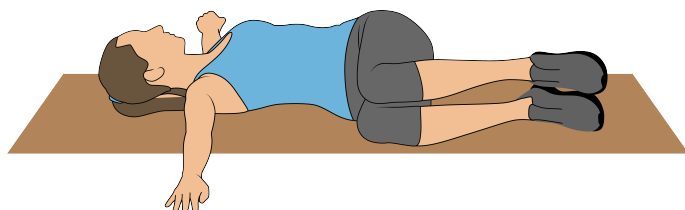
4



Estirament de la part posterior de l'espatlla

Ens asseiem en una cadira, posem la mà sobre l'espatlla del costat contrari i, amb l'altra mà, ens ajudem per arribar una mica més lluny. Mantenim aquest estirament entre 20 i 30 segons. És important que l'espatlla es quedi relaxada i no pugi. Si ens fa mal per davant o per dins de l'espatlla que estem movent, podem canviar la posició del colze per estar més còmodes.

5



Estirament de la part baixa de l'esquena girant el cos de costat

Ens estirem de panxa enlaire, en una posició còmoda, amb les cames doblegades, els peus recolzats a terra i els braços estirats en forma de creu.

- Agafem aire.
- Mentre traiem l'aire, deixem caure les cames a un costat fins que sentim una sensació de tensió agradable; mantenim l'espatlla contrària enganxada a terra i mantenim la posició uns segons.
- Tornem a la posició inicial i repetim l'exercici amb l'altra cama.

Imatges del programa ProET del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Recorda:

El professional et dirà quants cops has de fer cada exercici i cada quant els has de repetir. Segueix sempre les seves indicacions, però si et canses massa o et fa mal, para. No has de sentir dolor mentre els fas.



Per a més informació escaneja aquest codi QR o visita
canalsalut.gencat.cat/fisioapic-espatlla



**Generalitat
de Catalunya**