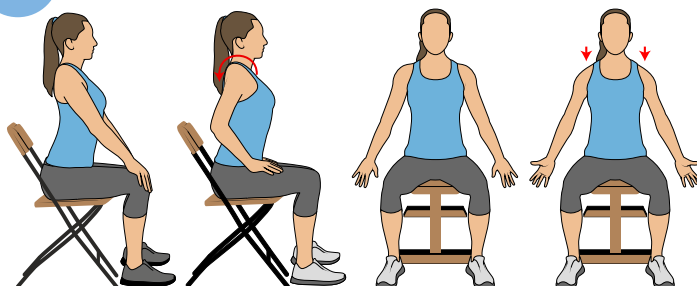


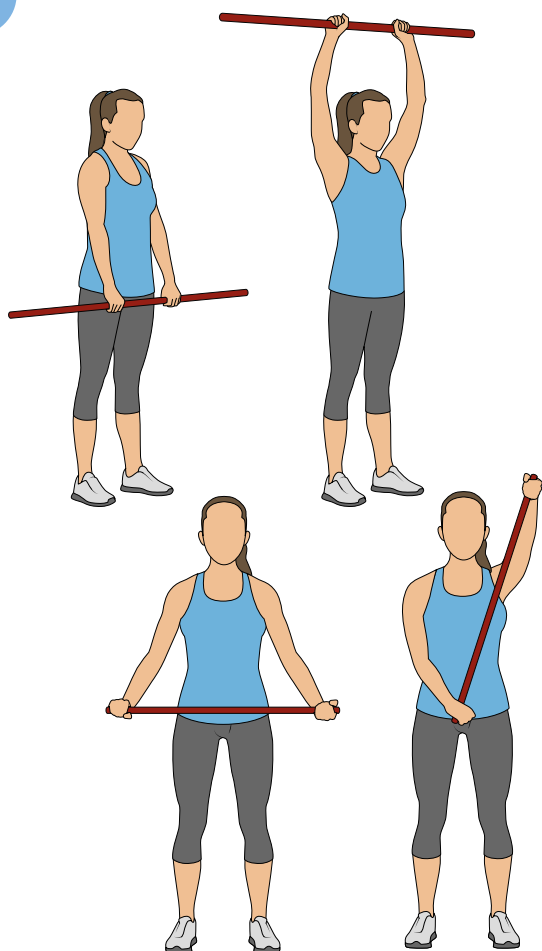
1



### Correcció postural d'espatlla

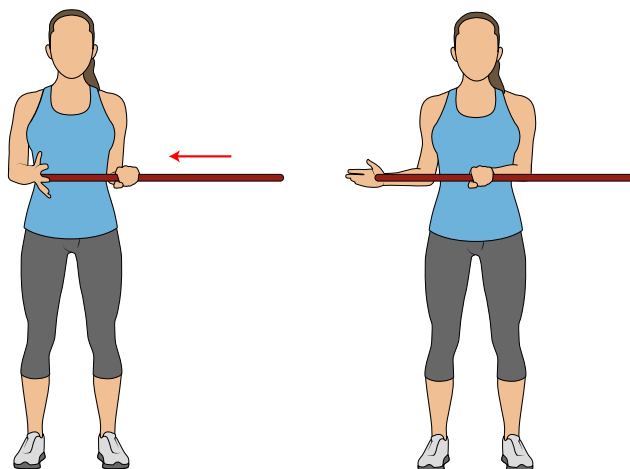
Ens asseiem en una cadira amb l'esquena recta i traiem el pit mentre passem les mans per sobre de les cuixes, de manera que les espatlles s'ajunten i baixen una mica. Per fer l'exercici una mica més difícil, girem els braços cap enfora tot girant els palmells cap amunt.

2

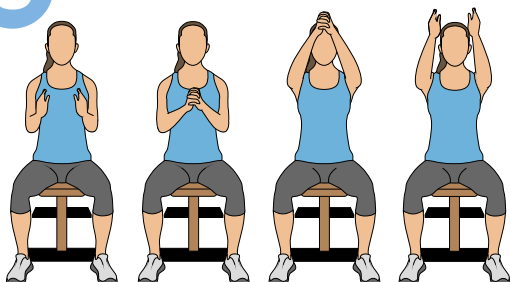


### Control i mobilitat de l'espatlla amb bastó

Ens posem drets i fem els tres moviments amb el bastó com mostra la imatge. Cal parar atenció a no fer moviments incorrectes amb les espatlles. Quan aixequem el braç de costat, és important girar-lo una mica cap enfora mentre puja. Agafem el bastó per l'extrem, així podem canviar la posició de la mà més fàcilment. Fem el darrer exercici de girar el braç cap enfora, recolzant-lo a la paret. Mantenim el colze ben a prop del cos, per evitar moviments incorrectes mentre empenyem amb l'altre braç.



3

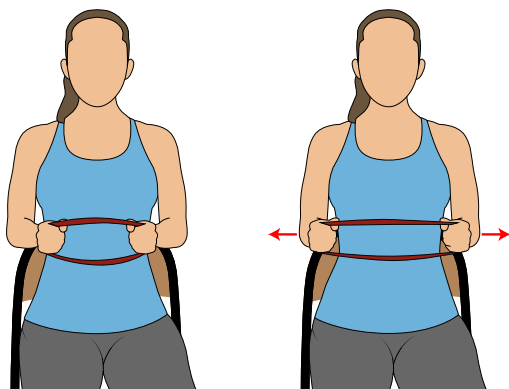


### Estirament amb flexió de colzes

Aixequem les dues mans juntes, com si féssim força, amb els colzes doblegats per fer menys esforç (com si tinguéssim els braços més curts).

Després abaixem els braços separats amb suavitat.

4



### Activació de rotadors externs

Ens asseiem en una cadira i col·loquem una goma entre els dos canells, girem els braços cap enfora, però sense passar de la posició natural (neutra).

Mantindrem aquesta posició durant sis segons i després relaxarem a poc a poc.

És important que la goma tingui la llargada adequada: ha de fer treballar els músculs, però sense provocar dolor.

També podem tancar els punys amb força mentre fem l'exercici, això ajudarà a activar millor els músculs de l'espatlla.

*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](https://canalsalut.gencat.cat/fisioapic-espatlla)



**Generalitat  
de Catalunya**