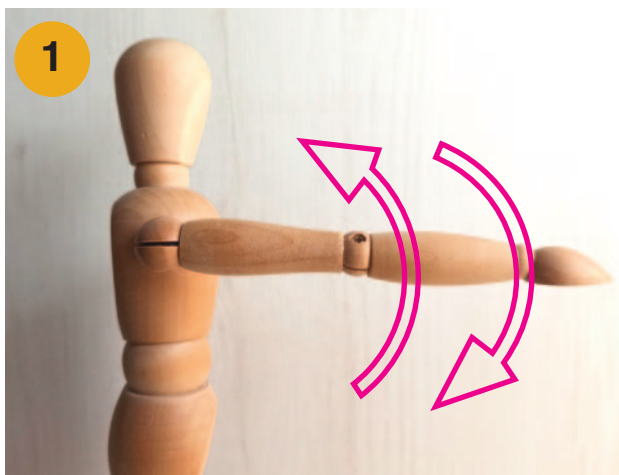


Exercicis d'espatlla

1. Escalfament (ABANS)

Fer 15 repeticions per cada moviment de manera suau i progressiva.



Flexió:

Estirar el braç endavant amb el palmell de la mà mirant a terra.

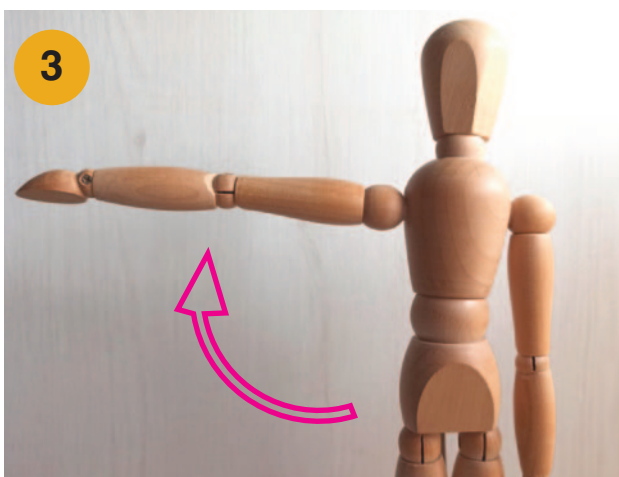
Elevant la mà i després abaixar-la cap a la cuixa.



Extensió:

Estirar el braç paral·lelament a la cama.

Moure la mà lleugerament enrere del cos.



Abducció:

Estirar el braç paral·lelament a la cama.

Elevant la mà cap al costat, amb el palmell mirant a terra.



Rotació interna i externa:

Amb el colze enganxat al cos i el braç en posició de 90 graus, moure la mà cap al cos i enfora sense moure el colze.

2. Pauses actives (DURANT)

Deixar **DESCANSAR L'ESPATLLA** durant 5 minuts, evitant aixecar el braç endavant o endarrere i elevar-lo cap als costats.

Si no és possible, s'ha de mirar de fer tasques que involucrin principalment altres articulacions i que permetin descansar relativament les espatlles.

3. Estiraments (DESPRÉS)

Mantenir cada postura durant 15 segons.

Un estirament s'ha de fer de manera progressiva, controlada i sense causar cap dolor.

Aquests moviments no s'han de fer sobre una articulació o musculatura adolorida sense consultar-ho al servei mèdic.



1. Empènyer suaument el colze cap a l'espatlla oposada.
2. Abaixar el colze, estirar el braç i fer el mateix estirament.



Entrellaçar els dits darrere del clatell.

Posar els colzes cap enfora i ajuntar els omòplats.

Entrellaçar els dits darrere de l'esquena.

Girar les espatlles lentament cap endins i estirar els braços.



Entrellaçar els dits i estirar els braços enlaire, amb els palmells de les mans mirant cap a dalt.

