

ESPATLLA DOLOROSA

El dolor d'espatlla és molt comú i acostuma a aparèixer quan es mou el braç en determinades posicions.

En la majoria dels casos, **no està relacionat amb cap lesió greu**. Pot aparèixer per diferents factors: petites sobrecàrregues musculars, moviments repetitius, traumatismes lleus, canvis associats a l'envelliment i factors com l'estrès, l'ansietat o les preocupacions.

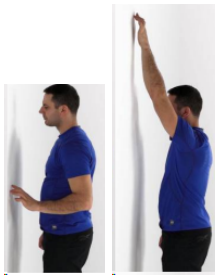
Encara que notis molèsties, **l'espatlla és forta i adaptable**. En alguns moments, el sistema nerviós pot estar més sensible, fent que percebis dolor encara que les estructures de l'espatlla estiguin en bon estat. **Moure el braç de manera segura és beneficiós** i ajuda a mantenir la força, la mobilitat i la confiança en l'articulació.

La bona notícia és que **el moviment regular, els exercicis i els hàbits saludables**, com dormir bé, cuidar l'alimentació i gestionar l'estrès, poden reduir la percepció del dolor i millorar el teu benestar.

RECOMANACIONS

- **Manté el moviment segur.** Evita esforços intensos o prolongats, però continua movent el braç de manera controlada. El repòs complet pot disminuir la força i la mobilitat.
- **Aixeca pesos lleugers.** Procura aixecar objectes per sota de l'alçada de l'espatlla o utilitza un tamboret per arribar a zones més altes.
- **Adapta temporalment certes activitats.** Esports com tenis, pàdel, golf o aixecament de peses poden ajustar-se en intensitat, durada o rang de moviment per reduir les molèsties.
- **Aplica fred o calor.** 3-4 vegades al dia, durant 10-15 minuts, pot ajudar a alleujar les molèsties i proporcionar confort.
- **Exercicis terapèutics.** Realitza la pauta 2-3 vegades per setmana per millorar la mobilitat, la força muscular i reduir el dolor.
- **Canvia de posició amb freqüència.** Evita mantenir-te massa temps en la mateixa postura. Moure el braç i l'espatlla regularment ajuda a reduir la rigidesa i mantenir l'articulació activa.

TAULA D'EXERCICIS

	FLEXIÓ ACTIVA D'ESPATLLA Aixeca el braç cap endavant, el més amunt que puguis, sense sentir dolor. Ho pots fer de cara a la paret per ajudar-te. Baixa el braç lentament, sense deixar-lo caure. 2 - 3 sèries de 6- 12 repeticions.
	ROTACIÓ INTERNA ASSISTIDA Col·loca't un drap o tovallola per darrere l'esquena i agafa cada extrem amb les dues mans. Estira de la tovallola amb la mà que tens davant de manera que, la mà que està a l'esquena puja per aquesta. Torna lentament a la posició inicial. 2 - 3 sèries de 6- 12 repeticions.
	ROTACIÓ EXTERNA ASSISTIDA Els colzes han d'estar flexionats a 90º i enganxats al cos. Subjecta el pal de l'escombra i empeny la mà del costat afectat cap a fora, sense que es mogui el colze de la seva posició. 2 - 3 sèries de 6- 12 repeticions.
	ROTACIÓ EXTERNA ISOMÈTRICA Col·loca't de costat amb el colze contra la paret i flexionat a 90º. Pressiona el colze contra la paret. Manté la contracció de 5 - 10 segons. Descansa 10 segons i repeteix l'exercici 5 vegades.
	ROTACIÓ INTERNA ISOMÈTRICA Col·loca la mà contra el marc d'una porta o d'una cantonada d'una paret. Flexiona el colze a 90º. Pressiona la mà contra la paret, com si volguessis apropar la mà a la panxa. Manté la contracció de 5 - 10 segons. Descansa 10 segons i repeteix l'exercici 5 vegades.
	ESTIRAMENT CAPSULA POSTERIOR Recolza la mà sobre l'espatlla contrària. Amb l'altre mà, empeny el colze cap enrere. Manté l'estirament 15 segons i torna lentament a la posició inicial. Repeteix l'exercici 5 vegades.