

TENDINOSIS D'ESPATLLA

La tendinosi d'espatlla és una molèstia bastant habitual que afecta els tendons que ajuden a moure i estabilitzar l'espatlla.

La bona notícia és que **no és una lesió greu** i que **la gran majoria de persones es recuperen completament amb el temps i moviment adequat**.

Pot aparèixer per diferents motius, com **una sobrecàrrega puntual, moviments repetitius, un cop lleu o simplement pel pas del temps**. També hi poden influir **factors com l'estrès, la tensió o les preocupacions**, que poden fer que el cos sigui una mica més sensible.

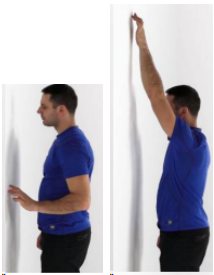
Quan això passa, és normal sentir dolor, molèsties o sensació de debilitat, però això no sempre vol dir que hi hagi un dany greu.

Els tendons són **estructures fortes, capaces d'adaptar-se i reforçar-se**. Amb moviment progressiu i constància, **l'espatlla pot recuperar la seva força i mobilitat amb total seguretat**.

RECOMANACIONS

- **Mou-te amb confiança.** El moviment és beneficiós i segur. Encara que puguis notar una molèstia lleu, és part del procés d'adaptació del tendó.
- **Evita el repòs total.** És millor mantenir una activitat suau i progressiva. El repòs prolongat pot fer que la musculatura es debiliti.
- **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 escalfor local.** Pots aplicar calor durant 10–15 minuts, 2–3 vegades al dia, per alleugerir la rigidesa.
- **Exercicis terapèutics.** Realitza la pauta 2–3 vegades per setmana per millorar la mobilitat, la força muscular i reduir el dolor.

TAULA D'EXERCICIS

	RETRACCIÓ ESCAPULAR Amb els braços al llarg del cos, junta les escàpules sense aixecar les espatlles. 2 - 3 sèries de 6- 12 repeticions.
	ELEVACIÓ I ROTACIÓ D'ESPATLLES Eleva les dues espatlles a l'hora. Manté la posició 5 segons i torni a la posició inicial. 2 - 3 sèries de 6- 12 repeticions.
	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 EXTERNA ISOMÈTRICA Col·loca't de costat amb el colze contra la paret i flexionat a 90°. Pressiona el colze contra la paret. Manté la contracció de 10 a 30 segons. Descansa 30 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 90° i mantinga'l enganxat al cos. Pressiona la mà contra la paret, com si volguessis apropar la mà a la panxa. Manté la contracció de 10 a 30 segons. Descansa 30 segons i repeteix l'exercici 5 vegades.
	ESTIRAMENT CAPSULA POSTERIOR Plega un braç sobre el pit recolzant la mà sobre l'espatlla contrària. Amb l'altre braç, empeny el colze contrari cap enrere. Manté l'estirament 15 segons i torna lentament a la posició inicial. Repeteix l'exercici 5 vegades.