

TENDINITIS DE L'ESPATLLA



La tendinitis de l'espatlla és un dolor causat per la inflamació dels tendons del maniguet rotador principal i del tendó supraespinós.

S'observa un fenomen dolorós, amb inflamació, limitació articular i atròfia muscular.

Les causes més freqüents d'aquesta lesió són els sobreesforços puntuals amb aquesta zona, els moviments repetitius implícits en algunes professions i esports, o processos degeneratius que cursen amb la pèrdua d'elasticitat dels tendons.

Espera activa

Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs absolut de l'espatlla. Mantenir l'espatlla activa seguint les recomanacions
- Evitar els moviments que desencadenen el dolor
- Reprendre tan aviat com sigui possible les activitats habituals, respectant els límits del dolor
- Modificar la manera de procedir de les activitats que impliquen moviments repetitius o que provoquen dolor
- Evitar carregar pes. No aixecar objectes pesats
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.

Tècniques antidolor



GEN284486

Pendular d'espatlla

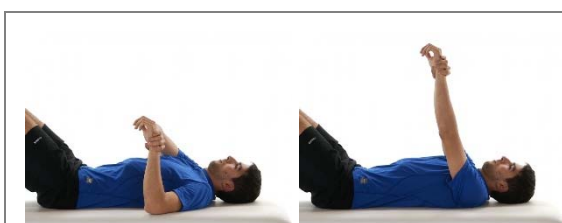
Dret, els genolls lleugerament flexionats.

Inclinar el tronc cap endavant, doblant-lo pel maluc i mantenint l'esquena recta.

Recolzar la mà sobre la cadira i deixar el braç afectat penjant i ben relaxat. Primer balancejar el braç fent cercles. Després realitzar balancejos cap endavant i cap endarrere.

Repeticions: 8 de cada tipus de balanceig.

Exercicis d'espera activa



GEN121655

Flexió d'espatlla assistida

Estirat de panxa enlaire amb els genolls flexionats.

Separar el braç lesionat del cos uns 30°.

Flexionar el colze a 90° i amb l'ajuda del braç sa, acompanyar el braç en direcció cap al sostre. Tornar a la posició inicial flexionant el colze.

Si no hi ha dolor, un cop a dalt, pot mantenir el braç sense ajuda 5 segons. Baixar-lo amb ajuda.

Repeticions: 5



KCO218130

Lliscar les dues mans per la paret

Dret mirant a la paret. Recolzar els avantbraços contra la paret i mantenint el cap amb la mirada cap endavant sense aixecar-la, lliscar totes dues mans cap amunt i cap a fora de manera que els braços s'estirin de manera uniforme fent una V.

Repeticions: 5



GEN109457

Rotació interna passiva d'espatlla

Dret, amb les dues mans agafar un pal o bastó per darrere de l'esquena, amb els palmells cap endarrere.

Utilitzar el braç no afectat per a moure el braç lesionat cap amunt i al llarg de l'esquena.

Mantenir la posició 6 segons. Tornar lentament a la posició inicial.

Repeticions: 5



XGEN480

Estirar espatlles

Assegut amb l'esquena recolzada a la cadira, la mirada endavant i els braços al llarg del cos amb els palmells de la mà mirant endavant.

Inspirar i en expulsar l'aire dirigir les mans en direcció a terra, mantenint la mirada endavant.

Mantenir l'estirament 6 segons i relaxar 15.

Repeticions: 5