

## Politges



Agafeu amb les dues mans les nanses de les politges.



Aixequen el braç afectat cap a dalt fent la força amb el braç sà.



## Rotació externa



Pressioni amb el bastó la mà del braç sà cap el braç que us fa mal.



## Bastó



Utilitzeu un bastó de 75 cm, aproximadament de llarg.



Empenyeu cap a dalt el braç que us fa mal amb l'ajuda d'un bastó, fent la força amb el braç sà.



## Taula



Asseieu-vos al costat d'una taula.



Aneu desplaçant el braç afectat sobre la superfície cap endavant i cap enrere.



## Rotació interna



Agafeu una tovallola tal com es veu en les imatges, de manera que el braç sà faci pujar l'afectat.



## Auto elevació



Estireu-vos i agafeu el braç que us fa mal pel canell, acompanyeu-lo cap a dalt.



## Normes generals

Recordeu que és molt important fer un diagnòstic correcte de la patologia abans de fer qualsevol exercici de rehabilitació.

És molt important adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici.

Comenceu sempre per la posició inicial explicada en cada exercici. Us podeu ajudar d'un mirall per comprovar que ho feu correctament.

Feu els exercicis de peus amb els genolls una mica flexionats.

Tots els exercicis s'han de realitzar suaument i de forma progressiva.

Pauta dels exercicis:

- Els 5 primers dies, realitzar 2 tandes de 5 repeticions de cada exercici.
- Els següents 5 dies fer 2 tandes de 10 repeticions.
- A partir de l'onzè dia, fer 3 tandes de 10 repeticions.
- Descansar sempre entre cada tanda.

## Normes per a l'espatlla

No us excediu transportant objectes molt pesats.

Si ho ha de fer, transporteu-los enganxats al cos.

Canvieu amb freqüència l'extremitat amb la qual transporteu el pes (bossa, etc.).

No és aconsellable que recolzeu els colzes sobre la taula quan estigueu asseguts.

No forceu les posicions ni les postures dels braços.

Practicar esports com la natació pot ser beneficiós, consulteu amb el vostre metge.

**En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.**

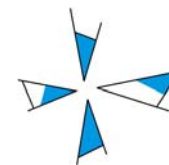
Exercicis de  
rehabilitació



# Espatlla



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell