

Espatlla dolorosa

El dolor i la limitació de moviments de l'espatlla poden ser produïts per una afectació dels tendons (tendinitis/bursitis, tendinitis del manegot dels rotatoris) o de les articulacions (artritis, artrosi).

Pot desencadenar-se per activitats amb moviments repetitius, males positures o per sobre-esforços quan cal aixecar els braços per sobre del cap, sobretot quan l'articulació ja està debilitada prèviament.

Quan l'espatlla està molt afectada i no es pot moure, és possible que hi hagi una capsulitis adhesiva o «espatlla glaçada». El tractament és diferent en aquest cas.

El dolor a la zona de l'espatlla també pot produir-se per problemes de la columna cervical o altres patologies.

Com alleujar el dolor?

Eviteu carregar pesos, realitzar gestos bruscos o activitats que forcin l'espatlla. No feu esport fins que us trobeu millor. Comenceu a vestir-vos pel braç dolorós i a desvestir-vos pel braç sa.

En la fase de més dolor pot ser beneficiós el **repòs de l'espatlla** (però no més de 3-4 dies).

Si fa temps que teniu el dolor, apliqueu-vos **escalfor seca a la zona** durant uns 20 minuts, unes 3 o 4 vegades al dia. Si fa poc que us fa mal, us podeu aplicar fred.

Si el vostre metge no us ho contraindica, podeu prendre **analgèsics o antiinflamatoris**.

És fonamental fer progressivament moviments suaus de l'espatlla per anar ampliant la mobilitat articular i la força dels músculs que l'envolten, sempre sense forçar ni provocar dolor: aquest és el límit de la vostra mobilitat.

Moveu suaument els braços, com si us deixonéssiu de la mandra, o com si nedéssiu.

Exercicis pendulars: inclineu-vos cap endavant deixant el braç afectat lliure i que pengi. Feu els següents exercicis:

- Moviments circulars en el sentit de les agulles del rellotge i en contra.
- Moviments cap endavant i cap enrere.
- Moviments laterals de dreta a esquerra.

«**Escala de paret**»: Poseu-vos dempeus davant de la paret. Col·loqueu la punta dels dits sobre la paret a l'alçada del cap. Desplaceu la mà lentament cap amunt, com si els dits caminessin pujant per la paret, fins a l'altura màxima on arribeu sense sentir dolor. Després, els feu baixar a poc a poc fins a la posició inicial.

Feu 5 repeticions de cada exercici 3 o 4 vegades cada dia, i augmenteu progressivament el nombre de repeticions, sense que produeixin dolor.

Consulteu el metge si apareix DOLOR en repòs, amb inflamació i enrogiment de l'articulació, o si apareix després d'un cop, un moviment brusc o amb una sensació important de disminució de força.