



SALUT

Josep Castanedo / núm. col. 11394

Tendinitis d'espatlla: causes i tractament

La **tendinitis d'espatlla** és la inflamació d'un o més tendons dels músculs que envolten l'articulació de l'espatlla, normalment del **manegot dels rotatoris** (especialment el supraespinós). Pot aparèixer de manera aguda (per sobreús o traumatisme) o crònica (degenerativa).

1 / PRINCIPALS CAUSES

SOBRECÀRREGA I ÚS REPETITIU

- Moviments repetitius per feina (pintors, paletes, mecànics) o esport (natació, tennis, beisbol).
- Aixecament de pesos per damunt del cap.
- Ús prolongat del ratolí o teclat amb mala postura.

TRAUMATISMES

- Cops directes a l'espatlla.
- Caigudes amb el braç estès.
- Luxacions o subluxacions prèvies.

FACTORS DEGENERATIUS

- Desgast natural del tendó amb l'edat (sobretot a partir de 40 anys).
- Disminució del reg sanguini al tendó.
- Canvis artròsics a l'articulació acromioclavicular.

ALTRES CAUSES O FACTORS PREDISPONENTS

- Males postures cròniques (esquena corbada, cap avançat).
- Acumulació de calci al tendó (**tendinitis calcificant**).
- Diabetis, hipercolesterolèmia o problemes tiroidals (afavoreixen la degeneració tendinosa).
- Pinçament subacromial (fregament entre tendó i os).

2 / SÍMPTOMES TÍPICS

- Dolor a la cara externa o anterior de l'espatlla, que pot irradiar cap al braç.
- Dolor en aixecar el braç o fer-lo girar.
- Dolor nocturn (sobretot en dormir sobre aquest costat).
- Rigidesa o limitació del rang de moviment.
- En casos aguts, inflamació i calor local.

3 / TRACTAMENT

MESURES INICIALS (FASE AGUDA)

1. **Repòs relatiu:** evitar moviments dolorosos, però no immobilitzar totalment.



2. **Gel:** 15-20 min, 3-4 vegades al dia, embolicat amb un drap.

3. **Medicaments antiinflamatoris** (ibuprofèn, naproxèn, etc.) o analgèsics, sempre amb indicació mèdica.

4. **Modificació de l'activitat:** reduir càrregues i moviments repetitius.

Fisioteràpia i rehabilitació

- **Mobilització suau** per evitar rigidesa.
- **Exercicis d'estirament** de pectoral, trapezi i músculs del manegot dels rotatoris.
- **Enfortiment progressiu** del manegot dels rotatoris i músculs escapulars (rotacions externes amb goma, retraccions escapulars).
- **Tècniques de fisioteràpia:** ultrasons, làser, ones de xoc, TENS.
- **Teràpia manual** per millorar la mobilitat de l'escàpula i la postura.

PREVENCIÓ DE RECAIGUDES

- Mantenir una bona postura (evitar espatlles caigudes i cap avançat).
- Enfortir la musculatura escapular i del manegot dels rotatoris.
- Escalfar abans de fer exercici i estirar després.
- Evitar aixecar pes per damunt de l'espatlla sense preparació.

TRACTAMENTS MÈDICS AVANÇATS (CASOS RESISTENTS)

- **Infiltracions de corticoides** a l'espai subacromial.
- **Plasma ric en plaquetes (PRP)** per regeneració tendinosa.
- Cirurgia (acromioplàstia o reparació del tendó) si hi ha una ruptura important o pinçament greu.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

Com preparar una bona taula de formatges

Per aconseguir una taula equilibrada i deliciosa, tria formatges de diferents textures i intensitats.



PER TIPUS DE LLET

De vaca: emmental, comté, brie, cheddar.

De cabra: Garrotxa, rotlle de cabra, formatge fresc.

D'ovella: manxego, idiazabal, roncal.

Barreja: alguns formatges catalans o artesanals barregen llets.

PER TEXTURA

Tous i cremosos: brie, camembert, formatge blau cremós.

Semimadurats: Garrotxa, tetilla, Maó semi.

Madurats i durs: parmesà, idiazabal, manxego madurat.

PER INTENSITAT DE SABOR

Comença per gustos més suaus (com brie o Garrotxa) i acaba amb més forts (blau, rocafort, stilton).

COM TALLAR ELS FORMATGES

Depèn molt de la forma del formatge. Aquí tens algunes regles bàsiques:

Rodes grans (brie, camembert): talla'ls com si fossin pastissos, en triangles des del centre cap enfora.

Peces rectangulars (manxego, cheddar): talla'ls a làmines o bastonets.

Formatges durs (parmesà): es poden trencar en trosos irregulars amb un ganivet de punta.

Rotlles de cabra: talla'ls a rodanxes fines.

Consell: talla el formatge just abans de servir-lo. Deixa'ls que respirin a temperatura ambient almenys 30 minuts abans de servir-los.

COM PRESENTAR-LOS

Safata de fusta o pissarra: donen un toc rústic i elegant.

Ordena'ls de suaus a forts, en sentit de les agulles del rellotge (perquè la gent els tasti progressivament).

Etiqueta'ls amb el nom del formatge i el tipus de llet (si és possible).

Decoració: pots afegir-hi herbes (romaní, farigola), fruita seca o flors comestibles.

ACOMPANYAMENTS IDEALS

Pa: llesques de pa de pagès, torradetes, grissini, pa de nous.

Fruita seca: nous, ametlles, avellanes.

Fruita fresca: raïm, poma, pera, figues, maduixes.

Fruita assecada: dàtils, orellanes, panses.

Melmelades i mel: melmelada de figues, codonyat, mel suau (excel·lent amb formatge de cabra).

Olives o tapenade per aportar-hi contrast.

MARIDATGE AMB VINS

Vins blancs: afruitats o secs (ideals amb formatges suaus o de cabra).

Vins negres: joves per a formatges tendres; criança o reserva per a madurats.

Caves o escumosos: netegen bé el paladar entre mossegades.

Cerveses artesanes: poden ser una molt bona alternativa.

Most o sucs naturals si no voleu alcohol.

QUANTITAT RECOMANADA

Uns 150-200 g de formatge per persona si és part d'un sopar lleuger o uns 100 g si només és aperitiu.

CONSELL FINAL

Si tens formatges poc coneguts, pots posar-hi un paperet amb el nom, el tipus de llet i una nota curta ("suau", "intens", "amb floridura", etc.) per fer-ho més didàctic.