



PRIMERA SETMANA – ANTIÀLGICS / ANTIINFLAMATORIS / ACTIUS



GEL O



CRIMASSATGE



AUTOMASSATGE



PÈNDUL



PILOTA PARET



ESCAPULO-TORÀCICS

SEGONA SETMANA – AUTOASSISTIS / RECENTRATGE



TAULA LLISCANT



AUTO-ASSISTIT RI 1



AUTOASSISTIT RE



AUTO-ASSISTIT FLEXIÓ DS



AUTO-ASSISTIT RI 3



ISOMETRIC ENDAVANT












Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



		
ISOMETRIC RI	ISOMETRIC RE	ISOMETRIC ENRERA
TERCERA SETMANA – PROPIOCEPTIUS / ISOTÒNICS		
		
PILOTA LLITERA	LLANÇAMENTS PILOTA PARET	ISOTÒNIC FLEXIÓ
		
ISOTÒNIC RE	ISOTÒNIC RI	ISOTÒNIC EXTENSIÓ

Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere. Repetir-los 3 vegades al dia (matí, migdia i tarda)

Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás. Repetirlos 3 veces al día (mañana, mediodía y tarde)

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.

Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.