



ANTIÀLGICS / ANTIINFLAMATORIS / ACTIUS



GEL O



CRIOMASSATGE



AUTOMASSATGE



OBRIR I TANCAR PUNY



FLEXIÓ-EXTENSIÓ COLZE



ESCAPULO-TORÀCICS

AUTOASISSTIS



PÈNDUL



TAULA LLISANT



AUTO-ASSISTIT FLEXIÓ DS



AUTO-ASSISTIT RI 1



AUTO-ASSISTIT RI 3







AUTOASSISTIT RE





AUTOMASSATGE / POLITGES

		
PILOTA PARET	PILOTA PARET LATERAL	POLITGES
		<p>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)</p> <p><i>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)</i></p>
Tractament cicatriu		

RECOMANACIONS GENERALS

- Mantenir el **cabestrell** segons indicació mèdica. S'ha de retirar per realitzar els exercicis recomanats.
- Aplicar **gel / fred** si hi ha dolor. Protegint la pell amb una roba neta. Posar durant un màxim de 15 minuts.
- Al principi, **no es recomana agafar pesos** ni realitzar **moviments actius / bruscos**.
- *Mantener cabestrillo según indicación médica. Se tiene que quitar para hacer los ejercicios recomendados.*
- *Aplicar hielo/frio si hay dolor. Protegiendo la piel con una ropa limpia. Poner durante un máximo de 15 minutos.*
- *Al principio, no se recomienda coger pesos ni realizar movimientos activos/ bruscos.*

Es pot utilitzar coixins per millorar el descans i la posició de dormir.
Se pueden utilizar cojines para mejorar el descanso y la posición de dormir.

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.