



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

EXERCICIS D'ESPATLLA

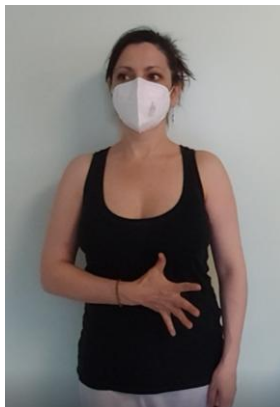
CRIOTERÀPIA / GEL (10 minuts)



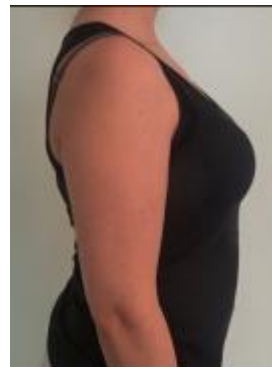
FLEXO-EXTENSIÓ COLZE



MOVIMENTS DE CANELL I MÀ



“TREURE PIT”





PENDULAR MODIFICAT



MASSATGE PILOTA ESQUENA



RECOMANACIONS GENERALS

1. Realitzar els **exercicis** recomanats **3 cops al dia** com a mínim. Fer-los de manera suau.
2. Mantenir **posició adequada** durant la realització dels exercicis.
3. Mantenir el **cabestrell** segons indicació mèdica. No obstant, es pot retirar per realitzar la pauta marcada.
4. El cabestrell també es retira per fer la **higiene personal**.
5. Aplicar **gel / fred** està lligat a si es té dolor. Per tant, si aquest estigués present abans de començar o al finalitzar la pauta marcada es pot posar.
6. Es recomana **moure el canell, els dits i la mà** freqüentment per activar musculatura i estimular la circulació.
7. Al principi, **no es recomana agafar pesos** ni realitzar **moviments actius / bruscos**.
8. Es pot **utilitzar coixins** per millorar el descans i la posició de dormir.

