




Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.
 Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

*Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.
 Realizar cada ejercicio durante cinco minutos. Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde).*

OBRIR / TANCAR DITS	ARRÒS	AUTOMOVIMENT DITS
		
MOURE PILOTES / BOLES	APRETAR MOLLES	ESTIRAR DITS
		
OBRIR I TANCAR PUNY FER LA URPA	OPOSICIÓ DEL POLZE	AGAFAR / MOURE OBJECTES
		
PICAR COIXÍ	PINCES	REFORÇ GOMA
		



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, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.