







**MOVIMENTS DE LLISCAMENT** progressar apertura braç a 30º-60º - 90º  
**PAUTA: 10 A 15 REPETICIONS 1-2-3-4 / DIA**

			
<b>NIVELL 1</b>	<b>NIVELL 2</b> afegint moviment cap	<b>NIVELL 3</b> afegint moviment canell	<b>NIVELL 4</b> Afegint moviment cap

**MOVIMENTS EN TENSÍOPAUTA: DE 10 A 15 REPETICIONS 1-2-3/ DIA**  
**SENSE PROVOCAR SÍMPTOMES!**

		
<b>NIVELL 1</b>	<b>NIVELL 2</b> afegint moviment cap	<b>NIVELL 3</b> afegint moviment canell





## EXERCICIS PAUTA

		
<p>RELAXAR CANELL MOVENT DITS 3'-5'</p>	<p>AUTOMOBILITZACIÓ DEL PISIFORME 10-15-20 repeticions</p>	<p>PRESIÓ TRIGER POINTS 3 / punt</p>
		
<p>AUTOMASSATGE AVANTBRAÇ amb crema 5'</p>	<p>AUTOESTIRAMENT FLEXORS 20"-30" / 3-4-5 repeticions</p>	<p>FER UNA "O" AMB ÍNDEX I POLZE 10-15 repeticions/1-2-3 sèries</p>

- Realitzar els exercicis pautats pel seu fisioterapeuta; NO PROVOCAR DOLOR
- Realitzar els exercicis de forma lenta i suau, màxim 15 repeticions sense que hi hagi sensació d'estirar massa ni dolor
- Realitzar els exercicis 1 -2 -3 -4 vegades/ dia segons pauta del seu fisioterapeuta

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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.