



BOMBEIG DEL TURMELL	APRETAR TOVALLOLA	AIXECAR LA CAMA
DOBLEGAR GENOLL	APRETAR COIXÍ-PILOTA	APRETAR CONTRA MANS O CINTA
ESTIRAR EL GENOLL	AIXECAR PUNTES PEUS	SENTADETES





OBRIR CAMA



EXTENSIÓ CAMA



FLEXIÓ CAMA

RECOMANACIONS GENERALS

1. Feu els exercicis recomanats pel fisioterapeuta 3 vegades al dia.
2. Quan estigui assegut vagi alternant la flexió de genoll amb l'extensió.
3. Feu passejades curtes però freqüents. Pari quan refereixi dolor i cansament.
4. Utilitzi un calçat tancat amb una sola de goma i poc taló.
5. Faci 10 repeticions de cada Exercici. Pot augmentar-les segons la seva tolerància.

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.