

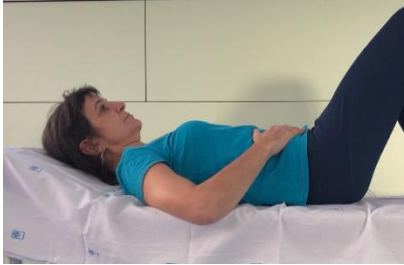
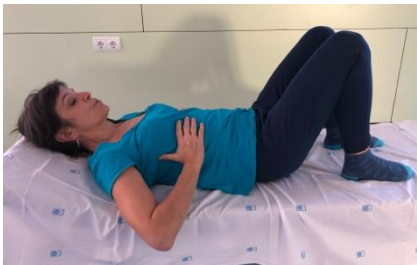






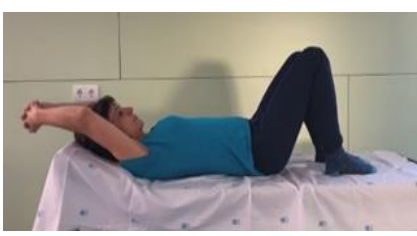






- Realitzar els exercicis pautats pel seu fisioterapeuta; NO FATIGAR-SE.
- Important realitzar una pausa d'uns segons entre la inspiració i l'expiració.
- Realitzar els exercicis prioritàriament després de les nebulitzacions / esprais.
- Realitzar els exercicis del llit amb el capçal incorporat
- Es important la mobilització precoç després d'una intervenció.
- Realitzar els exercicis 30' o 1 hora abans dels àpats.
- Realitzar els exercicis 1 -2 -3 -4 vegades/ dia segons pauta del seu fisioterapeuta

RESPIRACIÓ ABDOMINAL	RESPIRACIÓ COSTELLES	RESPIRAR AMB BRAÇOS	
			
RESPIRACIÓ APICAL	US DE L'INSPIRÒMETRE	RESPIRAR CAP A UN COSTAT	
			
AQUA PEP -NO EN DISFAGIA -	TREURE AIRE BOCA OBERTA LENTAMENT AMB O SENSE TUB	TREURE AIRE BOCA OBERTA RAPIDAMENT AMB O SENSE TUB	TOS!
			





RESPIRACIÓ ABDOMINAL		RESPIRACIÓ COSTELLES		RESPIRACIÓ APICAL	
					
RESPIRACIÓ ABDOMINAL	RESPIRAR CAP A UN COSTAT	DE COSTAT AMB INSPIROMETRE	TREURE AIRE BOCA OBERTA LENTAMENT AMB O SENSE TUB		
					
TREURE AIRE BOCA OBERTA RÀPID AMB O SENSE TUB		RESPIRAR AMB BRAÇOS	US DE L'INSPIRÒMETRE		
					
TOS	BEURE AIGUA *	CAMINAR **			
					
Contenció abdominal o toràcica		Camini segons indicacions del fisioterapeuta			

\*[http://españasabor.es/wp-content/uploads/2012/07/botella-vaso-agua-Fuente-ICEX.ES\\_.jpg](http://españasabor.es/wp-content/uploads/2012/07/botella-vaso-agua-Fuente-ICEX.ES_.jpg) /\*\*<https://facilitando.es/wp-content/uploads/2019/11/tipos-de-bastones-y-muletas.png>

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els vídeos de com s'han de realitzar els exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.



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.