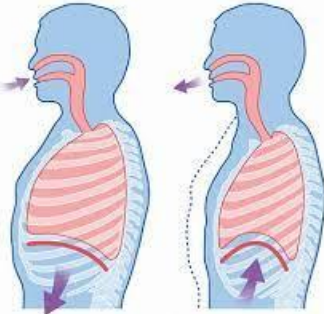
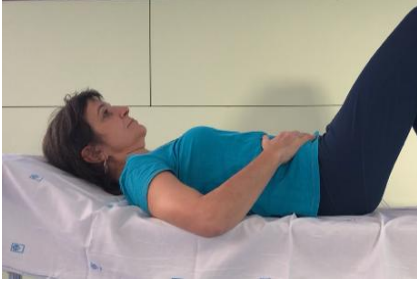











- REALITZAR ELS EXERCICIS PRIORITÀRIAMENT DESPRES DELS ESPRAIS / NEBULITZACIONS
- REALITZAR ELS EXERCICIS DEL LLIT SEMPRE AMB EL CAPÇAL PARCIALMENT INCORPORAT
- ES IMPORTANT LA MOBILITZACIÓ PRECOÇ DESPRÉS D'UNA INTERVENCIÓ
- REALITZAR ELS EXERCICIS 30 MINUTS ABANS O UNA HORA DESPRES DELS ÀPATS

<p>INSPIRAR pel NAS ESPIRAR per la BOCA</p>	<p>RESPIRACIÓ ABDOMINAL</p>	<p>RESPIRACIÓ COSTELLES</p>
		
<p>RESPIRACIÓ APICAL</p>	<p>TREURE AIRE BOCA OBERTA LENTAMENT</p>	<p>INSPIRÒMETRE</p>
		
<p>NO PUJAR BRAÇOS MÉS DE 90º EN EL POST-OPERATORI</p>		
<p>RESPIRAR CAP A UN COSTAT</p>	<p>DE COSTAT AMB INSPIRÒMETRE</p>	<p>RESPIRAR AMB BRAÇOS</p>
 <p>MÀXIM 90º</p>	 <p>MÀXIM 90º</p>	 <p>MÀXIM 90º</p>





TREURE AIRE LENT AMB TUB 	TREURE AIRE RÀPID AMB TUB 	TOS AMB CONTENCIÓ ABDOMINAL O TORÀCICA 
CIRCULATORIS PEUS 	CURA POSTURAL AL TRANSFERIR 	NO FUMAR* 
BEURE AIGUA** 	SOSPIRAR 	CAMINAR 

Camini segons indicacions del fisioterapeuta i amb el dispositiu de suport que se li recomani***

REALITZAR ELS EXERCICIS PAUTATS PEL SEU FISIOTERAPEUTA, SENSE FATIGAR-SE.

REALITZAI ELS EXERCICIS: 1 2 3 O 4 VEGADES / DIA.

REALITZAR UNA PAUSA INSPIRATÒRIA DE 2-3-4-5 SEGONS, SEGONS PAUTA PERSONALITZADA.

*<https://escarcega.files.wordpress.com/2011/05/no-fumar.jpg>

**http://españasabor.es/wp-content/uploads/2012/07/botella-vaso-agua-Fuente-ICEX.ES_.jp

***<https://facilitando.es/wp-content/uploads/2019/11/tipos-de-bastones-y-muletas.png>

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos 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.