



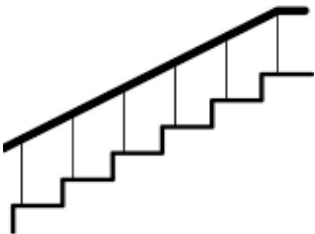

RESPIRACIÓ ABDOMINAL <i>Respiración abdominal</i>	RESPIRACIÓ COSTELLES <i>Respiración costillas</i>	INSPIRÒMETRE <i>Inspirómetro)</i>
		
TREURE AIRE LENT PEL TUB <i>Sacar aire lento pot tubo</i>	TREURE AIRE RÀPID PEL TUB <i>Sacar aire lento por el tubo</i>	TOS AMB CONTENCIÓ <i>Tos con contención</i>
REALITZAR UNA PAUSA INSPIRATÒRIA DE 2-3-4-5 SEGONS, SEGONS PAUTA PERSONALITZADA.		
		Camini segons indicacions del fisioterapeuta
CURA POSTURAL PER TRANSFERIR <i>Cura postural para transferir</i>	PUJAR I BAIXAR ESCALES <i>Subir i bajar escaleras</i>	

REALITZAR ELS EXERCICIS PAUTATS PEL SEU FISIOTERAPEUTA, SENSE FATIGAR-SE.
 REALITZAI ELS EXERCICIS: 1 2 3 O 4 VEGADES / DIA.

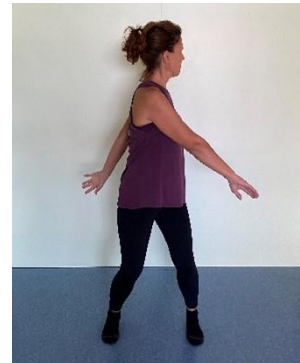




Escalfament espatlles
Calentamiento hombros



Escalfament pectoral
Calentamiento pectoral



Escalfament rotació tronc
Calentamiento rotación tronco

INDICACIONS GENERALS:

- REALITZAR ELS EXERCICIS CADA DIA FINS EL DIA DE LA INTERVENCIÓ.
- ELS EXERCICIS S'HAN DE REALITZAR DE FORMA LENTA.
- INCREMENTAR PROGRESSIVAMENT EL NÚMERO DE SÈRIES I EL TEMPS DEDICAT/PAUTAT?.
DESCANSAR UNS MINUTS ENTRE SÈRIES I CLASSE D'EXERCICIS.
- EL MATEIX DIA DE LA INTERVENCIÓ INICIARÀ LA SEDESTACIÓ I ELS EXERCICIS RESPIRATÒRIS.
- A PARTIR DEL DIA SEGÜENT DE LA INTERVENCIÓ, L'EQUI DE REHABILITACIÓ FARÀ EL SEGUIMENT DE LA PAUTA D'EXERCICIS A REALITZAR FINS EL DIA DE L'ALTA HOSPITALÀRIA.
- NO S'OBLIDI DE PORTAR L'INSPIRÒMETRE EL DIA DE LA INTERVENCIÓ.

- ES IMPORTANT SUSPENDRE L'EXERCICI EN CAS DE PRESENTAR DOLOR TORÀCIC, MAL DE CAP INTENS, VISIÓ BORROSA, PALPITACIONS, MAREIG, VÒMITS O AL TERACIÓ DE L'EQUILIBRI.

