



**EXERCICIS RESPIRATÒRIS**

(\* ) IMPORTANT: NO S'OBLIDI PORTAR L'INSPIRÒMETRE I EL FULL D'EXERCICIS RESPIRATÒRIS EL DIA DE LA INTERVENCIÓ.

RESPIRACIÓ ABDOMINAL	EXPANSIÓ COSTAL	EXPANSIÓ TORÀCICA	INSPIRÒMETRE INCENTIU (*)	TOS? AMB CURA POSTURAL?

MANS ENFORA I PUJAR BRAÇOS	PUJAR BRAÇ	TREBALL EN DIAGONAL 2	PORTAR COLZES ENRERE
GLUTI MAJOR GOMA	GLUTI MIG GOMA	FOUR SQUARE AMB GOMA	SQUAD + GOMA
QUADRICEPS ASSEGUT	SENTADETES DES DE CADIRA	STEP-DOWN	STEP-UP



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, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



			
MARXA ESTÀTICA RAPIDA	MARXA ESTÀTICA GENOLLS AMUNT	CARRERA ESTÀTICA	BICI ESTATICA / CINTA RODANT/ ELIPTICA

**ESTIRAMENTS 20"-30" x 4-5 DE CADA**

			
AUTOESTIRAMENT VAGUE	INCLINACIÓ LATERAL BPD	MOURE CERVICALS	ESTIRAMENT TRAPEZIS I ANGUALRS

**INDICACIONS GENERALS:**

- REALITZAR ELS EXERCICIS PAUTATS CADA DIA FINS EL DIA DE LA INTERVENCIÓ. DESCANSAR UNS SEGONS ENTRE SÈRIES I TIPUS D'EXERCICIS.
- REALITZAR ELS EXERCICIS APRESOS ENTRE 30 – 60 MINUTS, DE 3 A 5 DIES PER SETMANA.
- ES RECOMANA SORTIR A CAMINAR MÍNIM 30 MUNITES AL DIA, 5 DIES PER SETMANA I PROBAR D'ARRIBAR ALS 60 MINUTS AL DIA O BE, ACONSEGUIR CAMINAR UNA MITJA DE 10.000 PASSES PER DIA.
- EN CAS DE PRESENTAR DOLOR TORÀCIC, MAL DE CAP INTENSM, VISIÓ BORROSA, PALPITACIONS, MAREIG, VÒMITS O AL TERACIÓ DE L'EQUILIBRI. ÉS IMPORTANT SUSPENDRE L'EXERCICI.
- A L'ENDEMÀ DE LA INTERVENCIÓ INICIARÀ LA SEDESTACIÓ I ELS EXERCICIS RESPIRATÒRIS; L'EQUIP DE REHABILITACIÓ FARÀ EL SEGUIMENT DE LA PAUTA D'EXERCICIS A REALITZAR FINS EL DIA DE L'ALTA HOSPITALÀRIA.

