




| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| AUTOMASSATGE DIAFRAGMA | RESPIRACIÓ ABDOMINAL | ELEVACIÓ PELVIS |
|  |  |  |
| MASSATGE COLON ASCENDENT | MASSATGE COLON TRANSVERS | MASSATGE COLON DESCENDENT |
|  |  |  |
| ANTE-RETROVERSIÓ PELVIS | MOBILITAT DE TRONC | MOBILITAT PÈLVICA A FITBALL |
|  |  |  |
| INCLINACIÓ DINÀMICA DE TRONC | POSICIÓ MANTINGUDA AMB PILOTA ABDOMINAL | POSICIÓ MANTINGUDA GATZONETA |





Recomanacions generals

• **Mantenir una dieta i hidratació apropiada:**

- Ingerir aliments rics en fibra com llegums, verdures, fruita natural (prunes, kiwis), cereals integrals...
- Augmentar la ingesta d'aigua per millorar la qualitat de la femta i evitar que s'endureixi.

• **Augmentar l'activitat física i disminuir l'estrès:**

- Es recomana realitzar exercici físic moderat diàriament (caminar, pujar-baixar escales...) així com també exercicis tonificants per a la musculatura abdominal i del sòl pelvià (anar en bicicleta, nedar, ballar...).

• **Fomentar uns bons hàbits defecatoris:**

- Anar al WC quan apareix el desig defecatori i no deixar-ho per un altre moment.
- No perllongar ni escurçar excessivament l'estada al bany.
- Anar al bany sempre a la mateixa hora, per exemple, un bon moment és anar després dels àpats quan s'activa el reflex gastrocòlic.
- Utilitzar un esglaó sota els peus quan anem al WC per millorar la postura de l'angle ano-rectal, facilitant així la sortida de la femta.
- No fumar.

• **Evitar la ingesta de laxants:**

- Sempre s'han de prendre sota preinscripció mèdica. Altres opcions poden ser la fitoteràpia o l'ús de plantes medicinals.

• **Tenir en compte que els canvis d'hàbits o d'alimentació poden provocar restrenyiment:** viatges, dietes d'aprimament estrictes, canvis d'horaris rutinaris...

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.