



Massatge	Moviment costal	Creuar braços	
Dissociació de cintures	Estirament trapezi	Estirament ECOM	
Estimulació visual-auditiva	Estimulació visual-auditiva (2)	Posicions del nadó en braços	

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis

- Fer sempre els exercicis de forma suau. Realitzar cada exercici durant 5 minuts.
- Repetir-los 4-5 vegades al dia o a cada canvi de bolquers.
- Buscar el moment on el bebè està més relaxat.
- S'ha de ser constant en la realització dels exercicis.
- Intenteu interactuar amb el nadó del costat on hi ha la limitació dels moviments cervicals.
- A partir dels 2 mesos i quan el bebè estigui despert col·locar-lo panxa avall durant l'estona de joc vigilat.
- Canviar regularment la posició del nadó, evitant postures que mantinguin la lesió.



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.



Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.

- Hacer siempre los ejercicios de manera suave y durante 5 minutos cada uno.
- Repetirlos 4-5 veces al día o durante el cambio de pañales.
- Buscar el momento en el que el bebé esté más relajado.
- Ser constante en la realización de los ejercicios.
- Intentar interactuar con el bebé del lado dónde esté la limitación de los movimientos cervicales.
- A partir de los 2 meses y cuando el bebé esté despierto, colocarlo boca abajo durante el rato de juego vigilado.
- Cambiar regularmente la posición del bebé, evitando posturas que puedan mantener la lesión.

