















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.

EXERCICIS AL LLIT			
			
MOURE TURMELLS	FLEXIONAR LA CAMA	AIXECAR LA CAMA	TORSIÓ GENOLLS D i E
			
OBIR LA CAMA	APRETAR TOVALLOLA	AIXECAR LA PELVIS	COM AIXECAR-SE DEL LLIT
EXERCICIS A LA CADIRA			
			
AIXECAR PUNTES I TALONS	ESTIRAR EL GENOLL I MOURE PEU	AIXECAR EL GENOLL	APRETAR COIXÍ
			
RESPIRACIÓ AMB BRAÇOS	MOURE TRONC	AVANÇAR EL TRONC	AIXECAR-SE I ASSEURE'S





EXERCICIS D'EMPEUS

			
PUNTES I TALONS	AIXECAR GENOLLS	OBRIR CAMA LATERALMENT	GLUTIS
			
SENTADETA AGAFAT	FER VEURE QUE CAMINA	CERCLES PELVIS	EQUILIBRI MONOPODAL
			
EQUILIBRI AMB BRAÇ	MARXA LATERAL	SENTADETA PARET	
			
TREPITJAR 4 CASELLES	CAMINAR BARANA PASSADÍS	CAMINAR PEL PASSADIS AMB EL PRODUCTE DE SUPORT RECOMANAT	

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

Realitzar els exercicis pautats pel seu fisioterapeuta; **NO FATIGAR-SE.**

Important realitzar una pausa d'uns segons entre la inspiració i l'expiració. Realitzar els exercicis prioritàriament després de les nebulitzacions / esprais.

Realitzar els exercicis del llit amb el capçal incorporat. És important la mobilització precoç després d'una intervenció.

Realitzar els exercicis 30' o 1 hora abans dels àpats. Realitzar els exercicis 1 -2 -3 -4 vegades / dia.



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, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.