















Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

## 1 - PRIMERA SETMANA. - Fred/Calor en zona afectada

FRIO O CALOR	AAA	CER RESPI ABD	MASAJE DIAFRAGMA
			
PELOTA SACRO	ESCAPULOTORACICOS	ACTIVOS	PELOTA PARED
			

## 2 - SEGONA SETMANA. - Fred/Calor opcional

OCULOMOTOR SD	RELOJ CARA	RANA	DISOCIAR CINTURAS
			

Seguiu les indicacions del vostre fisioterapeuta i repetiu la sessió de 2/3 vegades al dia.  
 Siga las indicaciones de su fisioterapeuta y repita la sesión de 2/3 veces al día.

Clicar o escanear el QR, descarga el PDF de ejercicios en su dispositivo. Clicar o escanear el QR descarga el PDF d'exercicis al dispositiu.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>




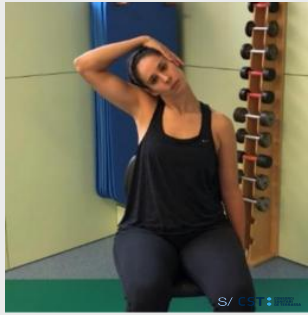



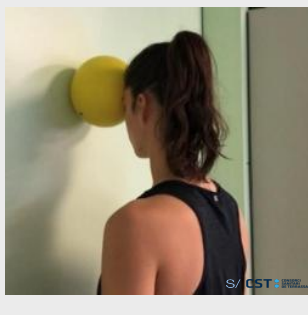




Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia. Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ / FISIOTERÀPIA.

Fri Aug 22 2025 12:11:48 GMT+0200 (hora de verano de Europa central) - PEFiR. All rights reserved.



Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts  
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

PELOTA RODILLAS	ANTE RETRO PELVIS	ISOMETRICOS CERVICALES	ESTIRAR TRAPECIO
			
<b>3 - TERCERA SETMANA.</b>			
ESTIRAR ELEVADOR ESCAPULA	ESTIRAR DORSAL	ESTIRAR PECTORAL	FRENTE PELOTA
			
DISOCIAR FRENTE	VUELTA TRONCO	GATO	ESCUADRA PARED
			

Seguiu les indicacions del vostre fisioterapeuta i repetiu la sessió de 2/3 vegades al dia.  
 Siga las indicaciones de su fisioterapeuta y repita la sesión de 2/3 veces al día.

Clicar o escanear el QR, descarga el PDF de ejercicios en su dispositivo. Clicar o escanear el QR descarga el PDF d'exercicis al dispositiu.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada <https://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.