







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

PRIMER PERÍODE - Fred/Calor en zona afectada

FRIO O CALOR	AAA	CER RESPI ABD	MASAJE DIAFRAGMA
			

BASCULA PELVICA	ESTIRAR LAT	ESTIRAR BILAT	PELOTA PARED
			

SEGON PERÍODE - Continuar amb Fred/Calor

RANA	DISOCIAR CINTURAS	PELOTA RODILLAS	CORE PUENTE
			

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/>








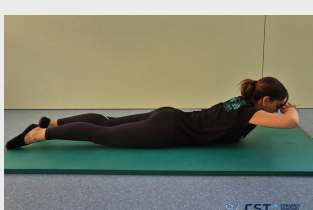




Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia. Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2025. SERVEI DE REHABILITACIÓ / FISIOTERÀPIA.

Tue Sep 02 2025 09:22:45 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

GATO	ESTIRAR ISQUIOS	ESTIRAR PIRAMIDAL	ESTIRAR PSOAS
			
TERCER PERÍODE - Continuar amb Fred/Calor			
ISO OBLICUOS	ISO RECTOS	EQUILIBRI QUADRUPEDIA	EXTENSION FRETE
			
QUART PERÍODE			
VUELTA TRONCO	DISCIPULO	HIPO BP FLEXION	HIPO SUP MANOS CINTURA
			

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.