



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

PINZAS	LUMBRICALES	DEDOS ABD ADD	DIBUJAR
LA MANO	DEDOS ABAJO	DEDOS ARRIBA	PING PONG
RULETA	GONIO FLX EXT	GONIO PRO SUP	EESS KABAT EXT 1
EESS KABAT INT 1	EESS KABAT EXT 2	EESS KABAT INT 2	GONIO PRO SUP

Clicar o escanear el QR, abre su sesión de ejercicios con SEFIR. Clicar o escanear el QR, abre la sessió d'exercicis amb SEFIR.



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.

Wed Jul 23 2025 09:30:54 GMT+0200 (hora de verano de Europa central) - PEFiR. All rights reserved.



Aquest QR s'ofereix per compatibilitat amb els diferents navegadors.
Us permet recrear el pdf al vostre sistema en lloc d'obrir l'aplicació SEFiR.
Escanejar el QR superior d'aquesta pàgina y obrir el pdf.

Este QR se ofrece por compatibilidad con los diferentes navegadores.
Le permite recrear el pdf en su sistema en lugar de abrir la aplicación SEFiR.
Escanear el QR superior de esta página y abrir el pdf.