



## EXERCICIS RESPIRATORIS

5-10 REPETICIONS



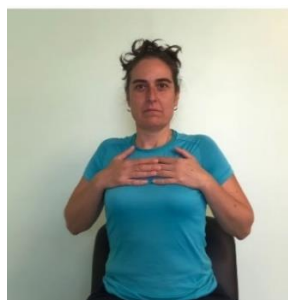
RESPIRACIÓ ABDOMINAL



RESPIRACIÓ COSTELLES



RESPIRAR AMB BRAÇOS



RESPIRACIÓ APICAL



RESPIRAR CAP A UN COSTAT

## EXERCICIS A LA CADIRA

2 X 15 REPETICIONS



AIXECAR PUNTES I TALONS



ESTIRAR EL GENOLL



AIXECAR EL GENOLL





## EXERCICIS DE CAMES

2 X 10 REPETICIONS



PUNTES I TALONS



AIXECAR GENOLLS



FER VEURE QUE  
CAMINA



SENTADETA AMB  
RECOLZAMENT

### RECOMANACIONS:

- Important realitzar una pausa d'uns segons entre la inspiració i l'expiració.
- Realitzar els exercicis prioritàriament després de les nebulitzacions i els espris.
- Realitzar els exercicis 30 minuts o 1 hora abans dels àpats.
- Realitzar els exercicis 2 -3 vegades/ dia segons tolerància.
- Es recomana la mobilització precoç
- Caminar sempre que sigui possible

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos.



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.