




Fer sempre els exercicis sense dolor. Realitzar cada exercici durant 5 minuts. Repetir-los 2 vegades al dia.

PILOTA PARET	BICICLETA SENSE MANS	RESPIRACIONS AD
		
AUTOMASSATGE DIAFRAGMA	AAA	OCULOMOTRIUS (OM)
		
ESCAPULO TORÀCICS	ACTIUS CERVICALS	OM EN BIPEDESTACIÓ
		
ANTEV-RETROV PELVIS	RESPIRACIONS GRANOTA	HIPOPRESSIVES - PDF
		





DISSOCIACIÓ CINTURES	MEZIERES PILOTA GENOLLS	VOLTA
		
ESTIRAMENT PECTORAL	ESTIRAMENT DORSALS	ESTIRAMENT TRAPEZI
		
ESTIRAMENT ELEVADOR ESCAPULA	PILOTA FRONT	DISSOCIACIÓ FRONT
		
MEZIERES	RELLOTGE CARA	RELLOTGE SACRE
		

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realitzar els exercicis.
Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.



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, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.