



Seguir les indicacions del professional de fisioteràpia. Aplicar crema hidratant o oli Rosa Mosqueta.  
Es pot realitzar cada maniobra durant 1-2 minuts. Repetir-les unes 2 vegades al dia (matí i vespre).

Massatge al voltant de la cicatriu	Traços longitudinals	Traços en ziga-zaga / transversals
		
Traços circulars	Separar / estirar cicatriu	Aixecar / elevar el teixit
		
Cicatriu petita: massatge al voltant de la cicatriu	Cicatriu petita: traços longitudinals	Cicatriu petita: traços ziga-zaga / transversals
		
Cicatriu petita: moviments circulars	Cicatriu petita: separar / estirar cicatriu	Cicatriu petita: aixecar / elevar el teixit
		

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.  
*Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios.*



Utilitza el teu navegador habitual i clica sobre la imatge per visualitzar el vídeo. 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.