



Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere.
Realitzar cada exercici durant cinc minuts. Repetir-los 2 vegades al dia (matí i vespre).

*Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás.
Realizar cada ejercicio durante cinco minutos. Repetirlos 2 veces al día (mañana y tarde).*

| OBRIR / TANCAR DITS | ARRÒS | AUTOMOVIMENT DITS |
|---|--|---|
|  |  |  |
| MOURE PILOTES / BOLES | APRETAR MOLLES | ESTIRAR DITS |
|  |  |  |
| OBRIR I TANCAR PUNY FER LA URPA | OPOSICIÓ DEL POLZE | AGAFAR / MOURE OBJECTES |
|  |  |  |
| PICAR COIXÍ | PINCES | REFORÇ GOMA |
|  |  |  |



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.