



EXERCICIS RESPIRATORIS

			
RESPIRACIÓ ABDOMINAL	RESPIRACIÓ COSTELLES	RESPIRAR AMB BRAÇOS	
			
US DE L'INSPIRÒMETRE	TREURE AIRE BOCA OBERTA LENTAMENT AMB O SENSE TUB	TREURE AIRE BOCA OBERTA RÀPIDAMENT AMB O SENSE TUB	TOS!
REALITZAR 5 – 8 – 10 REPETICIONS		3- 4 - 5 - 6 VEGADES / DIA	

EXERCICIS A LA CADIRA

AIXECAR PUNTES I TALONS	ESTIRAR EL GENOLL	AIXECAR EL GENOLL
MOURE EL TRONC	AVANÇAR EL TRONC	AIXECAR-SE I ASSEURE'S





EXERCICIS AL LLIT



CIRCULATORIS PEUS



AIXECAR LA PELVIS



FLEXIONAR LA CAMA

EXERCICIS DE PEUS



PUNTES I TALONS



AIXECAR GENOLLS



OBRIR LA CAMA
LATERALMENT



SENTADETA AMB
RECOLZAMENT



GLUTIS



FER VEURE QUE
CAMINA



CAMINAR
LATERALMENT



Camini segons indicacions
del fisioterapeuta

CAMINAR PEL PASSADÍS
AMB EL PRODUCTE
RECOMANAT

*http://españasabor.es/wp-content/uploads/2012/07/botella-vaso-agua-Fuente-ICEX.ES_.jpg

**<https://facilitando.es/wp-content/uploads/2019/11/tipos-de-bastones-y-muletas.png>

- Realitzar els exercicis pautats pel seu fisioterapeuta; NO FATIGAR-SE.
- Important realitzar una pausa d'uns segons entre la inspiració i l'expiració.
- Realitzar els exercicis prioritàriament després de les nebulitzacions / espris.
- Realitzar els exercicis del llit amb el capçal incorporat.
- És important la mobilització precoç després d'una intervenció.
- Realitzar els exercicis 30 minuts o 1 hora abans dels àpats.
- Realitzar els exercicis 1 -2 -3 -4 vegades/ dia segons pauta del seu fisioterapeuta.



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, 2022. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.