








Fer els exercicis sense dolor i amb l'esquena recta.




Realitzar 20 repeticions de cada exercici 2 vegades al dia (matí i vespre).

Respiracions abdominals, costals inferiors i toràciques superiors	Exercici de remar	Elevació d'espatlles amb bastó
		
Respiraciones abdominales, costales inferiores y torácicas superiores	Ejercicio de remar	Elevación de hombros con bastón
Autoassitit de rotació externa	Autoassitit de rotació interna	Obrir i tancar colzes
		
Autoassitido de rotación externa	Autoassitido de rotación interna	Abrir y cerrar codos





Hacer los ejercicios sin dolor y con la espalda recta.
Realizar 20 repeticiones de cada ejercicio 2 veces al día (mañana y tarde).

Escaleta a la paret	Isotònic de flexió i rotació interna	Isotònic d'extensió i rotació externa
		
Escalera en la pared	Isotónico de flexión y rotación interna	Isotónico de extensión y rotación externa
Estirament de bíceps		
		
Estiramiento de bíceps		

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els vídeos 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.