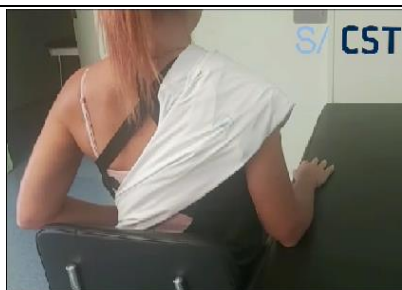




PRIMERA SETMANA – ANTIÀLGICS / ANTIINFLAMATORIS / ACTIUS



GEL O



CRIOMASSATGE



AUTOMASSATGE



PÈNDUL



PILOTA PARET



ESCAPULO-TORÀCICS

SEGONA SETMANA – AUTOASSISTITIS / RECENTRATGE



TAULA LLISCANT



AUTO-ASSISTIT RI 1



AUTOASSISTIT RE



AUTO-ASSISTIT FLEXIÓ DS



AUTO-ASSISTIT RI 3



ISOMETRIC ENDAVANT












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, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



		
ISOMETRIC RI	ISOMETRIC RE	ISOMETRIC ENRERA
TERCERA SETMANA – PROPIOCEPTIUS / ISOTÒNICS		
		
PILOTA LLITERA	LLANÇAMENTS PILOTA PARET	ISOTÒNIC FLEXIÓ
		
ISOTÒNIC RE	ISOTÒNIC RI	ISOTÒNIC EXTENSIÓ

Fer sempre els exercicis sense dolor i amb l'esquena ben dreta i les espatlles enrere. Repetir-los 3 vegades al dia (matí, migdia i tarda)

*Hacer siempre los ejercicios sin dolor y con la espalda bien derecha y los hombros hacia atrás. Repetirlos 3 veces al día (mañana, mediodía y tarde)*

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*



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, 2023. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.