



- REALITZAR ELS EXERCICIS PRIORITÀRIAMENT DESPRES DELS ESPRAIS / NEBULITZACIONS
- REALITZAR ELS EXERCICIS DEL LLIT SEMPRES AMB EL CAPÇAL PARCIALMENT INCORPORAT
- ES IMPORTANT LA MOBILITZACIÓ PRECOÇ DESPRÉS D'UNA INTERVENCIÓ
- REALITZAR ELS EXERCICIS 30 MINUTS ABANS O UNA HORA DESPRES DELS ÀPATS

INSPIRAR pel NAS ESPIRAR per la BOCA	RESPIRACIÓ ABDOMINAL	RESPIRACIÓ COSTELLES
		
RESPIRACIÓ APICAL	TREURE AIRE BOCA OBERTA LENTAMENT	INSPIRÒMETRE
		
NO PUJAR BRAÇOS MÉS DE 90º EN EL POST-OPERATORI		
RESPIRAR CAP A UN COSTAT	DE COSTAT AMB INSPIRÒMETRE	RESPIRAR AMB BRAÇOS
		





TREURE AIRE LENT AMB TUB	TREURE AIRE RÀPID AMB TUB	TOS AMB CONTENCIÓ ABDOMINAL O TORÀCICA
		
CIRCULATORIS PEUS	CURA POSTURAL AL TRANSFERIR	NO FUMAR*
		
BEURE AIGUA**	SOSPIRAR	CAMINAR
		 Camini segons indicacions del fisioterapeuta i amb el dispositiu de suport que se li recomani***

REALITZAR ELS EXERCICIS PAUTATS PEL SEU FISIOTERAPEUTA, SENSE FATIGAR-SE.

REALITZAI ELS EXERCICIS: 1 2 3 O 4 VEGADES / DIA.

REALITZAR UNA PAUSA INSPIRATÒRIA DE 2-3-4-5 SEGONS, SEGONS PAUTA PERSONALITZADA.

*<https://escarrega.files.wordpress.com/2011/05/no-fumar.jpg>

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

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

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos 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.