



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

		
Massatge plantar amb pilota Masaje plantar con pelota	Extensió de genoll en sedestació Extensión de rodilla en sedestación	Treball de tronc en sedestació Trabajo de tronco en sedestación
		
Flexió colze Flexión de codo	Genoll al pit Rodilla al pecho	Girs de tronc Giros de tronco
		
Puntetes-peu pla Puntillas-pie plano	Flexió de genoll i maluc Flexión de rodilla y cadera	Elevació lateral de cama Elevación lateral de pierna



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.



<p>Passa lateral amb recolzament Paso lateral con apoyo</p>	<p>Passa enrere Paso atrás</p>	<p>Sentadetes suaus Sentadillas suaves</p>

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).

