









Fer els exercicis sense dolor i amb l'esquena recta.  
Realitzar 20 repeticions de cada exercici 2 vegades al dia (matí i vespre).

Moviments actius de colzes, canells i mans	Mobilitzar espatlles amunt-avall, endavant-enrere i voltes enrere	Respiracions abdòmino-diafragmàtiques
		
Movimientos activos codos, muñecas y manos	Movilizar hombros arriba-abajo, delante-atrás y vueltas hacia atrás	Respiraciones abdómino-diafragmáticas
Exercici del pèndol	Autoassistit de flexió d'espatlla	Escaleta a la paret (a partir de la 2a setmana post-cirurgia)
		
Ejercicio del péndulo	Autoasistido de flexión de hombro	Escalera en la pared (a partir de la 2a semana post-cirugía)

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

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.