





MOVIMENTS DE LLISCAMENT progressar apertura braç a 30º-60º - 90º
PAUTA: 10 A 15 REPETICIONS 1-2-3-4 / DIA

			
<p>NIVELL 1</p>	<p>NIVELL 2 afegint moviment cap</p>	<p>NIVELL 3 afegint moviment canell</p>	<p>NIVELL 4 Afegint moviment cap</p>

MOVIMENTS EN TENSIÓPAUTA: DE 10 A 15 REPETICIONS 1-2-3/ DIA
SENSE PROVOCAR SÍMPTOMES!

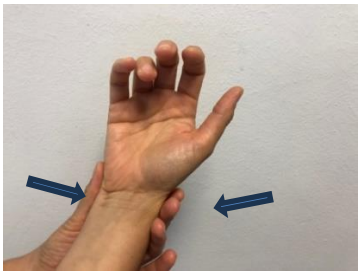
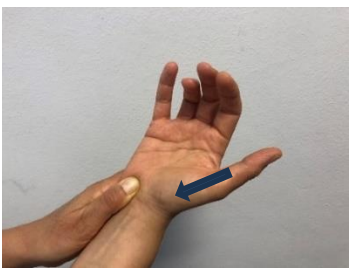




		
<p>NIVELL 1</p>	<p>NIVELL 2 afegint moviment cap</p>	<p>NIVELL 3 afegint moviment canell</p>



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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.

EXERCICIS PAUTA

		
RELAXAR CANELL MOVENT DITS 3'-5'	AUTOMOBILITZACIÓ DEL PISIFORME 10-15-20 repeticions	PRESIÓ TRIGER POINTS 3 / punt
		
AUTOMASSATGE AVANTBRAÇ amb crema 5'	AUTOESTIRAMENT FLEXORS 20"-30" / 3-4-5 repeticions	FER UNA "O" AMB ÍNDEX I POLZE 10-15 repeticions/1-2-3 sèries

- Realitzar els exercicis pautats pel seu fisioterapeuta; NO PROVOCAR DOLOR
- Realitzar els exercicis de forma lenta i suau, màxim 15 repeticions sense que hi hagi sensació d'estirar massa ni dolor
- Realitzar els exercicis 1 -2 -3 -4 vegades/ dia segons pauta del seu fisioterapeuta

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, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.