

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circulatoris i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

EXERCICIS FLEXIBILITZANTS

Repetiu cada exercici 10 vegades.



1- FLEXIBILITZACIÓ DE COLUMNA VERTEBRAL I PELVIS

Posició inicial: estirats panxa enlaire amb els genolls flexionats i les plantes dels peus en contacte amb el terra.

Exercici: agafeu aire pel nas omplint l'abdomen i, mentre el traieu per la boca suauament, apropau la zona lumbar (cintura) cap a terra. Heu d'intentar portar el melic endins i bascular la pelvis enrere, dirigint el pubis cap amunt.



2- FLEXIBILITZACIÓ DE LUMBARS I MALUCS

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior.

Exercici: agafeu aire pel nas omplint l'abdomen i, mentre el deixeu anar per la boca, agafeu una cama amb les dues mans i acosteu-la al pit. Un cop hagueu deixat anar tot l'aire, baixeu la cama. Assegureu-vos de què la zona lumbar està en contacte amb el terra i les espatlles, allunyades de les orelles. Repetiu l'exercici amb cada cama, de manera alterna.



3- FLEXIBILITZACIÓ DE LUMBAR EN ROTACIÓ

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior.

Exercici: agafeu aire pel nas omplint l'abdomen i, mentre el deixeu anar per la boca, tombeu les cames lleugerament cap a un costat amb els genolls flexionats i junts. Repetiu l'exercici cap a cada costat, de manera alterna.



4- FLEXIBILITZACIÓ DE COLUMNA VERTEBRAL

Posició inicial: de quatre grapes.

Exercici: agafeu aire tot doblegant l'esquena, com si volguéssiu apropar el nas al pubis, tant com pugueu. Al buidar l'aire, invertiu la postura suauament.



5- FLEXO- EXTENSIÓ CERVICAL

Posició inicial: asseguts amb l'esquena recolzada al respall de la cadira, amb les espatlles relaxades i els peus planers a terra.

Exercici: baixeu el cap, lentament, com si amb la barbeta volguéssiu tocar-vos el pit. Aguanteu un parell de segons en aquesta posició i torneu a la inicial.



6- ROTACIÓ CERVICAL

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior.

Exercici: gireu el cap cap a un costat, aguanteu un parell de segons i canvieu de costat.



7- INCLINACIÓ CERVICAL

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior.

Exercici: acosteu l'orella dreta cap a l'espatlla dreta, aguanteu un parell de segons en aquesta posició i després apropau l'orella esquerra a l'espatlla esquerra.



8- MOBILITZACIÓ D'ESCÀPULES

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior.

Exercici: moveu la cintura escapular com si volguéssiu dibuixar cercles amb les espatlles, endavant i endarrere.



9- FLEXIBILITZACIÓ DORSAL DE CANELLS

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior i aquest cop col·loqueu els colzes sobre una taula amb els palmells junts.

Exercici: aneu baixant les mans sense desenganxar els colzes de la taula fins allà on pugueu.



10- FLEXIBILITZACIÓ PALMAR DE CANELLS

Posició inicial: a peu dret.

Exercici: ajunteu els dors d'ambdues mans i intenteu pujar les mans sense separar-les, fins a l'alçada del pit i sense pujar les espatlles.

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circularis i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada i mantenint la posició durant 20 segons.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

ESTIRAMENTS DE CAMES

Mantingueu la posició durant 20 segons i repetiu l'exercici 3 vegades amb cada cama.

11



11- ESTIRAMENT DE QUÀDRICEPS

Posició inicial: drets davant d'una paret o una taula per agafar-vos-hi amb una mà. Cal que mantingueu la pelvis una mica endavant.

Exercici: amb una mà agafeu el turmell i apropau el taló del peu cap al cul, amb el genoll a prop de l'altra cama i direccionant-lo cap a terra i enre. És important no arquejar la lumbar. Heu de notar un estirament a la part anterior de la cuixa. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

12



12- ESTIRAMENT DE PSOES

Posició inicial: posició del cavaller, amb un genoll tocant a terra i l'altre fent un angle recte.

Exercici: porteu el pes del cos cap a la cama del davant, estirant la cama del darrera. La pelvis ha d'anar cap endavant. Heu de notar l'estirament a la part anterior del maluc. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

13



13- ESTIRAMENT D'ISQUIOTIBIALS

Posició inicial: estirats panxa enlaire, mantenint la columna enganxada a terra, amb els genolls flexionats.

Exercici: agafeu-vos una cama per darrera el genoll i apropau-la cap al pit, llavors intenteu anar estirant el genoll mentre el taló del peu mira cap al sostre. Heu de notar com s'estira la part posterior de la cuixa i de la cama. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

14



14- ESTIRAMENT PIRAMIDAL

Posició inicial: estirats panxa enlaire, amb els genolls flexionats i les plantes dels peus en contacte amb terra, col·loqueu la part externa del turmell dret a sobre de la cuixa esquerra.

Exercici: agafeu la cuixa esquerra amb les dues mans i apropau-la cap al pit. Heu de notar un estirament a la zona de la cuixa de la cama dreta. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

15

**15- ESTIRAMENT PIRAMIDAL**

Posició inicial: asseguts amb l'esquena recta, les espatlles relaxades i els peus planers a terra.

Exercici: heu de col·locar la part externa del turmell dret a sobre de la cuixa esquerra. Llavors amb el braç i el pes del propi cos heu d'empènyer el genoll dret cap a terra. Heu de notar un estirament a la zona de la cuixa de la cama dreta. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

16

**16- ESTIRAMENT DEL GLUTI MIG**

Posició inicial: asseguts a terra, amb les cames estirades.

Exercici: poseu la planta del peu dret a terra, al costat extern del genoll esquerra, quedant la cama creuada. Agafeu-vos el genoll i la part externa de la cuixa amb el braç contrari i apropau-la cap al cos tot allargant la columna. Heu de notar un estirament a la zona de la cuixa dreta. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

17

**17- ESTIRAMENT D'ADDUCTORS**

Posició inicial: asseguts a terra juntant les plantes dels peus (en forma de papallona).

Exercici: obriu els genolls acostant-los a terra, mentre allargueu la columna cap amunt i l'inclineu suaument cap endavant. Heu de notar l'estirament de la part interna de les cuixes.

18

**18- ESTIRAMENT D'ADDUCTORS**

Posició inicial: a peu dret amb les cames separades.

Exercici: mantingueu una cama estirada i porteu el pes del cos cap a la cama contrària mentre doblegueu el genoll. Heu de notar l'estirament de la part interna de les cuixes. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

19

**19- ESTIRAMENT DE BESSONS**

Posició inicial: a peu dret amb les mans planeres recolzades a una paret. Poseu una cama més enrere amb el genoll estirat, amb els peus ben planers a terra.

Exercici: desplaçeu el pes a la cama de davant, sense que s'aixequi el taló de la cama posterior. Heu de notar un estirament a la part posterior de la cama. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

20

**20- ESTIRAMENT DE SOLI**

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior. Poseu una cama més enrere amb el genoll flexionat, amb els peus ben planers a terra.

Exercici: desplaçeu el pes a la cama de davant, sense que s'aixequi el taló de la cama posterior i intenteu flexionar una mica més el genoll. Heu de notar un estirament a la part posterior de la cama. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

21

**21- ESTIRAMENT DE PERONEALS**

Posició inicial: asseguts en una cadira. **Exercici:** col·loqueu el turmell sobre la cuixa contrària. Agafeu la part de sobre del peu i porteu-la cap endins. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circularis i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada i mantenint la posició durant 20 segons.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

ESTIRAMENTS DE TRONC

Mantingueu la posició durant 20 segons i repetiu l'exercici 3 vegades.

22



22- ESTIRAMENT DE LUMBAR

Posició inicial: estirats panxa enlaire amb els genolls flexionats.

Exercici: agafeu-vos les cames per darrera les cuixes i, mentre buideu l'aire, apropau els genolls cap al pit. Mireu de no arronsar les espatlles, heu de notar l'estirament a la zona baixa de l'esquena.

23



23- ESTIRAMENT DE LUMBAR

Posició inicial: asseguts en una cadira amb les cames una mica separades.

Exercici: mentre buideu l'aire, baixeu el tronc lentament cap endavant, fent força amb la panxa, fins a deixar-lo sobre les cuixes a l'alçada dels malucs. Heu de notar un estirament a la part baixa de l'esquena. La tornada feu-la lentament mentre inspireu i mantenint una lleugera pressió a la panxa, vigilat de dirigir la pressió correctament cap a les lumbar i no cap al sòl pelvià i mantenint el melic cap endins i amunt.

24



24- ESTIRAMENT DE DORSALS

Posició inicial: assegut a terra amb els genolls flexionats i les plantes dels peus a terra.

Exercici: abraceu les cames mentre les apropau cap al pit i inclineu el tronc cap endavant. Heu de notar un estirament a la part alta de l'esquena.

25



25- ESTIRAMENT DE DORSALS

Posició inicial: a peu dret amb la pelvis neutra i els peus ben recolzats a terra a l'amplada dels malucs.

Exercici: agafeu-vos les mans i estireu els braços cap endavant a l'alçada del pit. Heu de notar l'estirament a la part alta de l'esquena.

26



26- ESTIRAMENT DE L'ABDOMEN

Posició inicial: estirats de bocaterrosa.

Exercici: col·loqueu els avantbraços i els palmells a terra ben a prop del cos mirant cap endavant. Buideu l'aire, lentament, mentre recolzeu el pes del cos sobre els palmells i els avantbraços i aixequem el cap i el tronc. Durant l'exercici feu força amb el cul per tal d'evitar una compressió excessiva sobre la part baixa de l'esquena.

27



27- ESTIRAMENT DE PECTORALS

Posició inicial: a peu dret a davant d'una porta. Col·loqueu els avantbraços al marc de la porta i una cama més avançada que l'altra. Assegureu-vos de tenir els colzes per sota de les espatlles i els avantbraços en vertical, formant una "V".

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre inclineu el cos endavant. Haureu de sentir l'estirament a la part anterior i alta del tronc.

28



28- ESTIRAMENT DE PECTORAL I DORSAL

Posició inicial: a peu dret, amb les mans agafades a una barana o espatllera.

Exercici: flexioneu el cos cap endavant, deixeu els genolls en semi-flexió i estireu els malucs tant enrere com pugueu, obrint bé el pit.

29



29- ESTIRAMENT D'ESPATLLES – DELTOIDES

Posició inicial: a peu dret amb els braços a darrera de l'esquena, de manera que un d'ells estigui flexionat amb el dors de la mà en contacte amb l'esquena, i l'altra mà aguantant el colze.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre estireu suauement el colze cap al centre de l'esquena. Repetiu l'exercici 3 vegades amb cada braç.

30



30- ESTIRAMENT D'ESPATLLES – DELTOIDES

Posició inicial: aquest exercici es pot fer assegut o dret. Porteu la mà cap a l'espatlla contrària i agauenteu el colze flexionat amb l'altra mà.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre estireu suauement el colze amb la mà. Repetiu l'exercici 3 vegades amb cada braç.

31



31- ESTIRAMENT LATERAL DE TRONC

Posició inicial: a peu dret amb els genolls semi-flexionats i la pelvis neutre. Estireu els braços cap al sostre i amb una mà agafeu-vos el canell contrari.

Exercici: mentre deixeu anar l'aire lentament estireu els braços cap amunt i inclineu el cos cap al costat contrari al del canell que us heu agafat. Repetiu l'exercici 3 vegades amb cada braç.

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circulatoris i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada i mantenint la posició durant 20 segons.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

ESTIRAMENTS DE BRAÇOS

Mantingueu la posició durant 20 segons i repetiu l'exercici 3 vegades amb cada braç.



32- ESTIRAMENT DE TRÍCEPS BRAQUIAL

Posició inicial: aquest estirament es pot fer assegut o dret. Porteu un braç cap a l'esquena, passant pel costat del cap, fins que amb la mà toqueu l'escàpula contrària.

Exercici: agafeu-vos el colze amb l'altra mà i deixeu anar l'aire mentre estireu el braç cap avall lentament. Heu de notar un estirament a la part posterior del braç. Repetiu l'exercici amb l'altre braç.



33- ESTIRAMENT DE TRÍCEPS BRAQUIAL

Posició inicial: a peu dret amb un braç a darrera l'esquena, passant per la zona lumbar i amb l'avant-braç el més amunt possible. Amb l'altra mà agafeu una tovallola i porteu el braç cap a l'esquena, passant pel costat del cap, amb el colze flexionat. Agafeu la tovallola amb les dues mans tant juntes com pugueu.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre estireu la tovallola cap avall amb la mà de sota. Heu de notar un estirament a la part posterior del braç. Repetiu l'exercici amb l'altre braç.



34- ESTIRAMENT DE BÍCEPS BRAQUIAL

Posició inicial: a peu dret d'esquenes a una porta. Amb un braç, agafeu-vos al marc de la porta, en rotació interna i amb el polze mirant cap avall. L'altre braç ha d'estar relaxat al costat del cos.

Exercici: feu un pas endavant, amb el peu del mateix costat de la mà que agafa la porta, mentre deixeu anar l'aire suaument. Heu de notar un estirament a la part anterior del braç. Repetiu l'exercici amb l'altre braç.

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circulatoris i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada i mantenint la posició durant 20 segons.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

ESTIRAMENTS D'AVANTBRAÇOS

Mantingueu la posició durant 20 segons i repetiu l'exercici 3 vegades.



35- ESTIRAMENT DE FLEXORS DE CANELL

Posició inicial: de quatre grapes amb les mans a terra, de manera que els dits quedin en direcció als genolls.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre porteu el cul cap enrere, sense desenganxar els palmells de terra. Heu de notar un estirament a la part interna de l'avantbraç.



36- ESTIRAMENT DE FLEXORS DE CANELL

Posició inicial: asseguts en una cadira amb les mans agafades davant del pit i els colzes fent un angle recte.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre amb una mà pressioneu els dits de l'altra cap enrere. Heu de notar un estirament a la part interna de l'avantbraç. Repetiu l'exercici amb l'altre braç.



37- ESTIRAMENT D'EXTENSORS DE CANELL

Posició inicial: asseguts en una cadira, amb un braç estirat cap endavant amb els dits de la mà mirant cap avall.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre amb l'altra mà pressioneu aquesta mà cap avall. Repetiu l'exercici amb l'altre braç.

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat ens permeten millorar el rang de moviment de les articulacions, redueixen la tensió muscular, milloren la coordinació i l'equilibri i disminueixen el risc de patir lesions musculars i òssies. Es recomana alternar-los amb els exercicis d'equilibri, circulatoris i de tonificació amb el pes del propi cos, gomes o pesos.

- Es poden fer durant la fase de treball o durant la tornada a la calma d'una sessió d'entrenament.
- Els moviments s'han de realitzar sense brusquedat, sense rebots, fins a notar la tensió de la musculatura implicada i mantenint la posició durant 20 segons.
- No han de provocar mai dolor. Alguns d'ells poden tenir certa dificultat a l'hora d'adoptar la posició inicial. Si és així, escolliu els estiraments més adequats dins de les vostres possibilitats.
- Si sou portadors d'una pròtesi de maluc, consulteu al vostre fisioterapeuta quin són els exercicis més recomanables.

ESTIRAMENTS DE COLUMNA CERVICAL (COLL)

Mantingueu l'estirament 20 segons i repetiu l'exercici 3 vegades.



38- ESTIRAMENT DE COLUMNA CERVICAL

Posició inicial: asseguts en una cadira amb les mans entrelaçades per darrera del cap.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre pressioneu suaument el cap cap avall, amb la barbeta en direcció al pit. Heu de procurar que les espatlles no pugin i mantenir la columna recte. Heu de notar un estirament a la part posterior del coll.



39- ESTIRAMENT DE COLUMNA CERVICAL

Posició inicial: asseguts en una cadira, amb una mà agafeu-vos el cap pel costat contrari tot fent-la passar per sobre.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre estireu suaument el cap en direcció contrària. Heu de mantenir l'espatlla contrària cap avall amb fermesa i heu de notar un estirament al lateral del coll. Repetiu l'exercici cap a l'altre costat.



40- ESTIRAMENT DE COLUMNA CERVICAL

Posició inicial: asseguts en una cadira, amb una mà agafeu-vos el cap per la part de sobre i porteu la cara en direcció a l'aixella.

Exercici: deixeu anar l'aire lentament mentre estireu suaument el cap en direcció a l'aixella. Heu de mantenir l'espatlla contrària cap avall amb fermesa i heu de notar un estirament a la part posterior del coll i l'espatlla. Repetiu l'exercici cap a l'altre costat.