



SERVEI DE FISIOTERÀPIA EXERCICIS PER L'ESPATLLA (I)

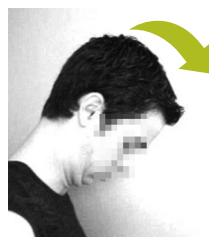
1



Indicacions:

- Moure al cap de costat a costat (de perfil a perfil).

2



Indicacions:

- Portar el cap de davant cap enrere. Si vostè pateix marejos, vertigen i/o artrosi cervical, realitzi aquest exercici assegut/da.

3



Indicacions:

- Portar el cap a les espatlles.

4



Indicacions:

- Pujar i baixar les espatlles

5



Indicacions:

- Portar les espatlles enrere traient pit.

6



Indicacions:

- Treure's el cabestrell, subjectar el braç operat amb el sa i inclinar el cos amb cura. El braç operat ha d'estar completament relaxat.

7



Indicacions:

- Flexionar i estendre el colze el màxim possible.

És convenient posar-se GEL 10 o 15 minuts després de dur a terme els exercicis (NO en contacte directe amb la pell), protegeixi amb un drap o un mocador de roba fina. També pot posar-se gel, cada 3 hores, com prevenció antiinflamatòria.

Realitzi els exercicis el dia cada un.

Si escanegeu el codi QR podreu veure el vídeo

