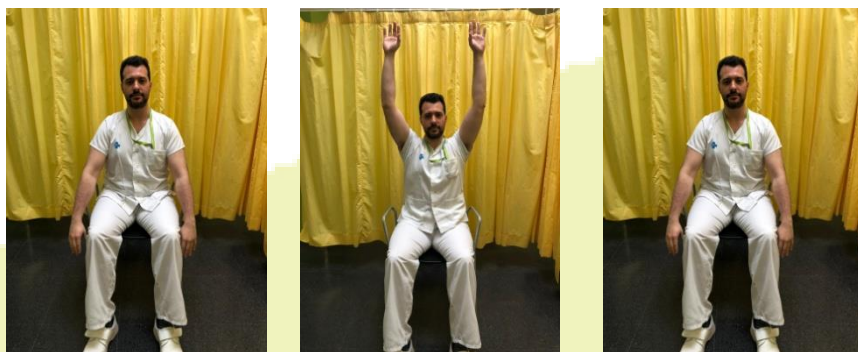


EXERCICIS PER A PACIENTS INGRESSATS

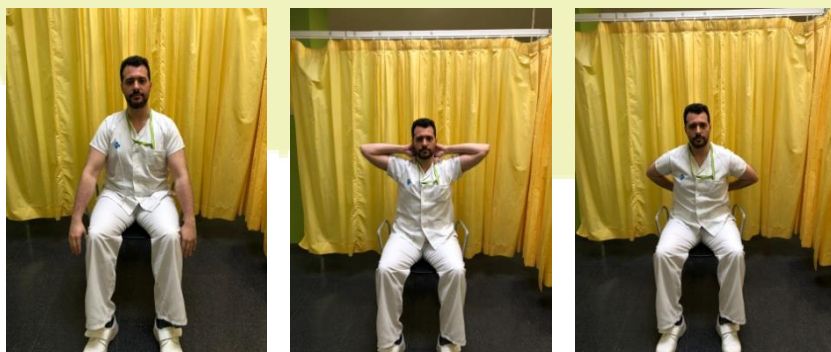
EXERCICIS DE MOBILITAT / EJERCICIOS MOVILIDAD

- EXERCICIS EXTREMITAT SUPERIOR/ EJERCICIOS EXTREMIDAD SUPERIOR

1. **FLEXIÓ-EXTENSIÓ:** portar els braços cap amunt i cap avall.
FLEXIÓN-EXTENSIÓN: llevar los brazos hacia arriba y hacia abajo.



2. **ROTACIONS:** Portar les mans al clatell i separar colzes. Mans a l'esquena.
ROTACIONES: manos a la nuca, separamos codos. Manos a la espalda.



3. **FLEXIÓ-EXTENSIÓ + PRONO-SUPINACIÓ COLZE:** doblegar colze amb el palmell de la mà oberta i mirant cap a l'espatlla. Estirar colze amb el puny tancat cap endavant.
FLEXIÓN-EXTENSIÓN + PRONO-SUPINACIÓN CODO: doblar codo con la palma de la mano abierta y mirando hacia el hombro. Estirar codo con el puño cerrado hacia delante.



- EXERCICIS EXTREMITAT INFERIOR/ EJERCICIOS EXTREMIDAD INFERIOR

1. **FLEXIÓ - EXTENSIÓ:** portar el genoll al pit i tornar a estirar.
FLEXIÓN- EXTENSIÓN: llevar la rodilla al pecho y volver a estirar.



EXERCICIS PER A PACIENTS INGRESSATS

2. ROTACIONS/ROTACIONES:

- Assegut. Col·locar coixí entre els genolls i estrènyer durant 5 segons.
Sentado. Colocar cojín entre las rodillas y apretar durante 5 segundos.
- Assegut amb les cames doblegades, ajuntar peus, separar i ajuntar genolls (obrir i tancar).
Sentado con las piernas dobladas, juntar los pies, separar y juntar las rodillas (abrir y cerrar)



- ### 3. FLEXO EXTENSIÓ GENOLL:
- doblegar i estirar els genolls, simulant donar puntades.

FLEXO EXTENSIÓN RODILLA: doblar y estirar las rodillas, simulando dar patadas.



- ### 4. FLEXIÓ - EXTENSIÓ PEU:
- moure el peu a dalt i a baix
FLEXIÓN - EXTENSIÓN PIE: mover el pie arriba y abajo.



- EXERCICIS GLOBALS/EJERCICIOS GLOBALES

- ### 1. ESQUATS:
- aixecar-se i asseure's de la cadira 10 vegades.
SENTADILLAS: levantarse y sentarse de la silla 10 veces.



EXERCICIS PER A PACIENTS INGRESSATS

2. MARXA I MARXA COMPLEXA/ MARCHA Y MARCHA COMPLEJA:

Per realitzar aquest exercicis es pot fer ús d'elements de suport (llit, barana, finestra), si els precisa.

Para realizar estos ejercicios se puede hacer uso de elementos de apoyo (cama, barandilla, ventana), si lo precisa.

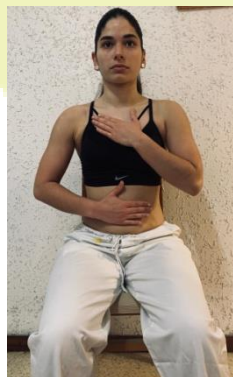
- Caminar per l'habitació
Caminar por la habitación.
- Caminar aixecant cames al pit
Caminar levantando piernas al pecho.
- Caminar de costat (obrint i tancant cames)
Caminar de lado (abriendo y cerrando piernas).



EXERCICIS DE RELAXACIÓ/ EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- EXERCICI ABDOMINODIAFRAGMÀTIC:** Una mà en el pit, l'altra a la panxa. Agafem aire pel nas mentre inflem la panxa. Seguidament, traiem l'aire per la boca com si volguéssim apagar una espelma mentre desinlem la panxa.

EJERCICIO ABDOMINODIAFRAGMÁTICO: Una mano en el pecho, la otra en la barriga. Cogemos aire por la nariz mientras hinchamos la barriga. Seguidamente, sacamos el aire por la boca como si quisiéramos apagar una vela mientras deshinchamos la barriga.



RECOMANACIONS GENERALS/ RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Realitzi els exercicis de 2 a 3 vegades al dia, unes 10 repeticions de cada exercici (segons tolerància).
Realice los ejercicios de 2 a 3 veces al día, unas 10 repeticiones de cada ejercicio (según tolerancia).
- ✓ Faci els exercicis assegut o estirat panxa amunt.
Haga los ejercicios sentado o tumbado boca arriba.
- ✓ Recordi que ha d'agafar aire pel nas i expulsar-ho per la boca i pot alternar-ho amb respiracions profundes.
Recuerde que debe coger aire por la nariz y expulsarlo por la boca y puede alternarlo con respiraciones profundas.
- ✓ Pot augmentar la intensitat o el nombre de repeticions si es veu capaç.
Puede aumentar la intensidad o el número de repeticiones si se ve capaz.