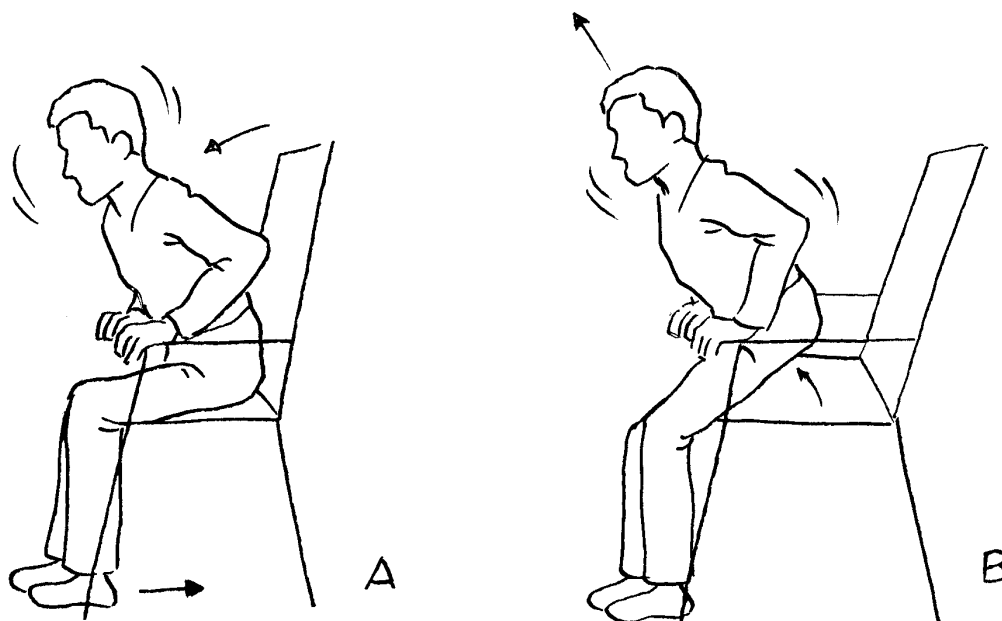




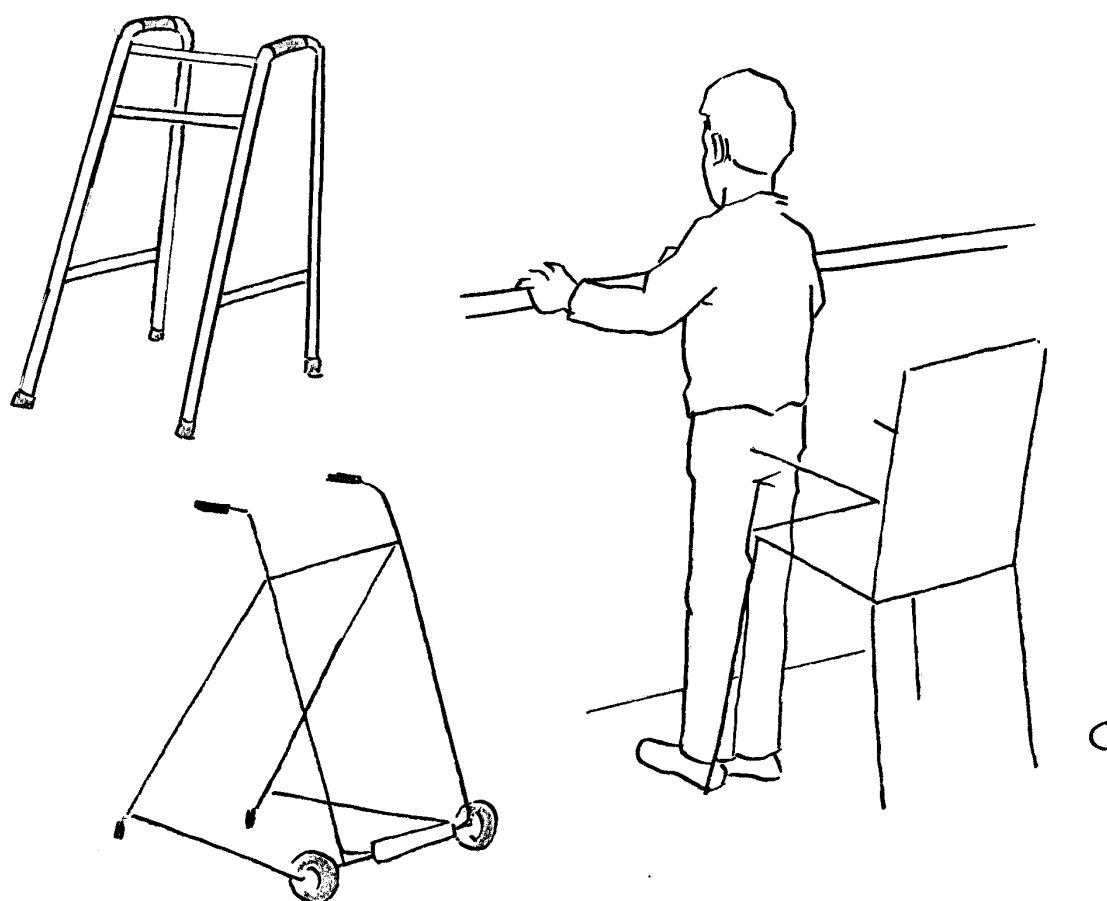
Exercicis prevenció enllitament/síndrome d'immobilitat 5

Servei de Rehabilitació

Aixecar-se de la butaca



Bipedestació (estar-se dempeus)





Explicació

Aixecar-se de la butaca

- A. Amb les mans recolzades als braços de la butaca separar l'esquena del respall (flexió endavant del tronc). Flexionar els genolls desplaçant els peus enrere.
- B. Aixecar la pelvis del seient i impulsar amb les mans i els peus desplaçant la pelvis endavant i amunt fins estendre els genolls.

Bipedestació (estar-se dempeus)

- C. Subjectar amb la/les ma/ns la barana del llit, caminador... per a mantenir la bipedestació (segons tolerància).