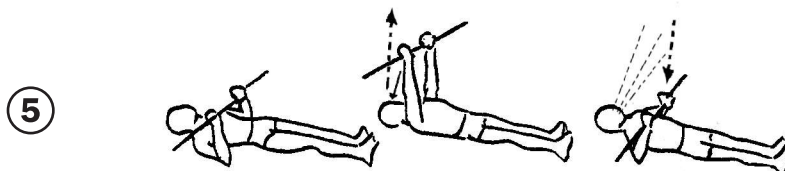
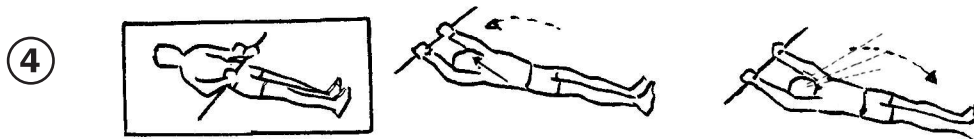
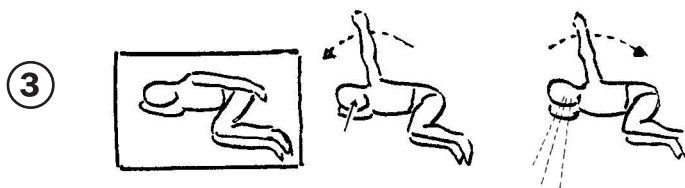
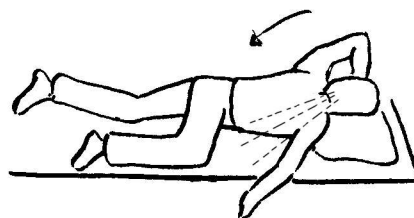
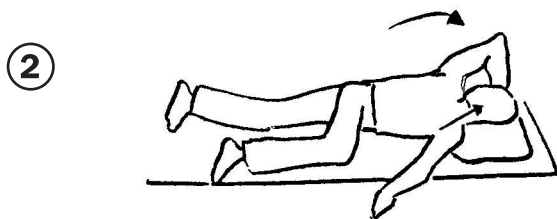
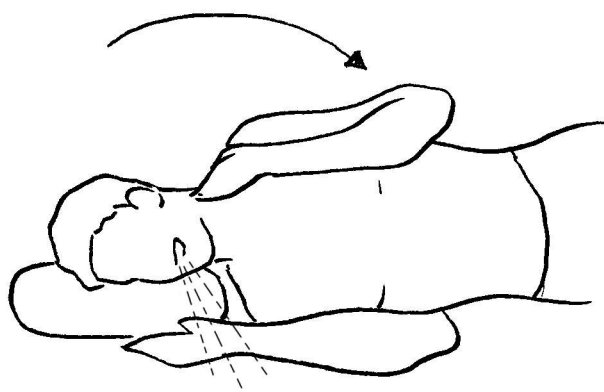
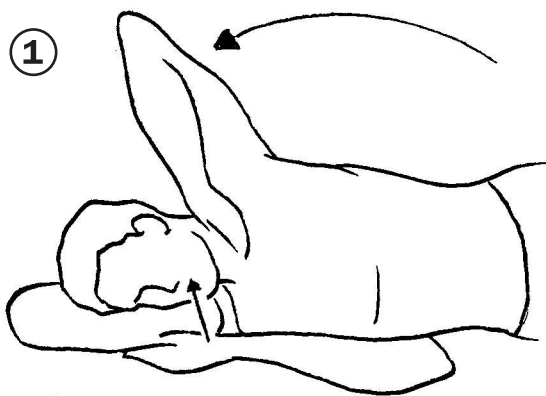




Exercicis respiratoris 2

Servei de Rehabilitació

Exercicis per fer estirat/da al llit





Explicació

1. Estirat de costat amb l'extremitat inferior del mateix costat estesa i la de sobre amb el maluc i el genoll flexionat i recolzat sobre el llit. Mà de sobre a la base del coll. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç del cos. Espirar per la boca i relaxar les costelles aproximant el braç al costat del cos. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, _____
2. Estirat de costat amb l'extremitat inferior del mateix costat estesa i la de sobre amb el maluc i el genoll flexionat i recolzat sobre el llit. Mà de sobre darrera o sobre el cap. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç, desplaçant el colze enrere i rotant el tronc. Espirar per la boca i relaxar les costelles aproximant el braç, desplaçant el colze endavant i rotant el tronc. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, _____
3. Estirat de costat amb els malucs i els genolls flexionats. El braç del costat contrari recolzat al costat del cos. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç del cos amb el colze. Espirar per la boca i relaxar les costelles aproximant el braç al costat del cos. Repetir del costat contrari. Repetir l'exercici, _____
4. Subjectant un bastó, amb els colzes estesos. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles flexionant les espatlles cap al capçal del llit. Espirar per la boca i relaxar les costelles tornant a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
5. Subjectant un bastó, amb els colzes flexionats (avantbraços a la vertical). Inspirar pel nas i estendre els colzes dirigint el bastó al sostre. Espirar per la boca flexionant els colzes tornant a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____

Recomanacions

1. Feu els exercicis seguint les indicacions del personal de rehabilitació (nombre de repeticions, freqüència...).
2. Feu els exercicis a ritme pausat, sense presses, sense moviments bruscos ni descontrolats.
3. Recupereu-vos de l'esforç en acabar una sèrie de repeticions abans de començar la següent sèrie. Com a norma general el temps de recuperació ha de ser, com a mínim, el mateix que el temps de treball.
4. Durant l'execució del moviment respireu relaxadament. Com a norma general, inspirar pel nas en la posició inicial de l'exercici i espirar per la boca durant l'esforç/moviment, evitant "aguantar" l'aire.
5. Controleu la postura corporal durant l'execució del moviment.
6. Atureu l'execució del moviment si aparegués dolor.
7. No feu més quantitat d'exercici que la indicada (nombre de repeticions, freqüència...).
8. No feu cap exercici que no us hagin indicat.
9. Algun dels exercicis per fer estirat al llit també es poden fer assegut a la butaca amb les cames sobre el reposapeus. Altres es poden fer al llit, a la butaca o dempeus indistintament. Seguiu les indicacions del personal de rehabilitació.