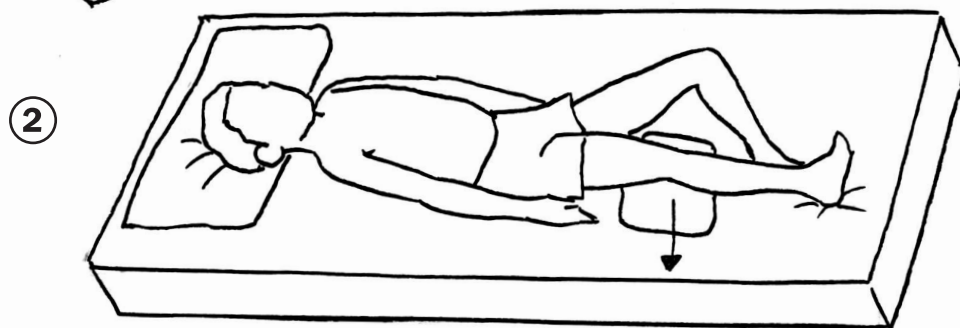
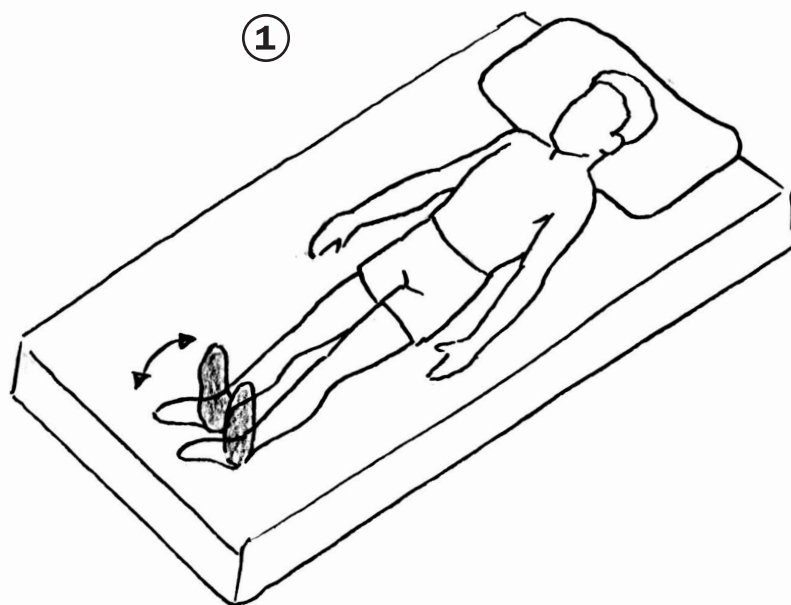


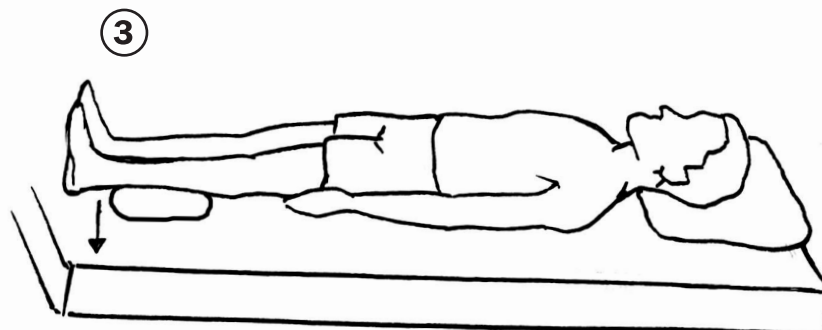
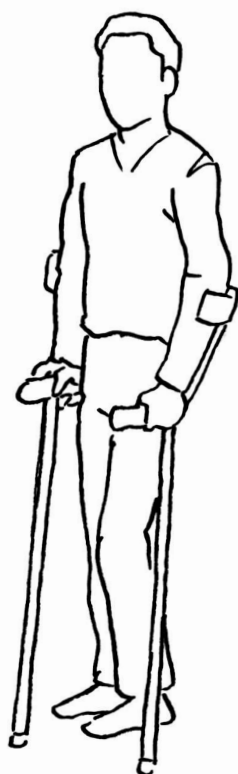


Exercicis genoll

Servei de Rehabilitació



④ Marxa





Explicació

1. Flexionar i estendre els turmells i els dits dels peus a l'hora (puntes cap a baix i cap a dalt). Repetir l'exercici, _____
2. Contraure (fer força) pressionant una tovallola o coixí sota el genoll durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir l'exercici, _____
3. Contraure (fer força) pressionant amb la cama estesa una tovallola o coixí sota la mateixa durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir l'exercici, _____
4. Caminar assistit amb l'ajut de crosses. Freqüència, _____

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.