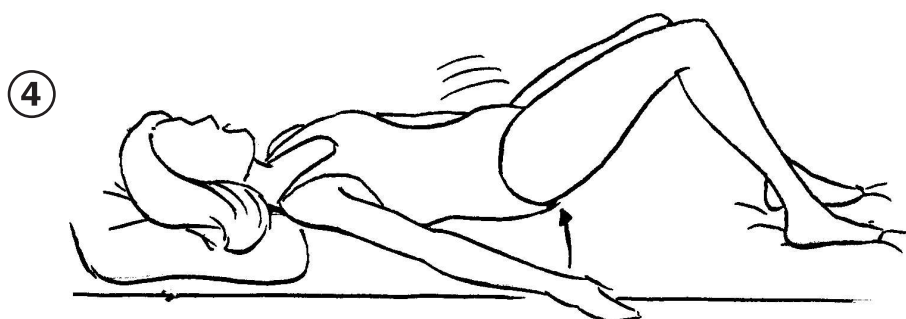
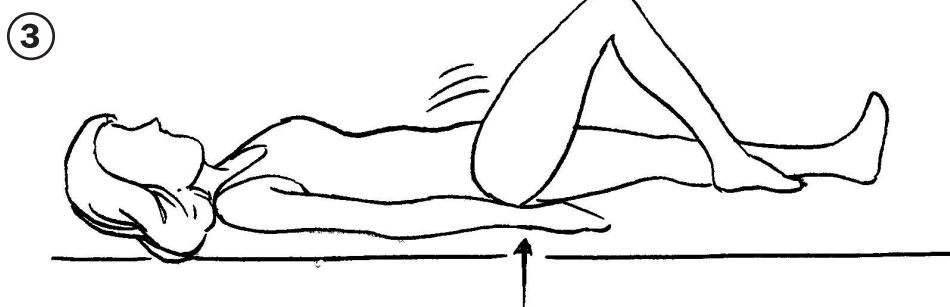
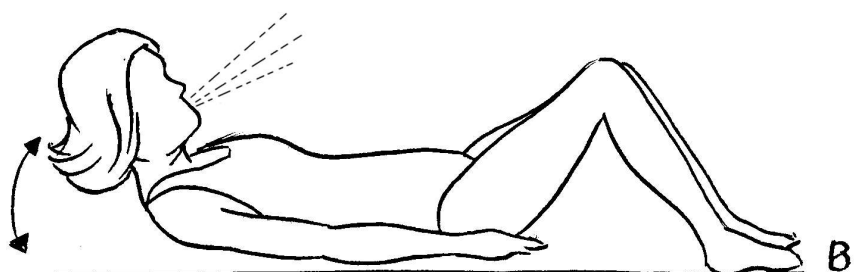
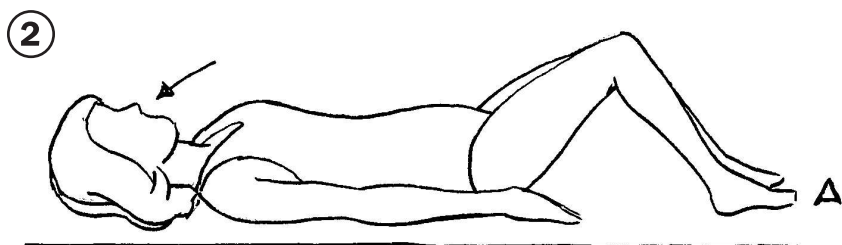
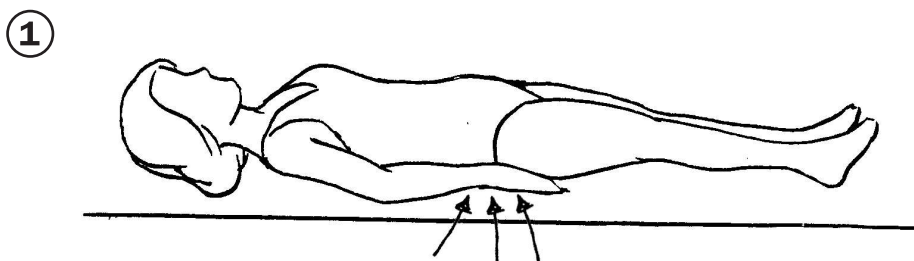


Exercicis esquena 2

Servei de Rehabilitació





Explicació

1. Contraure (fer força) els glutis durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir l'exercici, _____
2. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit. Inspirar i espirar flexionant el cap, el coll i aixecant les espatlles del llit. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
3. Flexionar el maluc i el genoll recolzant la planta del peu sobre el llit. Estendre el maluc aixecant la pelvis del llit. Mantindre el maluc estès durant 3-5 segons. Relaxar durant 5 segons (pelvis a baix). Tornar a la posició inicial. Repetir amb l'altre extremitat. Repetir l'exercici, _____
4. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit. Estendre els malucs aixecant la pelvis del llit. Mantindre els malucs estesos durant 3-5 segons. Relaxar durant 5 segons (pelvis a baix). 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.