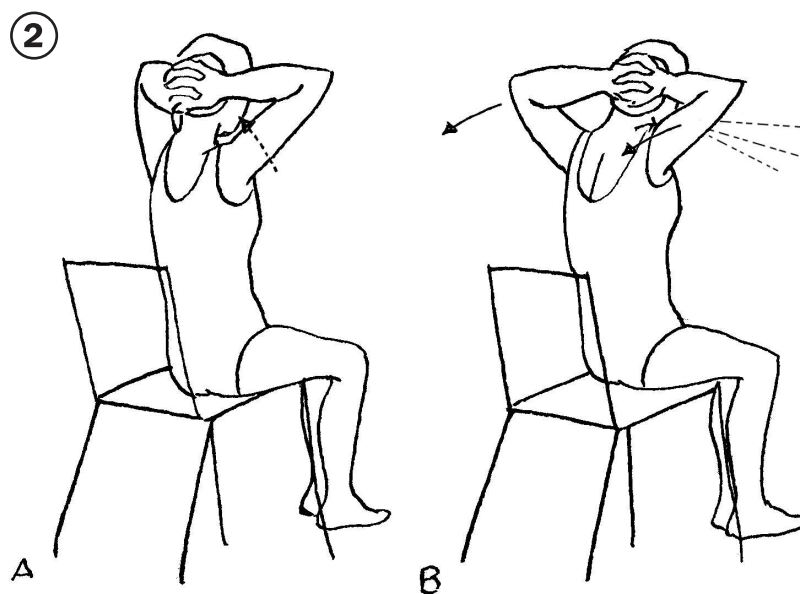




Exercicis esquena 3

Servei de Rehabilitació





Explicació

1. Colzes flexionats. Inspirar pel nas i espirar per la boca aproximant les espatlles i els colzes a l'esquena. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
2. Mans darrere el cap. Inspirar pel nas i eixamplar les costelles, i espirar per la boca aproximant les espatlles i desplaçant els colzes enrere. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
3. Separar l'esquena del respall de la butaca (flexió endavant del tronc). Amb les mans recolzades als braços de la butaca aixecar la pelvis del seient. Tornar 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.