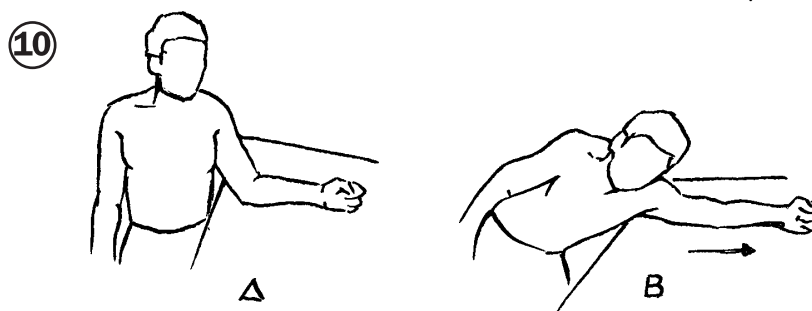
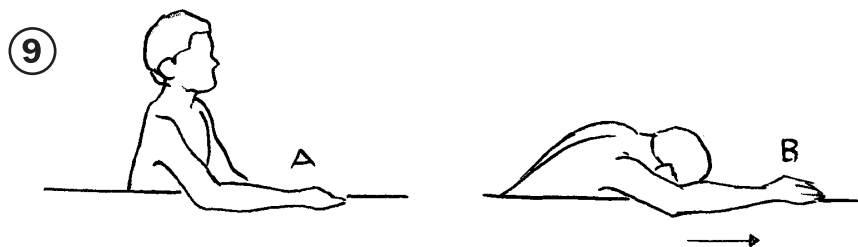
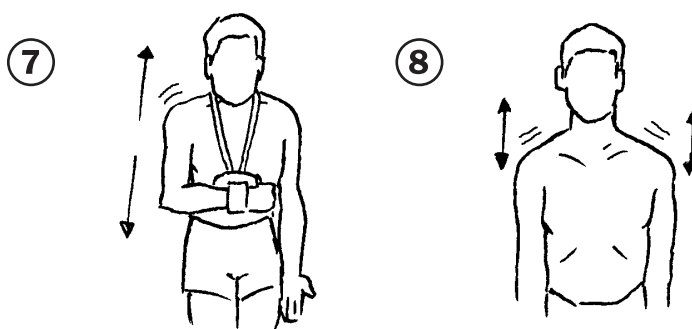
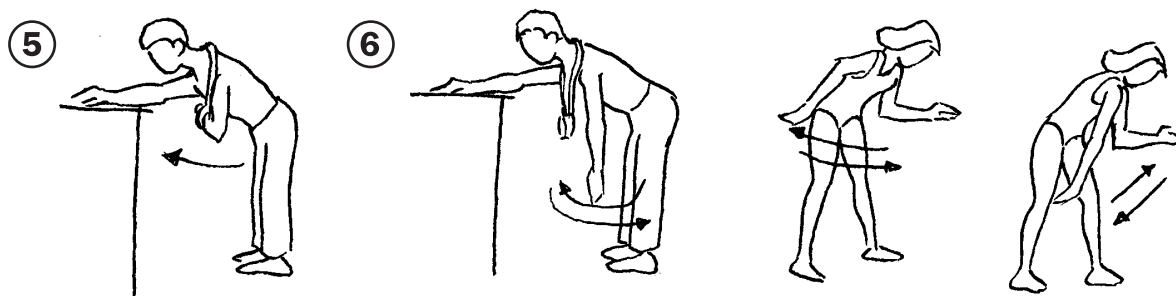
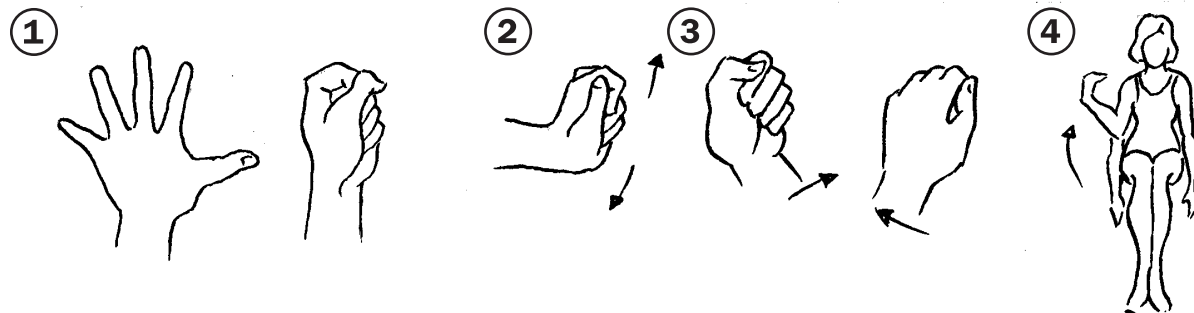




Exercicis mastectomies 1

Servei de Rehabilitació





Explicació

1. Flexionar i estendre els dits de les mans (tancar i obrir les mans). Repetir l'exercici, _____
2. Flexionar i estendre el canell. Repetir l'exercici, _____
3. Amb el colze flexionat girar el canell a un costat i altre. Repetir l'exercici, _____
4. Flexionar i estendre el colze girant el canell (mà a tocar l'espatlla, mà orientada enrere). Repetir l'exercici, _____
5. Amb el braç subjectat amb l'ortesi, inclinar el tronc endavant amb la mà contrària en un punt de recolzament. Fer "pendular" el braç endavant i enrere. Repetir l'exercici, _____
6. Amb el braç relaxat al costat del cos sense l'ortesi, inclinar el tronc endavant amb la mà contrària en un punt de recolzament. Fer "pendular" el braç rotant endins i enfora, endavant i enrere, endins i enfora. Repetir l'exercici, _____
7. Amb el braç subjectat amb l'ortesi, elevar l'espatlla i tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
8. Amb els braços relaxats al costat del cos, elevar les espatlles i tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
9. Amb l'avantbraç i la mà de l'extremitat intervinguda recolzats sobre la taula. Sense moure els peus de terra i amb el moviment de flexió anterior o rotació del tronc, fer lliscar la mà i l'avantbraç endavant. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
10. De costat al llit/ taula, amb l'avantbraç i la mà de l'extremitat intervinguda recolzats sobre el llit/ taula i orientats cap al sostre, fer lliscar la mà i l'avantbraç separant el braç del cos. 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.