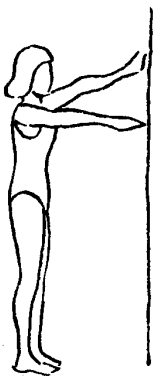




## Exercicis mastectomies 2

Servei de Rehabilitació

11



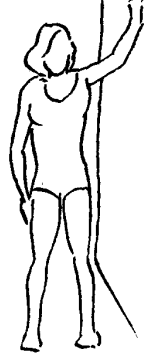
12



A



B



C



D

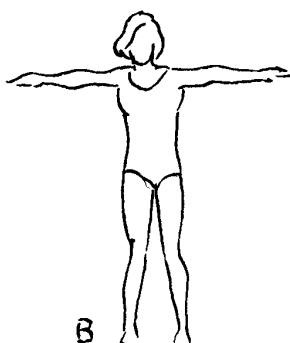


E

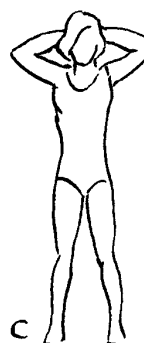
13



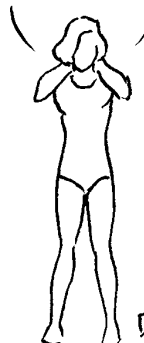
A



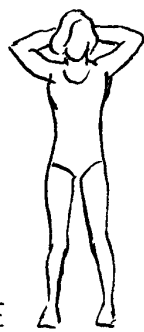
B



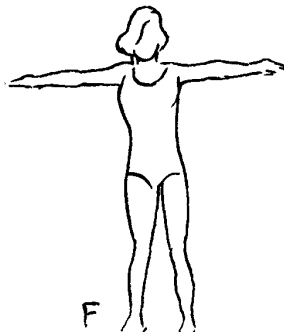
C



D



E



F



G

14



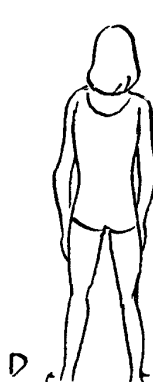
A



B



C



D

15





## **Explicació**

---

11. De cara a la paret, fer lliscar la mà de l'extremitat intervinguda ("reptant" amb els dits) per la paret cap al sostre. L'altre mà recolzada a la paret. Progressar segons tolerància. Apropar-se a la paret a mesura que es guanya altura. Tornar a la posició inicial lentament sense perdre contacte amb la paret. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
12. De costat a la paret, fer lliscar la mà ("reptant" amb els dits) per la paret cap al sostre. Tornar a la posició inicial lentament sense perdre contacte amb la paret. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
13.
  - A. Dempeus.
  - B. Separar els braços amb els colzes estesos.
  - C. Mans darrere el cap desplaçant els colzes enrere.
  - D. Mans darrere el cap desplaçant els colzes endavant.
  - E. Mans darrere el cap desplaçant els colzes enrere.
  - F. Separar els braços amb els colzes estesos.
  - G. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
14.
  - A. Dempeus.
  - B. Mà de l'extremitat no intervinguda a la cintura.
  - C. Mà de l'extremitat intervinguda darrere l'esquena (contactar amb el dors).  
Progressar segons tolerància.
  - D. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
15. Subjectant una talla o tovallola darrere l'esquena, inspirar pel nas i eixamplar les costelles separant el braç del cos (per sobre el cap) tivant amb la mà contrària (inferior) a baix. Espirar per la boca aproximant el braç al costat del cos. Repetir del costat contrari. 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.