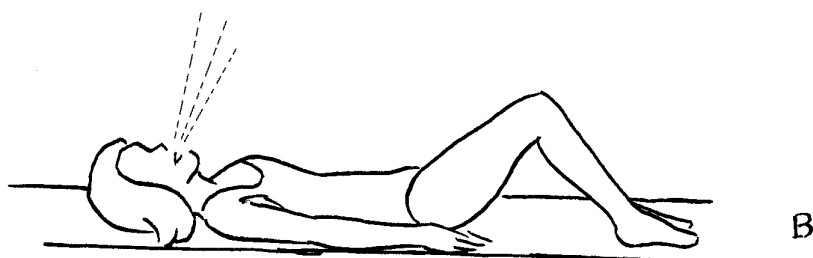
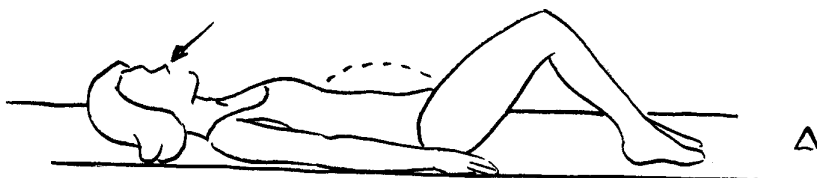




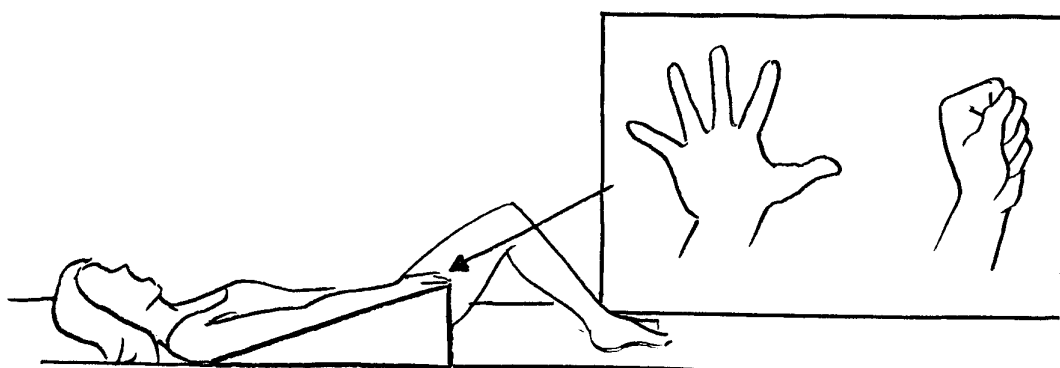
### Exercicis mastectomies 3

Servei de Rehabilitació

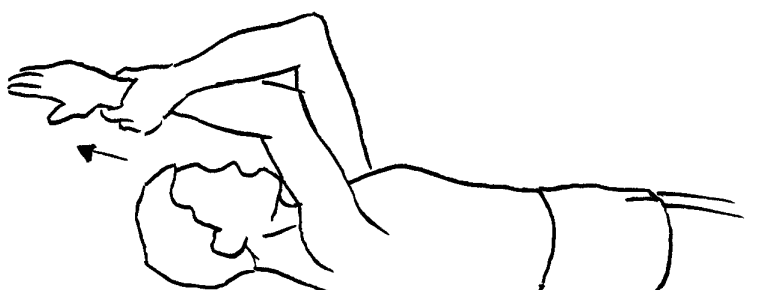
16



17



18





## **Explicació**

---

16. Inspirar pel nas i eixamplar l'abdomen. Espirar per la boca i relaxar l'abdomen. Mantenir les costelles immòbils. Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
17. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit (es poden col·locar coixins sota els genolls per adoptar la postura). El braç i avantbraç de l'extremitat afecta recolzats sobre un coixí o falca de manera que es posicionin lleugerament elevats respecte el pla. Flexionar i estendre els dits de les mans (tancar i obrir la mà). Repetir l'exercici, \_\_\_\_\_
18. Entrellaçar els dits de les mans o subjectar el canell de l'extremitat intervinguda amb l'altre mà. Amb els colzes estesos flexionar les espatlles fins a la vertical. Tornar a la posició inicial. Progressar segons tolerància. 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.