INFORMACIÓ PER A PACIENTS

PAUTA D'EXERCICIS DE MANTENIMENT

1 EXERCICI DE LA MARXA DRET

Indicacions:

- Aguantant-te en una cadira, aixeca els genolls alternant.

8-10 repeticions, vàries vegades al dia

2 EXERCICI PUNTES-TALONS

A

B

Indicacions:

- Dret, aguantant-te en una cadira, aixecar les puntes i talons alternant.

8-10 repeticions, vàries vegades al dia

3 EXERCICI PAS LATERAL

A

B

Indicacions:

- Dret, aguantant-te en una cadira, realitzar un pas lateral.

8-10 repeticions, vàries vegades al dia

més exercicis →

Consulta el video

PAUTA D'EXERCICIS DE MANTENIMENT

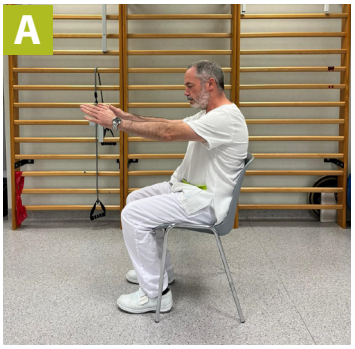
4 EXERCICI TALÓ – GLUTI

Indicacions:

- Dret, aguantant-te en una cadira, flexionar genolls alternant

8-10 repeticions, vàries vegades al dia

5 SEDESTACIÓ-BIPEDESTACIÓ



Indicacions:

- Assegut, aixecar-se sense donar suport als braços i tornar-se a seure.

5 repeticions, vàries vegades al dia

Consulta el video