



EJERCICIOS PARA EL HOMBRO (I)

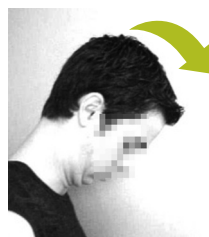
1



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza de lado a lado** (de perfil a perfil).

2



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza de delante a atrás**. Si usted sufre mareos, vértigos y/o artrosis cervical, realice este ejercicio sentada/o.

3



Indicaciones:

- Llevar la **cabeza hacia los hombros**.

4



Indicaciones:

- **Subir y bajar los hombros**

5



Indicaciones:

- Llevar los **hombros atrás sacando pecho**.

6



Indicaciones:

- Quitar el cabestrillo, sujetar el **brazo operado con el sano** e inclinar el cuerpo con cuidado. **El brazo operado debe estar completamente relajado.**

7



Indicaciones:

- **Flexione y extienda el codo lo más posible.**

Es conveniente ponerse **HIELO 10 o 15 minutos** después de realizar los ejercicios (**NO en contacto directo con la piel**), protéjase con un trapo o paño de ropa fina.

También puede ponerse hielo, cada 3 horas, como prevención anti-inflamatoria.

Realice los ejercicios al día cada uno.

Si escaneáis el código QR veréis el video.





EXERCICIS PER L'ESPATLLA (I)

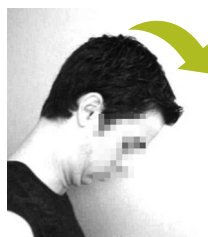
1



Indicacions:

- Moure al cap de costat a costat (de perfil a perfil).

2



Indicacions:

- Portar el cap de davant cap enrere. Si vostè pateix marejos, vertigen i/o artrosis cervical, realitzi aquest exercici assegut/da.

3



Indicacions:

- Portar el cap a les espatlles.

4



Indicacions:

- Pujar i baixar les espatlles

5



Indicacions:

- Portar les espatlles enrere traient pit.

6



Indicacions:

- Treure's el cabestrell, subjectar el braç operat amb el sa i inclinar el cos amb cura. El braç operat ha d'estar completament relaxat.

7



Indicacions:

- Flexionar i estendre el colze el màxim possible.

És convenient posar-se GEL 10 o 15 minuts després de dur a terme els exercicis (NO en contacte directe amb la pell), protegeixi amb un drap o un mocador de roba fina. També pot posar-se gel, cada 3 hores, com prevenció antiinflamatòria.

Realitzi els exercicis el dia cada un.

Si escanegeu el codi QR podreu veure el vídeo

