

*Informació per a usuaris  
i familiars*

## Exercicis per al pacient en sedestació



### **Pautes per a la correcta realització dels exercicis**

- Cal que els realitzeu sempre sense dolor, de forma progressiva i amb constància.
- Feu els exercicis amb cadascuna de les extremitats.
- Feu-ne **deu repeticions dos o tres cops al dia**.

### **1. Flexió de maluc**

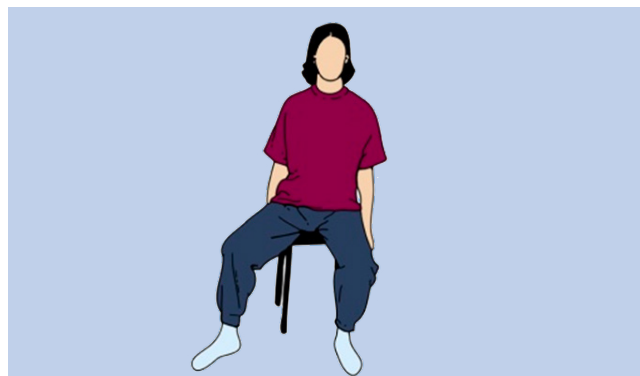
- Assegut en una cadira porteu el genoll en direcció al pit.
- Cal que mantingueu la posició **cinc o sis segons** i baixeu lentament fins a la posició inicial.



### **2. Abducció de maluc**

#### **EXERCICI 2.1**

- Asseguts en una cadira, separeu les cames. Cal que mantingueu la posició **cinc o sis segons** i que torneu a la posició inicial.
- Si voleu, podeu fer una mica de resistència amb les mans posant-les a la vora externa de cada genoll.



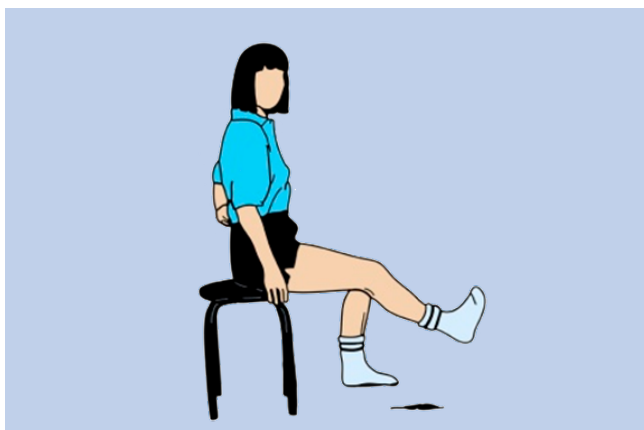
#### **EXERCICI 2.2**

- Assegut en una cadira, poseu-vos un objecte tou, com per exemple un coixí petit, una tovallola o una pilota, entremig dels genolls i pressioneu suaument durant **cinc o sis segons**.



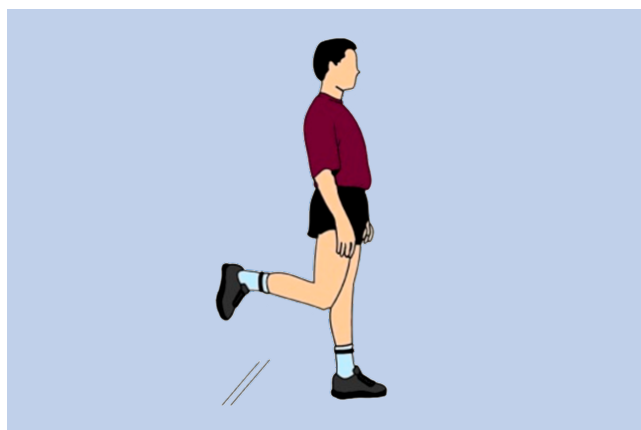
### 3. Extensió de genoll

- Assegut en una cadira, aixequiu una cama fins a posar el genoll estirat.
- Cal que mantingueu la posició **cinc o sis segons** i que baixeu suaument fins a la posició inicial.



### 5. Extensió de maluc

- De peu recolzat sobre una barana, cadira o caminador, porteu la cama estirada cap enrere.
- Cal que mantingueu la posició **tres o quatre segons** i que torneu a la posició inicial



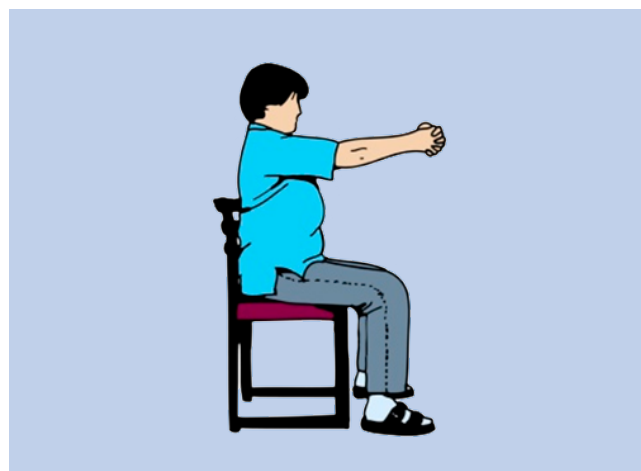
### 4. Pulsacions a la cadira

- Assegut en una cadira amb reposabraços, impulseu-vos cap amunt amb les mans posades en els reposabraços per desenganxar les natges del seient.
- Cal que mantingueu la posició **cinc o sis segons** i que torneu a la posició inicial.



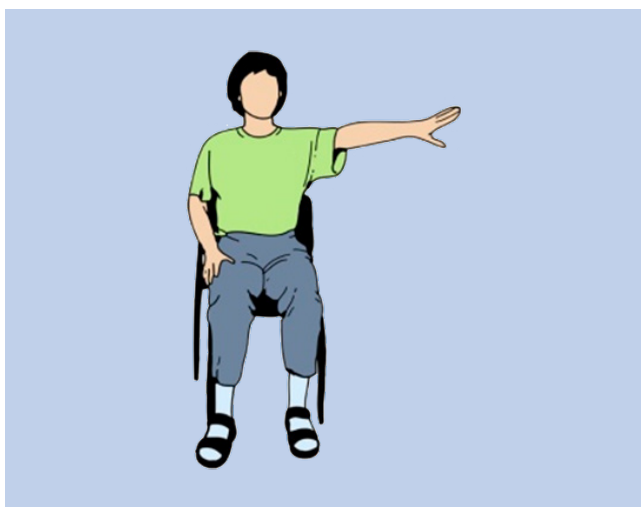
### 6. Flexió d'espatlles

- Assegut en una cadira, agafeu-vos les mans i amb els braços estirats aixequiu-los fins a uns noranta graus.
- Manteniu-los **deu segons** i torneu a la posició inicial.
- Si és convenient podeu agafar un pes d'un quilo.



## 7. Abducció d'espatlles

- Assegut en una cadira, aixequu el braç de costat, lateralment uns noranta graus.
- Cal que mantingueu la posició **deu segons** i que torneu lentament a la posició inicial.



## 9. Aixecar-se de la cadira

- Assegut en una cadira, amb els peus a terra una mica separats i al davant d'una barana, un caminador o amb un suport anterior.
- Amb les mans posades en el reposabraços de la cadira, impulseu-vos cap endavant i amunt amb ajuda de les cames i braços fins a posar-vos dret, i subjecteu-vos amb el suport del davant.
- Aquest exercici es recomana fer-lo amb supervisió d'una persona que vetlli per la vostra estabilitat.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'APP d'Althaia.



## 8. Flexió i extensió de colze

- Assegut en una cadira, porteu la mà cap a l'espatlla flexionant el colze.
- Cal que mantingueu la posició **tres o quatre segons** i que torneu a la posició inicial.
- Podeu fer l'exercici amb un pes d'un o dos quilos.

