

Informació per a usuaris
i familiars

Exercicis per al pacient enllitat



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 els exercicis estirats panxa enlaire.
- Feu-ne deu repeticions dos o tres cops al dia.

Flexió de maluc

- Amb la cama estirada porteu el genoll en direcció al pit.
- Cal que mantingueu la posició uns **cinc, o sis segons** i que baixeu suaument fins a la posició inicial.



Rotació interna i externa de maluc

- Amb la cama estirada, realitzeu rotacions de tota la cama cap a dins i cap a fora.



Abducció de maluc

- **EXERCICI 1.** Amb la cama estirada, feu una elevació lleugera i separeu en el pla lateral fins a uns quaranta graus i torneu a la posició inicial.

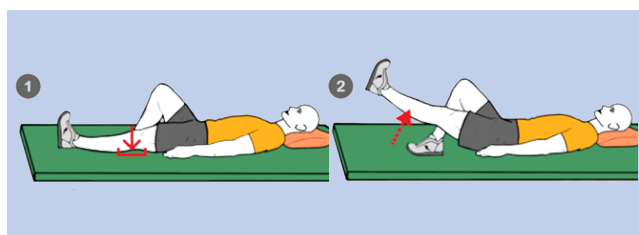


- **EXERCICI 2.** Amb els genolls en flexió de noranta graus aproximadament, poseu-vos un coixí o una tovallola entremig dels genolls i pressioneu lleugerament mantenint entre **cinc o sis segons**.



Extensió de genoll

- Aixequeu la cama estirada uns quarantat cm, manteniu-la **cinc o sis segons** i baixeu-la lentament fins a la posició inicial.



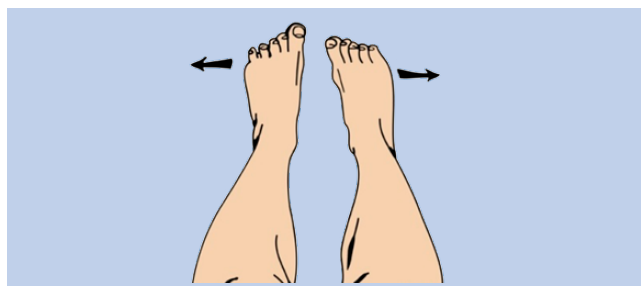
Contracció isomètrica del quàdriceps

- Amb la cama estirada pressioneu la part posterior del genoll cap avall al mateix temps que la punta del peu miri cap al pit.
- Manteniu la posició entre **cinc o sis** segons i deixeu de fer pressió. Podeu posar un objecte tou a sota del genoll com per exemple, una tovallola o un coixí, per tenir més la sensació de pressió.



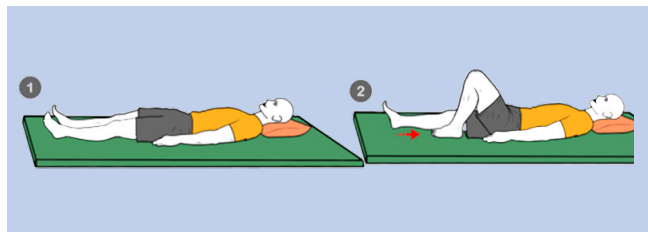
Exercici circulatori de peu

- Amb la cama estirada i un coixí o tovallola sota el peu, deixant lliure el taló, realitzeu moviments de rotació del peu, intentant fer una rodoneta, primer cap a una banda i després en sentit contrari.



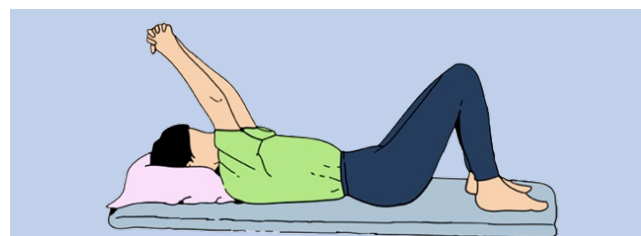
Flexió de genoll

- Amb la cama estirada, dobleu el genoll en direcció al cap fent lliscar el peu i baixeu-lo suaument fins a la posició inicial.



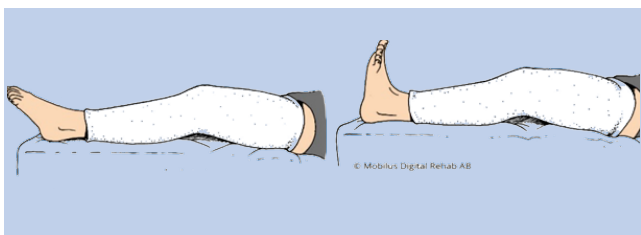
Flexió d'espatlles

- Agafeu-vos les mans i amb els braços estirats, aixequen-los fins a uns noranta o cent graus i torneu-los a baixar.



Flexió i extensió de turmell

- Amb la cama estirada, realitzeu moviments amb el turmell cap amunt i avall.
- Millor que poseu un coixí o tovallola sota el peu per a realitzar el moviment i així deixar lliure el taló.



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



* Imatges extretes de la pàgina web del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.