

EXERCICIS DE REHABILITACIÓ

EXERCICIS AMB BANDES ELÀSTIQUES O PESOS

Aquests exercicis van dirigits a recuperar la força que s'ha perdut, prevenir l'osteoporosi i facilitar el retorn a les activitats de la vida diària. Es recomana alternar-los amb els exercicis de tonificació amb el propi pes, flexibilitat, equilibri i circularis. A cada sessió d'entrenament es pot optar per una d'aquestes modalitats.

- La resistència que ofereixen les gomes o bandes elàstiques és diferent segons el color. S'aconsella escollir la goma que ens permeti fer l'exercici 12 vegades seguides. En cas de dubte, us recomanem consultar amb el vostre fisioterapeuta.
- Els exercicis s'han de fer de manera lenta i controlada.
- A l'hora de fer-los, si no disposeu d'una espatllera, ho podeu fer amb una barana o el pom d'una porta.
- Cada exercici es pot repetir 10 vegades mantenint 6 segons la posició. Després, heu de descansar entre 30 segons i 1 minut. Tot seguit, podeu fer una altra sèrie de 10 repeticions o bé canviar a un altre exercici diferent segons el nivell de fatiga que tingueu. Podeu fer fins a 3 sèries de 10 repeticions.



1- EXTENSIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret davant d'una cadira. CoHoqueu la goma elàstica al voltant dels turmells i feu un nus amb els dos extrems.

Exercici: porteu la cama endarrere mentre recolzeu les mans al respall. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



2- EXTENSIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret mirant l'espallera, on heu de lligar els extrems de la goma elàstica.

Exercici: poseu el peu de la cama que heu de treballar dins la goma elàstica i, amb el genoll ben estirat, porteu-la cap endarrere. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



3- ADDUCCIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret al costat de l'espallera, lligueu els dos extrems de la goma elàstica tal com ho heu fet en l'exercici anterior.

Exercici: poseu el peu de la cama més propera a l'espallera dins la goma elàstica i, amb el genoll ben estirat, separeu la cama de l'espallera creuant-la per davant de l'altra. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



4- ABDUCCIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret de costat a l'espallera, lligueu els extrems de la goma elàstica tal com ho heu fet a l'exercici anterior.

Exercici: poseu el peu de la cama més allunyada a l'espallera dins la goma elàstica i, amb el genoll ben estirat, separeu el peu cap enfora. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



5- ABDUCCIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret al costat d'una cadira, col·loqueu la goma elàstica al voltant dels turmells i feu un nus amb els dos extrems.

Exercici: separeu la cama més allunyada de la cadira mentre recolzeu la mà al respallter. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



6- FLEXIÓ DE MALUC AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, recolzant les mans contra una paret. Feu un nus amb els dos extrems de la banda elàstica i col·loqueu-la al voltant de les puntes dels peus.

Exercici: aixequiu una cuixa cap al pit. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



7- EXTENSIÓ DE GENOLL AMB PESOS

Posició inicial: asseguts en una cadira amb els peus a terra. Col·loqueu-vos un pes a l'alçada del turmell.

Exercici: estireu el genoll. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.



8- FLEXIÓ DE GENOLL AMB PESOS

Posició inicial: ajaguts de panxa a terra amb uns pesos als turmells.

Exercici: doblegueu un genoll i intenteu portar el peu d'aquesta cama cap al cul. Aneu alternant una cama i l'altra.



9- FLEXIÓ DE COLZE AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: asseguts en una cadira davant d'una espatllera, lligueu una goma elàstica per un extrem a l'espatllera. Agafeu la goma elàstica amb la mà per l'altre extrem i recolzeu el colze sobre una superfície plana com pot ser una taula.

Exercici: intenteu apropar la mà a l'espatlla del mateix costat contra la resistència de la goma. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.



10- FLEXIÓ DE COLZE AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, trepitgeu la goma elàstica pel mig amb els peus i agafeu la goma pels dos extrems amb els palmells de les mans mirant el sostre.

Exercici: flexioneu i estireu els colzes alternant els braços.

11



11- EXTENSIÓ DE COLZE AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, d'esquena a l'espallera, lligueu la goma elàstica pel mig a l'espallera i agafeu els dos extrems amb les mans.

Exercici: estireu els braços cap endavant fins que el colze quedi ben estirat.

12



12- PRONACIÓ DE COLZE AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: asseguts en una cadira al davant de l'espallera, lligueu la goma elàstica d'un extrem a l'espallera i de l'altre a una barra o un pal d'uns 40 cm de llargada. Aguanteu la barra amb la mà que queda més propera a l'espallera.

Exercici: intenteu moure l'avantbraç de manera que el palmell quedi en direcció al terra. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.

13



13- SUPINACIÓ AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior però aquest cop aguanteu la barra amb la mà que us queda més lluny de l'espallera.

Exercici: intenteu moure l'avantbraç de manera que el palmell quedi en direcció al sostre. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.

14



14- FLEXIÓ D'ESPATLLA AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, d'esquena a l'espallera, lligueu la goma elàstica per un extrem a l'espallera a l'alçada del maluc i amb l'altra mà agafeu l'altre extrem.

Exercici: amb el colze estirat porteu el braç endavant lentament. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.

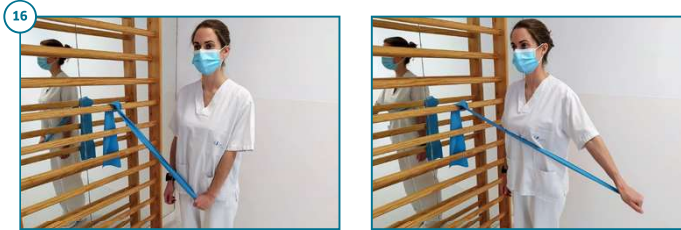
15



15- EXTENSIÓ D'ESPATLLA AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, davant l'espallera, lligueu la goma elàstica per un extrem a l'espallera a l'alçada del maluc i amb l'altra mà agafeu l'altre extrem.

Exercici: amb el colze estirat porteu el braç endarrere lentament. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.



16- ABDUCCIÓ D'ESPATLLA AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, al costat de l'espatllera, lligueu la goma elàstica per un extrem a l'espatllera a l'alçada del maluc i amb la mà més allunyada agafeu l'altre extrem.

Exercici: amb el colze estirat separeu lentament el braç del cos contra la resistència de la goma elàstica. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.



17- ROTACIÓ INTERNA D'ESPATLLA AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: a peu dret, al costat de l'espatllera, lligueu la goma elàstica per un extrem a l'espatllera a l'alçada de la cintura i amb la mà més propera agafeu l'altre extrem.

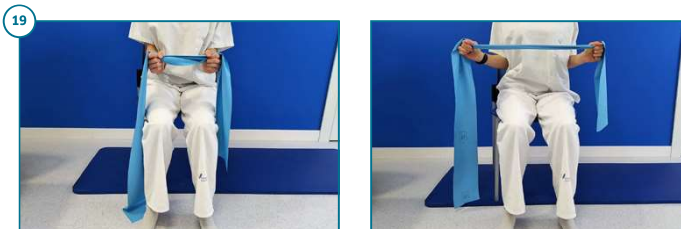
Exercici: amb el colze flexionat en angle recte separeu lentament la mà de l'espatllera sense desenganxar el colze del cos. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.



18- ROTACIÓ EXTERNA D'ESPATLLA AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: la mateixa que en l'exercici anterior però aquest cop agafeu la cinta amb la mà que us queda més lluny de l'espatllera.

Exercici: amb el colze flexionat en angle recte separeu lentament la mà de l'espatllera sense desenganxar el colze del cos. Repetiu l'exercici amb l'altra mà.



19- ROTACIÓ EXTERNA D'ESPATLLA BILATERAL AMB BANDA ELÀSTICA

Posició inicial: asseguts en una cadira. Agafeu la goma elàstica amb les dues mans orientant els polzes cap al sostre i mantingueu els colzes enganxats al cos.

Exercici: intenteu separar les mans contra la resistència de la goma elàstica fent força cap enfora amb les dues mans alhora. Atenció: aquest exercici no ha de provocar mai dolor.



20- FLEXIÓ D'ESPATLLES AMB PESOS

Posició inicial: a peu dret, amb els peus separats a l'alçada del maluc. Agafeu una ampolla d'aigua o un pes amb cada mà. Col·loqueu les mans al lateral de cada cama.

Exercici: flexioneu els colzes fins a tocar amb les mans les espatlles. Tot seguit estireu els colzes lentament dirigint els pesos cap al sostre, com si els volguéssiu penjar a dalt d'un armari. Seguidament, flexioneu els colzes a poc a poc fins a tornar a tocar amb les mans les espatlles i d'aquí torneu a la posició inicial.