



## **SERVEI DE FISIOTERÀPIA: EXERCICIS PER FER A CASA**

### **EXERCICIS PER EXTREMITATS SUPERIORS:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=Ke38GsgH\\_R4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Ke38GsgH_R4&feature=youtu.be)  
(mobilització d'extremitats superiors)

Posició: Panxa amunt, totalment estirats.

Realització:

1º- Colze estirat i fem moviments dit a dit (flexió - extensió, cercles) I conjuntament els dits.

2º- Ídem amb els colzes en flexió.

3º- Moviments del canell (amb colze estirat I colze flexionat) cap als cantons, flexió - extensió, etc.

4º- Estiraments avantbraç: colze estirat + mà en extensió (cara interna de l'avantbraç); colze estirat + mà en flexió (cara dorsal de l'avantbraç).

5º - Moviments del colze (flexió -extensió colze).

6º- Moviments de l'espatlla o articulació gleno-humeral (aixecar el braç amunt i cap endarrere, i tornar a la posició fisiològica o normal); obrir el braç cap a fora i tornar a tancar, etc.

Les mobilitzacions → unes 10 repeticions al ritme que es vulgui – regla del NO dolor

Els estiraments → 10 repeticions de 15 segons (estiraments) – regla del NO dolor (tan sols sensació d'estirament).

- <https://www.youtube.com/watch?v=JM0085MgDL8&feature=youtu.be>  
(ball en una cadira – potenciació + mobilitat d'extremitat superior)

Ball asseguts a una cadira → picar a les cames, picar cap a dalt, picar cap als peus (amb un braç); fer el mateix amb els dos braços a la vegada. Al ritme de la música!

- <https://www.youtube.com/watch?v=aXWVaKQv574&feature=youtu.be>  
(ball en una cadira - potenciació + mobilitat d'extremitat superior 2)

Ball asseguts a una cadira → cop de puny amb el colze estirat cap als dos cantons, fer mig cercle amb els braços cap amunt (amb un braç darrere l'altre i els dos a la vegada). Al ritme de la música!



- <https://www.youtube.com/watch?v=NIZOOPoG8nc&feature=youtu.be>  
(coordinació – extremitats superiors “bàsquet”)

Asseguts a una cadira i busquem cistelles i les col·loquem en diferents direccions (tantes com vulguem o puguem) per a poder encistellar i fer punts.

- <https://www.youtube.com/watch?v=AH3Hp7hAplc&feature=youtu.be>  
(coordinació – extremitats superiors “buscar peluixos”)

Agafem algun peluix, nina o joguina (o premi) que es vulgui amagar, i la tapem i enrotllem (en diferents direccions i nusos) amb molts mocadors, mantes, bufandes etc. Després haurem de desembolicar tot per arribar a trobar el nostre premi!

- <https://www.youtube.com/watch?v=E-bleijxggA&feature=youtu.be>  
(mobilitat extremitat superior + coordinació – extremitats superiors “coberts màgics”)

Col·loquem un iman (suficientment gran) a una cullera de fusta, i l’agafarem amb les dues mans per intentar pescar la resta de coberts! Podem utilitzar tots els coberts que vulguem i de diferents mides.

- <https://www.youtube.com/watch?v=npvPqzUpLY&feature=youtu.be>  
(motricitat fina – “collaret de macarrons”)

Amb un fil (o el que tingueu per casa), anem introduint macarrons per a fer un collaret, una polsera, etc. Els macarrons poden ser més grans (més fàcil) o més petits i prims (més dificultat).

- <https://www.youtube.com/watch?v=8v-kNRO1EUA&feature=youtu.be>  
(motricitat fina – “joc canyetes”)

Agafem una capsa de sabates, i li fem uns quants forats (de la mida adequada perquè entri una canyeta, o més gran que aquesta per a facilitar l’activitat). Es tracta d’anar introduint canyetes dins dels forats!



**Exercicis per extremitats inferiors:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=42woChwpFRs&feature=youtu.be>  
(mobilització d'extremitats inferiors)

Posició: Panxa amunt, totalment estirats.

Realització:

- 1º- Estirament del tríceps sural (col·loquialment parlant “els bessons”) – cama estirada i portem el peu cap a la flexió (dits i peu mirant cap a la cara).
- 2º- Estirament isquiotibials (col·loquialment parlant “els isquios”) – cama estirada (genoll estirat) i la portem direcció al cap amb el peu en flexió.
- 3º- Panxa avall fem l'estirament del quàdriceps. Cama flexionada i portar el peu cap al gluti (cul).
- 4º- Panxa avall fem l'estirament dels flexors de la pelvis. Mateixa posició que l'estirament del quàdriceps però fixarem la pelvis i aixecarem una mica la cama cap al sostre. També ho podem fer en lateral.
- 5º - Estirament del tensor de la fàscia lata. Encreuem una cama per sobre l'altra (cames estirades) mentre fixem la pelvis de la cama que es mou/creua.
- 6º- Estirament dels adductors de la cama. Obrir la cama (estirada) cap a fora. I també fent la posició de “papallona” (asseguts, cames doblegades, i ajuntem les plantes dels peus) els genolls han d'intentar anar a tocar el terra.
- 7º- Estirament dels flexors de pelvis. Panxa a munt, i portem la cama doblegada cap al pit.
- 8º- Mobilitzacions d'extremitats inferiors. Panxa amunt: flexionem cama al pit, flexionar els genolls, fer cercles amb la cama, flexionar peus, cercles amb els peus, etc.
- 9º- Estirament flexors de pelvis. Panxa a vall, i realitzar una mínima pressió a la zona de la pelvis.

Les mobilitzacions → unes 10 repeticions al ritme que es vulgui – regla del NO dolor

Els estiraments → 10 repeticions de 15 segons (estiraments) – regla del NO dolor (tan sols sensació d'estirament).

- <https://www.youtube.com/watch?v=pMQ0SaVKqdc&feature=youtu.be>  
(ball bipedestació)

Dempeus → Aixecar les cames doblegades cap amunt, obrir-les al costat, obrir les cames a la vegada, obrir – creuar cames, fer una volta. Al ritme de la música!

- <https://www.youtube.com/watch?v=o1X1S4E6un0&feature=youtu.be>  
(bipedestació – equilibri+coordinació+manipulació)

Dempeus sobre coixins (per a treballar l'equilibri), agafem pinces amb una mà i les col·loquem a una cortina, a un cartró (el que tinguem i puguem col·locar davant), agafar rotllos de paper de wàter i passar-lo entre les cames i col·locar-los al cantó contrari dins



d'un pal d'escombra. Tocar amb la mà ven a munt el cantó contrari de la paret del davant (encreuar braços a munt).

- <https://www.youtube.com/watch?v=t-eLh29OoqM&feature=youtu.be>  
(circuit)

Portar objectes d'un cantó a l'altre (una distància decent, es pot utilitzar el passadís, la terrassa, el balcó o el menjador...) col·locant objectes en el recorregut (capses, cartrons de tetra brik, ampolles, coixins, etc.) i els passem per sobre o de costat, els saltem, els esquivem, etc.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ir-y4lQ7lKQ&feature=youtu.be>  
(mobilitat extremitat inferior + coordinació – “coberts màgics”)

Asseguts en una cadira o en el sofà. Col·loquem prèviament en diferents direccions i posicions uns quants plats. Després posem un iman (suficientment gran) en un mitjó, i ens el posem al peu que vulguem treballar (sempre intentant treballar els dos peus i cames). I anem tocant diferents coberts i els anem deixant en els diversos plats.

#### **Exercicis generals:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=Eh5p\\_Ld9G08&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Eh5p_Ld9G08&feature=youtu.be)

1º- Fer “el pont” → panxa amunt genolls flexionats i pugem pelvis (cul amunt) i passem objectes d'una mà a l'altra.

2º- Transportar peces d'una punta a l'altra → anar de genolls a buscar una peça/objecte i la portem a l'altra punta de genolls. (Per a més dificultat, en el tram final ens aixecarem de genolls per estar dempeus per a poder deixar la peça en una posició més elevada).

3º- D'asseguts a estar de peus col·locant peces → asseguts a una cadira o tamboret i ens col·locarem dempeus per a posar una peça a alguna superfície o pot.

4º- Potato → anirem creant peça per peça el potato amb obstacles pel mig (peces per a esquivar, per saltar, per puja/baixar, etc.) O també realitzant diferents marxes (de puntetes, de talons, de costat, etc.)

- [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_WJSw8iTcs](https://www.youtube.com/watch?v=t_WJSw8iTcs)

1º- Posició panxa amunt + genolls flexionats → col·loquem una pilota entre els genolls i fem força per a tancar les cames (per a més dificultat afegim l'elevació de pelvis i si encara ho volem complicar més, elevem els braços).

2º- Fer equilibris amb una cama a peu coix (sempre fer les dues cames). Deixant tot el pes a la cama.

3º- Caminar en línia recta. (amb ajuda o sense).

4º- Realitzar la reeducació de la marxa (amb ajuda o sense). Un peu darrere l'altre (taló – planta – dits) aixecant les cames.



- <https://www.youtube.com/watch?v=m9taOFgjRiw>

1º- De genolls → Posició de cavaller (cames doblegades – una el genoll a terra i l'altre amb el peu a terra) .

2º- De genolls → Posició de cavaller → Dempeus.

3º- De genolls → Posició de cavaller → Dempeus → Fer un pas endavant.

- <https://www.youtube.com/watch?v=KZHJZiL9CuU>

1º- Panxa amunt, ajudem des de les cames a fer el volteig (donar-se la volta).

2º- Treballem gatejant (de quatre grapes/ quatre potes).

3º- Estar de peus i aguantar (mantenir la posició), o de peus i manipular objectes/jugar, etc.

4º - Treballar sobre una fitball o pilota de Bobath. Ens asseiem a sobre la pilota i realitzem volts per a mantenir equilibri i tonicitat de la musculatura.

5º- Treballar motricitat fina asseguts a una cadira o en un bipedestador.

#### **Exercicis d'integració sensorial:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=jpbKsX4btQc> o <https://www.youtube.com/watch?v=2BU3txhsLio>  
(treballar les diferents textures)

Realitzar un circuit amb diferents materials (diferents textures) o crear un llibre per tenir a casa de diferents retalls de materials (amb diferents textures).

*[També podem passar pel cos les diferents textures i materials com plomes, teles, pilotes, cotons, pedretes, culleres, mocadors, guants, esponges, etc.]*

- <https://www.youtube.com/watch?v=CiTulGq3YTQ&feature=youtu.be>  
(experimentar amb l'espuma)

Diferents bols o pots amb espuma i posar colorants i jugar a fer espuma de colors, barrejar colors, etc.

Els vídeos utilitzats són de diferents webs tals com:

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/ca/exercicis-fer-casa-durant-confinament-als-pacients-rehabilitacio>

<https://siidon.guttmann.com/ca/recurso/videos-exercicis-fer-casa>

i d'altres...!