



## REHABILITACIÓ FUNCIONAL

### Exercicis d'estirament infantil I

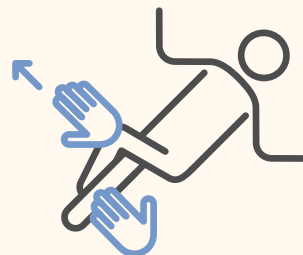


1

#### GLUTI

- **POSICIÓ:** estirat de cap per amunt.
- **EXERCICI:** el nen haurà de creuar una cama sobre l'altra i, amb l'ajuda del terapeuta, empènyer lleument sobre el genoll cap a la cama estirada. El terapeuta haurà de bloquejar el genoll que queda estirat amb l'altra mà. Controlar en cas que hi hagi inestabilitat de maluc.

1.

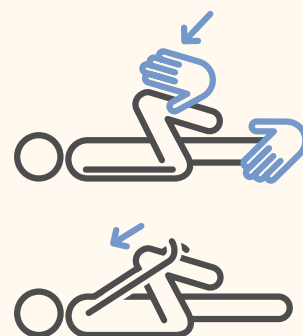


2

#### GLUTI

- **POSICIÓ:** estirat de cap per amunt.
- **EXERCICI:** amb l'ajuda del terapeuta, el nen haurà de portar una de les cames cap al pit i mantenir l'altra estirada. Si el nen té suficient força, pot tirar del seu genoll sense l'ajuda del terapeuta.

2.

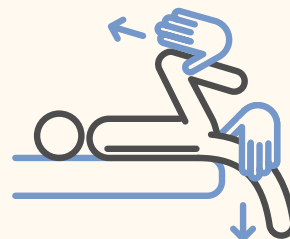


3

#### RECTE ANTERIOR

- **POSICIÓ:** estirat de cap per amunt a la vora de la llitera.
- **EXERCICI:** amb l'ajuda del terapeuta, el nen haurà de doblegar un genoll cap al pit i estirar l'altra cap al terra, al mateix temps que estreny l'esquena contra la llitera.

3.



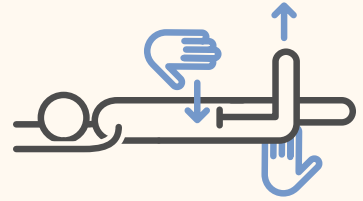


4

#### RECTE ANTERIOR

- **POSICIÓ:** estirat de cap per avall.
- **EXERCICI:** el terapeuta haurà d'agafar un dels genolls del nen i tirar d'ell cap amunt, mentre manté el seu maluc en contacte amb la llitera. Repetir l'exercici amb el genoll contrari.

4.



Anotacions:

---

---

---

---