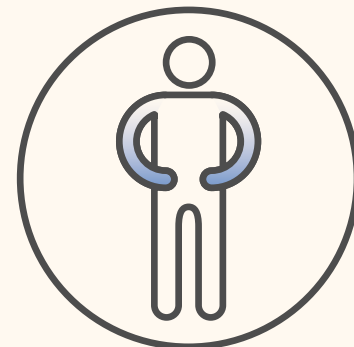




REHABILITACIÓ FUNCIONAL

Exercicis de funcionalitat del membre superior I



EXERCICIS PER A L'EXTREMITAT SUPERIOR

1

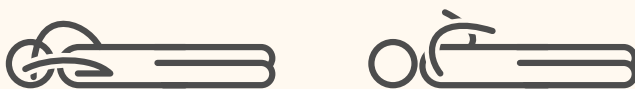
- Aquest exercici es farà estirat al llit en posició decúbit supí (mirant al sostre).

Amb la mà sana s'ha de subjectar el braç afectat a l'alçada del canell i començar a pujar els dos braços des de sobre de la panxa amb els colzes estirats fins a amunt, sempre respectant el límit del dolor.



2

- Aquest exercici es farà de la mateixa manera sobre el llit. L'objectiu és que l'automobilització mogui el colze (doblegant-lo i estirant-lo).



3

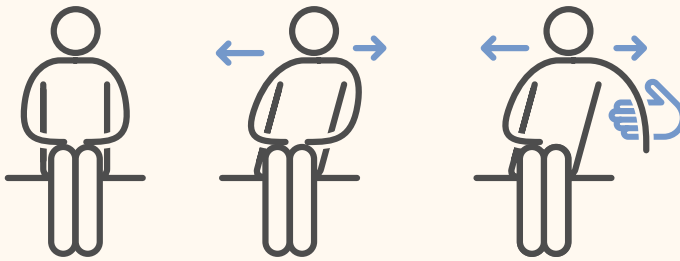
- Aquesta imatge representa un exercici similar, però sobre la taula. L'objectiu és mantenir els dos braços estirats perquè el braç sa ajudi a l'afectat estirant-lo.





4

- Aquest exercici es farà a la vora del llit, recolzant els peus a terra i amb una altra persona per a més seguretat. S'anirà inclinant cap als laterals potenciant l'equilibri.



1

EXERCICIS DE SENSIBILITAT

- Estimular el braç afectat propioceptivament. Estimular des de la zona pròxima cap a la zona distal, l'ordre a realitzar serà des de l'espatlla cap al colze i el canell, des de la mà fins als dits, etc.

Podem utilitzar diferents materials:

- Pinzells.
- Raspalls.
- Vibradors.
- Crema.
- Textures rugoses o fines.

Anotacions:
