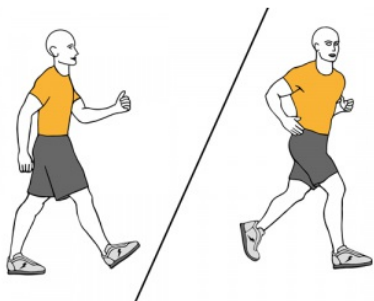


## Exercici terapèutic dolor MUSCLE a casa : COVID-19.

Exercici terapèutic per a enfortir i estirar els músculs del muscle i l'escàpula. Amb ells intentarem alleujar els símptomes i/o previndre el dolor crònic de muscle. Les sèries, repeticions, i exercicis contraindicats hauran de ser pautats pel teu fisioterapeuta.

LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta.

### Córrer i Caminar



Caminar/trotar amb pas ferm i movent els braços enèrgicament, durant 3-5 minuts.

### Ombra de boxa



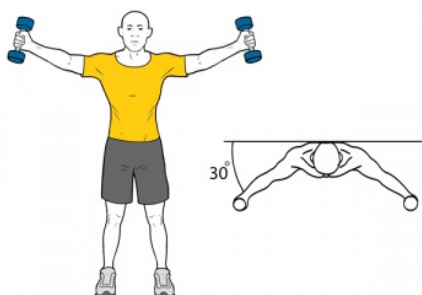
4 Sèries 20 reps  
2 sèries per cada costat

### Pendular circular - Codman



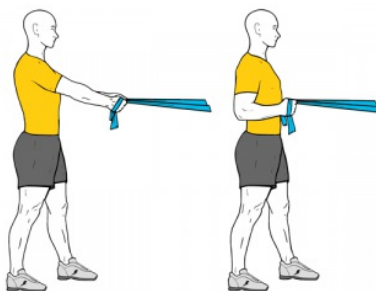
4 Sèries 20 reps  
2 sèries 5per cada costat

### Elevació de múscles en el pla de l'escàpula



Amb pes / botella d'aigua de 1,5 - 2Kg Si dol amb els braços estirats, proveu amb els colzes lleugerament flexionats.

### Rem dempeus amb banda elàstica



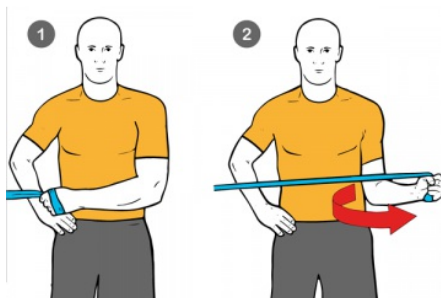
3 Sèries 12 reps

### Rotació externa isomètrica de muscle



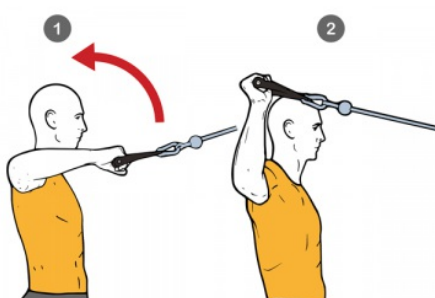
3 Sèries 12 reps

### Rotació externa de muscle amb cable-corríola



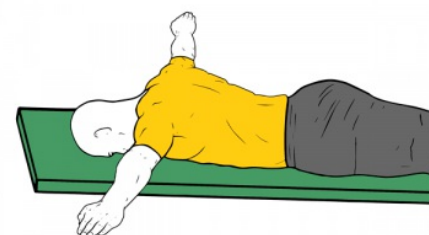
3 Sèries 12 reps

### Rotació externa de muscle amb cable-corríola dempeus



3 Sèries 12 reps

### Retracció escapular: activació del trapezi mitjà i inferior

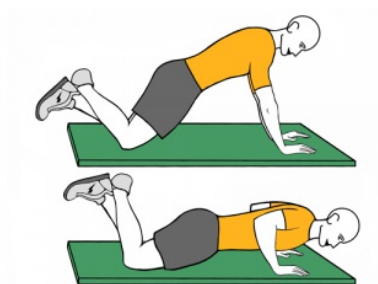


Per a trapezi mitjà: braços en "T" Per a trapezi inferior: braços en "Y" No eives braços més enllà de l'horitzontal.

Lirios Dueñas Moscardo N°Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

## Ejercicio terapéutico dolor HOMBRO en casa : COVID-19.

**Flexions de braços amb genolls secundats**



3 Sèries 12 reps

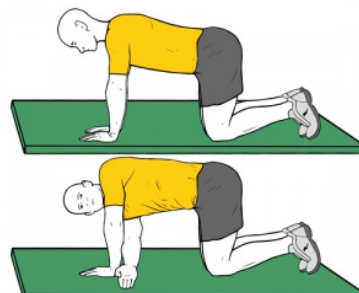
**Flexions de braços sobre pilota de pilates**



3 Sèries 12 reps

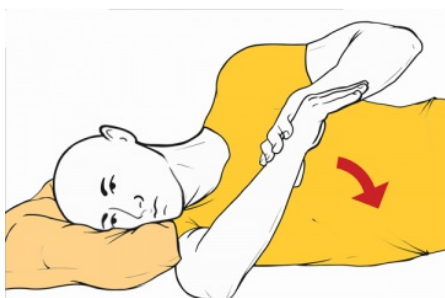
Si no tens pilota pots utilitzar qualsevol superfície que et desestabilitze. O agafar una baieta i desplaçar la mà.

**Estirament enfilat agulla**



4 repeticions de cada costat. Mantingues cada estirament 10-15 segons.

**Estirament Sleeper o ficat al llit de costat**



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades.

**Estirament pectoral amb el braç flexionat i secundat**



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades

**Estirament de múscle amb braç en adducció horitzontal**



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades

**Estirament per a trapezi mitjà assegut**



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades

**Estirament elevador de l'escàpula**



Mantingues cada estirament 10-15 segons. Repeteix-ho 5 vegades

Lirios Dueñas Moscardo N°Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM