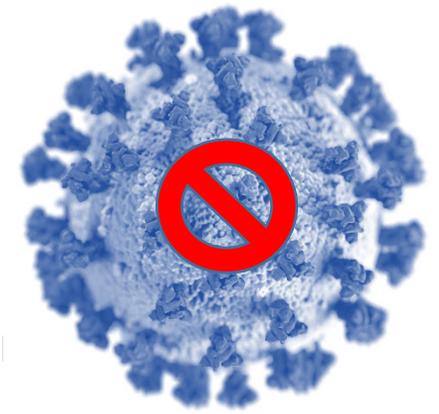


#YomeFisioEncasa#



- La palabra Fisioterapia = *physis*, que significa naturaleza + *therapeia*, que quiere decir tratamiento. “Tratamiento Naturaleza”, o “Tratamiento mediante Agentes Físicos”.
- La Terapia Física o Fisioterapia es la ciencia de la salud dedicada al estudio de la vida, la salud y las enfermedades del ser humano desde el punto de vista del movimiento corporal humano.
- Comprende el tratamiento con la aplicación de medios físicos como es el ejercicio terapéutico, el masaje, la terapia manual y la electroterapia, entro otros.
- La **fisioterapia** ofrece una alternativa terapéutica no farmacológica, para paliar síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas.

A continuació, te mostrem activitats i consells que pots realitzar des de casa durant aquests dies de quarantena en casa per l'estat de alarma decretat per el COVID-19, inclos algunes activitats també les pots tenir en cuenta i realitzar en qualsevol moment en tu domicili.

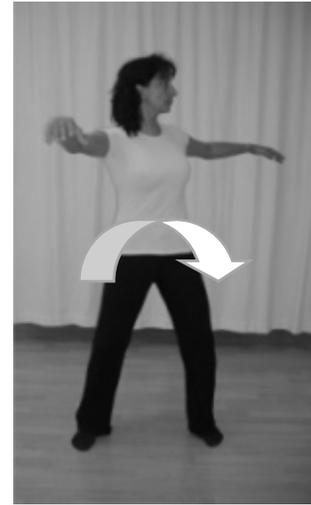
Per elaborar esta documentació, hem col·laborat amb el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana (ICOFCV) i el Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de Madrid., d'ándonos su consentiment per a su difusió.

Per exemple, podeu realitzar exercicis terapèutics, estiraments o inclos automassajes como os mostrem aquí.

¿Qué tal 10 minutos para prevenir y paliar tu dolor de espalda?



¿Qué tal 10 minutos para prevenir dolor articular?



¿Qué tal un masaje en familia 15 minutos?

“Automasaje administrado o autoadministrado mediante ligeras presiones con los pulgares, los dedos y las palmas de las manos, sin el uso de ningún instrumento mecánico ni de ningún otro tipo”

En el suelo...



En una silla...



Y estos.....

EN LAS PIERNAS



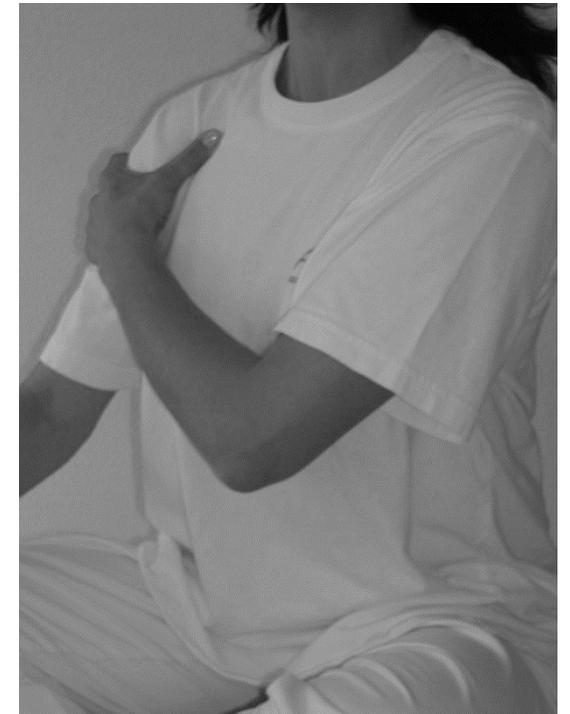
EN LOS BRAZOS



EN LA CABEZA

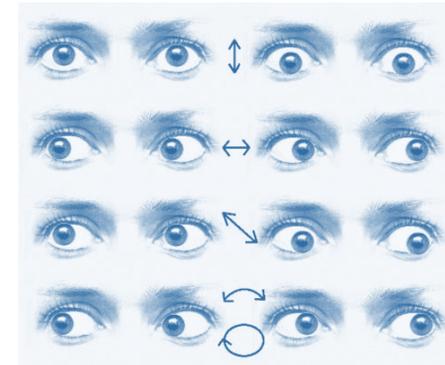


AUTOMASAJE (5 minutos)



CUIDADA TUS OJOS

- Descansar la vista del ordenador 5 minutos cada 2 horas de trabajo.
- Hábitos de vida (respetar las horas de sueño, llevar una correcta alimentación y evitar bebidas alcohólicas y tabaco).
- Realizar ejercicios oculares diarios durante aproximadamente 10 minutos:
 - Parpadeo rápido.
 - Abrir y cerrar los ojos lentamente.
 - Ejercicios de acomodación: Leer de cerca e ir alejando y al revés.
 - Danza visual: Enfocar la vista a diferentes distancias previo parpadeo.
 - Movimiento ocular: Todos los movimientos 5 repeticiones →
 - Guiñar los ojos
 - Agudizar el enfoque con cada uno de los ojos
 - Masaje alrededor de los ojos y reposar las manos sobre ellos durante 2 min
 - Relajar el cuello y realizar los ejercicios específicos.



Control respiratorio y descanso tras cada movimiento