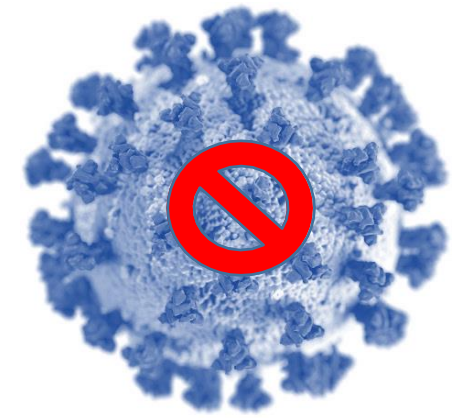


#JoEmFisioACasa#



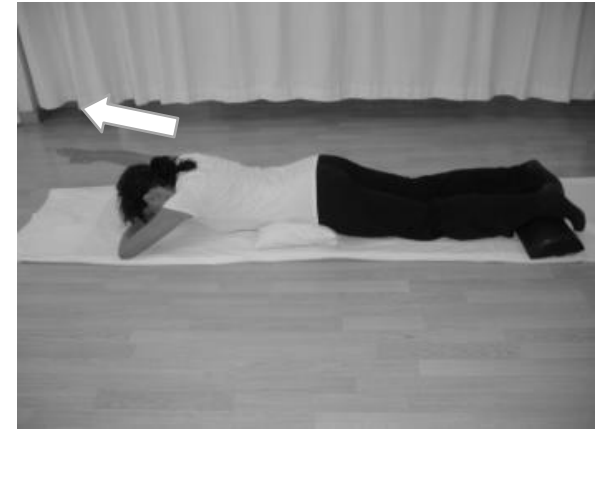
- La paraula 'fisioteràpia' = *physis* (naturalesa) + *therapeia* (tractament). "Tractament Naturalesa", o "Tractament mitjançant Agents Físics".
- La teràpia física o fisioteràpia és la ciència de la salut dedicada a l'estudi de la vida, la salut i les malalties de l'ésser humà des del punt de vista del moviment corporal.
- Comprèn el tractament amb l'aplicació de mitjans físics com és l'exercici terapèutic, el massatge, la teràpia manual i l'electroteràpia, entre uns altres.
- La **fisioteràpia** ofereix una alternativa terapèutica no farmacològica, per pal·liar símptomes de múltiples dolències, tant agudes com cròniques.

A continuació, us mostrarem activitats i consells que podeu realitzar des de casa durant aquests dies de quarantena per l'estat d'alarma decretat a causa de COVID-19. Algunes activitats, fins i tot, també les podeu tenir en compte i les podeu realitzar en qualsevol moment al vostre domicili.

Per elaborar aquesta documentació, hem col·laborat amb el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana (ICOFCV) i amb l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de Madrid, donant-nos el seu consentiment per a la seua difusió.

Per exemple, podeu realitzar exercicis terapèutics, estiraments o, fins i tot, automassatges com veureu a continuació.

Què us pareixen 10 minuts per previndre i pal·liar el vostre dolor d'esquena?



Què us pareixen 10 minuts per previndre el dolor articular?



Què us pareix fer un massatge en família durant 15 minuts?

“Automassatge administrat o autoadministrat mitjançant lleugeres pressions amb els polzes, els dits i les palmes de les mans, sense l'ús de cap instrument mecànic ni de cap altre tipus”

En terra...



En una cadira...



I aquests...

EN LES CAMES



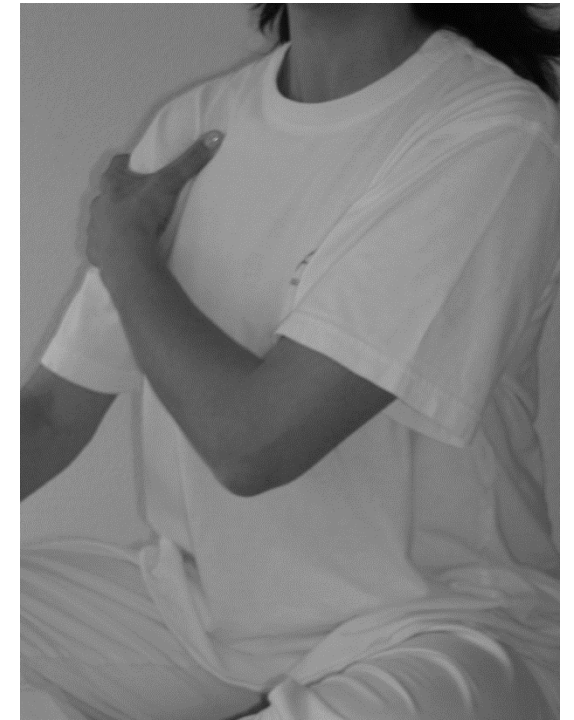
EN ELS BRAÇOS



EN EL CAP

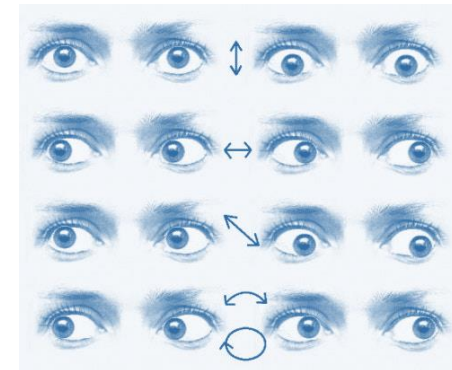


AUTOMASSATGE (5 minuts)



CUIDADEU ELS VOSTRES ULLS

- Descanseu la vista de l'ordinador 5 minuts cada 2 hores de treball.
- Hàbits de vida: respecteu les hores de son, porteu una correcta alimentació i eviteu begudes alcohòliques i tabac).
- Realitzeu exercicis oculars diaris durant aproximadament 10 minuts:
 - Parpelleig ràpid.
 - Obrir i tancar els ulls lentament.
 - Exercicis d'acomodació: llegir de prop i anar allunyant-vos i a l'inrevés.
 - Dansa visual: enfocar la vista a diferents distàncies després de parpellejar.
 - Moviment ocular: tots els moviments, 5 repeticions
 - Fer l'ullet
 - Aguditzar l'enfocament amb cadascun dels ulls
 - Massatge al voltant dels ulls i reposar les mans sobre ells durant 2 min
 - Relaxar el coll i realitzar els exercicis específics.



Control respiratori i descans després de cada moviment