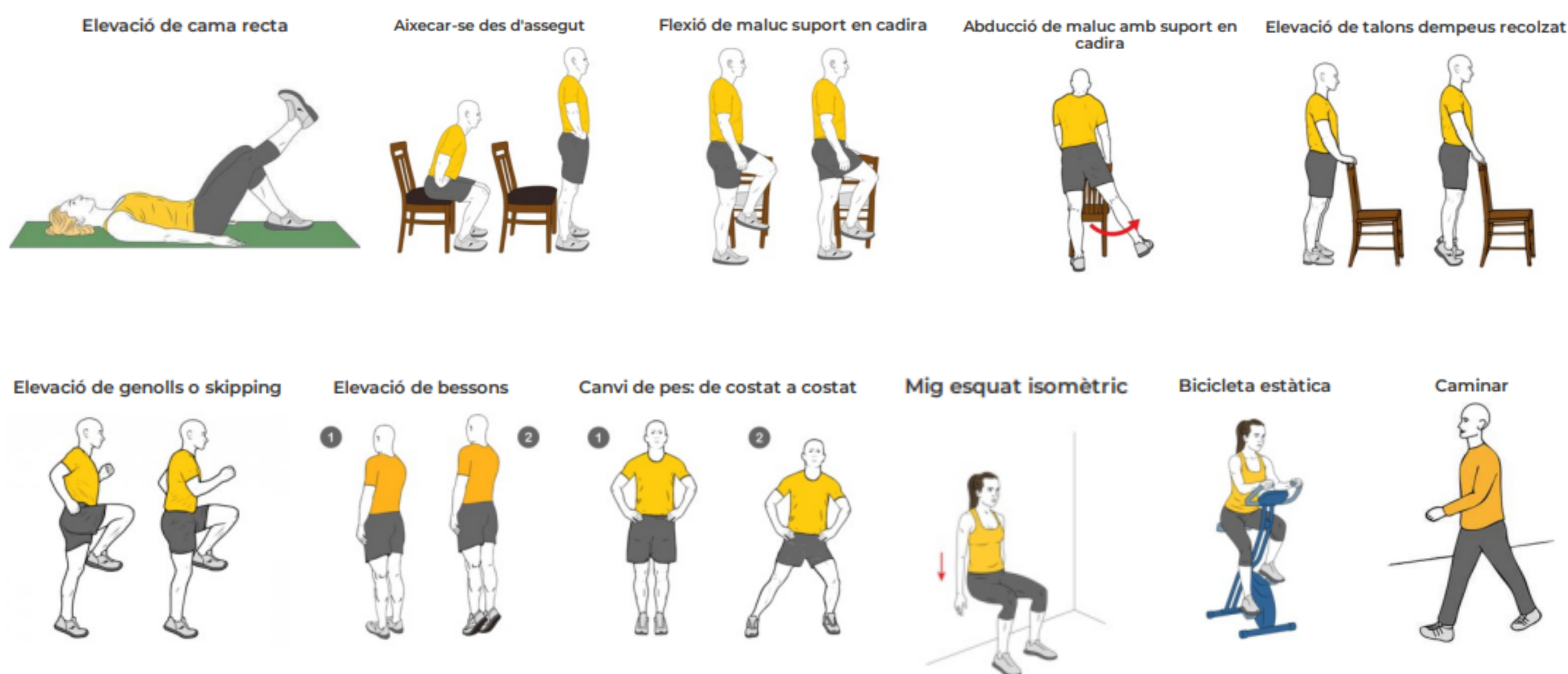


8 de setembre de 2022 Dia Mundial de la Fisioteràpia

En el procés de rehabilitació és molt important el treball i l'actitud del mateix pacient vers la patologia que presenta. Per tal d'evitar l'aparició i el progrés de l'artrosi el pacient ha de tenir un paper actiu, essent necessària la realització d'exercicis per tal d'assolir un moviment i força òptims per la salut de les articulacions.

Aquest programa d'exercicis pretén ser una eina i guia per al pacient per poder fer els exercicis de manera autònoma, ja sigui al centre o al domicili. El professional del Servei de Rehabilitació donarà les pautes i indicacions necessàries per poder fer els exercicis de manera correcta.



Es poden fer els exercicis 1 o 2 cops al dia. Per començar amb 2 sèries de 10 repeticions i a mesura que no presentin dificultat es poden augmentar en sèries i/o repeticions, per exemple 3 sèries de 10 repeticions o 3 sèries de 15 repeticions. Els exercicis no han de provocar dolor i no és necessari fer-los tots cada vegada.