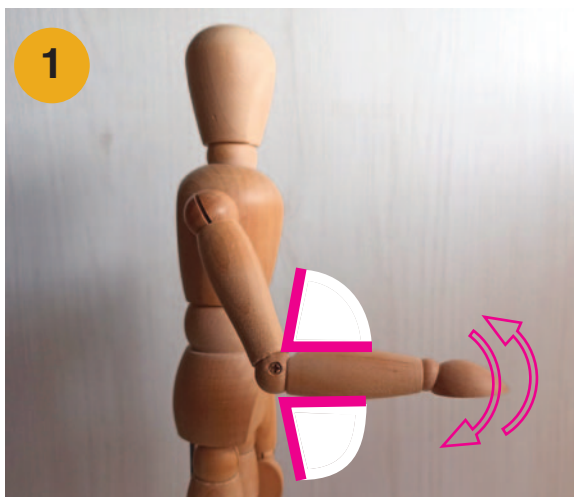


Exercicis de colze i avantbraç

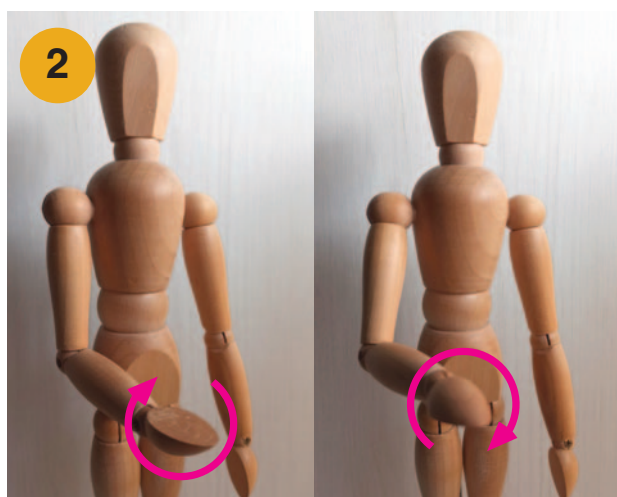
1. Escalfament (ABANS)

Fer 15 repeticions per cada moviment de manera suau i progressiva.



Flexió i extensió:

Amb el colze enganxat al cos, el braç en posició de 90 graus i el palmell de la mà mirant amunt, elevar la mà cap a l'espatlla i abaixar la mà cap a la cuixa.



Supinació i pronació de l'avantbraç:

Amb el colze enganxat al cos i el braç en posició de 90 graus, girar el canell de manera que el palmell de la mà quedi cap amunt i després cap avall.

2. Pauses actives (DURANT)

Deixar el BRAÇ RELAXAT durant 5 minuts, evitant fer flexions que impliquin una contracció del bíceps i extensions extremes o forçades del braç que forcin l'articulació del colze.

Evitar agafar o subjectar amb força un objecte.

Abaixar els braços i les mans al costat del cos i sacsejar les mans durant 15 segons per eliminar tensions.



3. Estiraments (DESPRÉS)

Mantenir cada postura durant 15 segons.

Un estirament s'ha de fer de manera progressiva, controlada i sense que causi dolor.

Aquests moviments no s'han de realitzar sobre una articulació o musculatura adolorida sense consultar-ho prèviament al servei mèdic.



Estirar els braços endavant a l'altura dels ulls. Entrellaçar els dits, girar els palmells de les mans cap enfora i estirar els braços.



Aixecar els braços per damunt del cap.

Subjectar el colze d'un braç amb la mà oposada i empènyer suaument el colze al darrere del cap.



Estirar els palmells de les mans endavant i aixecar els dits cap amunt.



Estirar l'inrevés de la mà endavant i abaixar els dits.

Es pot subjectar la punta dels dits amb la mà oposada i estirar-los lleugerament enrere.