

21 DE SETEMBRE DE 2021

Estiraments bàsics post jornada de treball

ANNA CAPDEVILA BACH

Càpsula de formació



Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

El meu nom és Anna Capdevila Bach, soc fisioterapeuta des de fa 17 anys.

Avui us donaré alguns consells posturals i post treball per estar millor després de la jornada de treball.



Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

1

Posició cadira

La cadira ha de tenir un respatller alt perquè les lumbar i part alta de l'esquena estiguin ven recolzats. Ha de fer una angle de 90 graus, entre el tronc i les nostres cames.

2

Posició taula

Millor si la taula és fixa, que no pas mòbil, els nostres avantbraços, han de quedar a 90 graus de la nostra taula.

3

Ordinador

Millor torre i teclat que portàtil, si és treballa moltes hores davant la pantalla d'ordinador. La mirada ha de quedar totalment horitzontal.

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

Tots aquets exercicis estan basats en mobilitzar i estirar l'esquena, tant en persones que treballen asseguts davant de l'ordinador, com persones que tenen treballs de peu.

És important informar que en qualsevol lesió o dolor post jornada de treball, sempre que es tingui algun dubte, visiteu el vostre metge o fisioterapeuta de confiança. L'esquena és molt complexa i a vegades es necessita ajuda.

Es recomanen 20 repeticions per exercici.

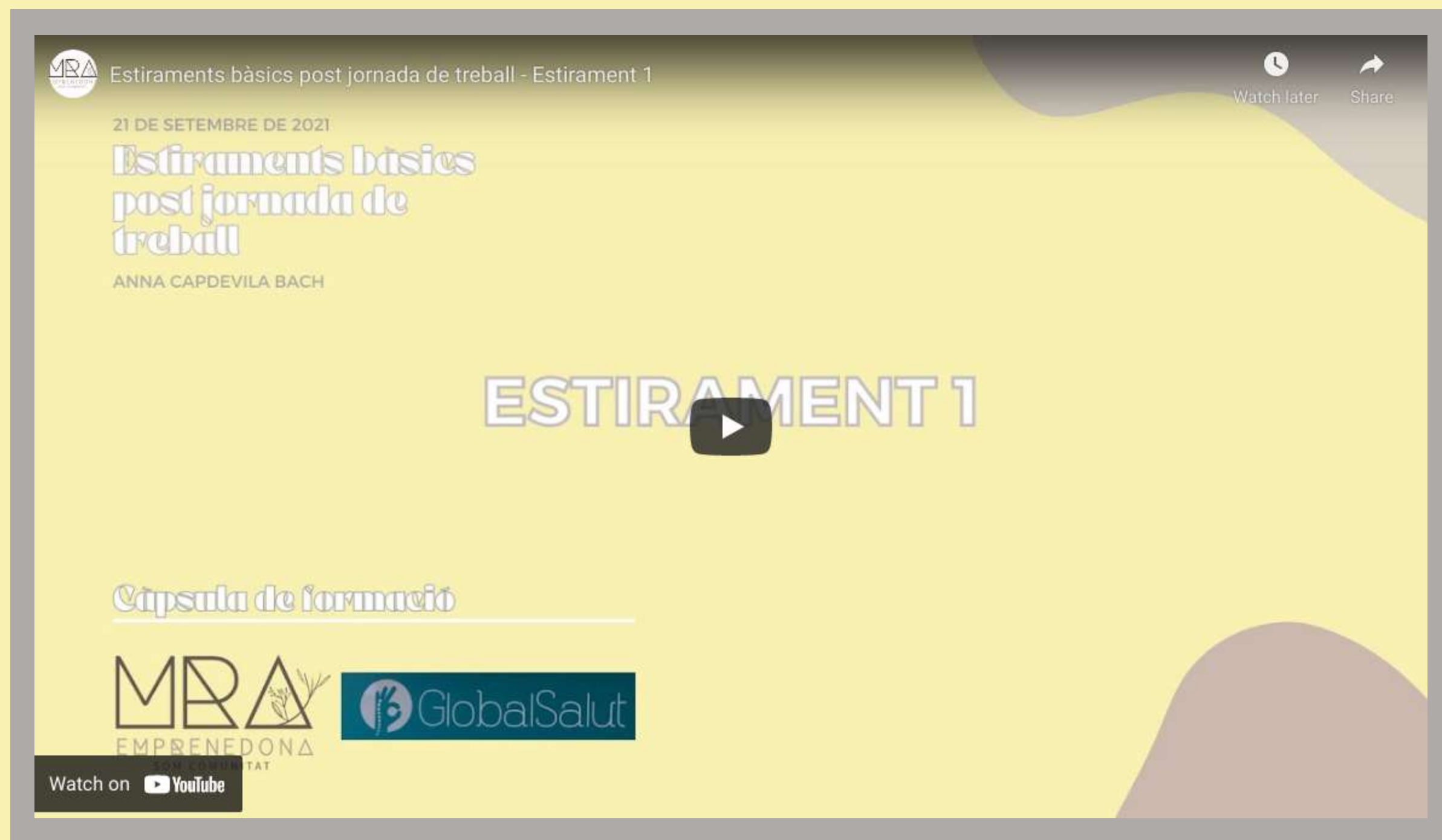


Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball



Exercici per mobilitzar molt suau les espatlles i donar elasticitat a la cintura escapular. Es tracta de fer cercles suaus amb les nostres espatlles.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 1](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

2 Gat-gos assegut

Exercici que es fa amb la respiració, quan agafes aire, has d'imaginar, com si amb un fil volguessis créixer en direcció el sostre. Quan realitzes l'aspiració (treure aire), deixes caure la barbata cap el pit i en mires la panxa, arrodonint tota la teva zona dorsal.



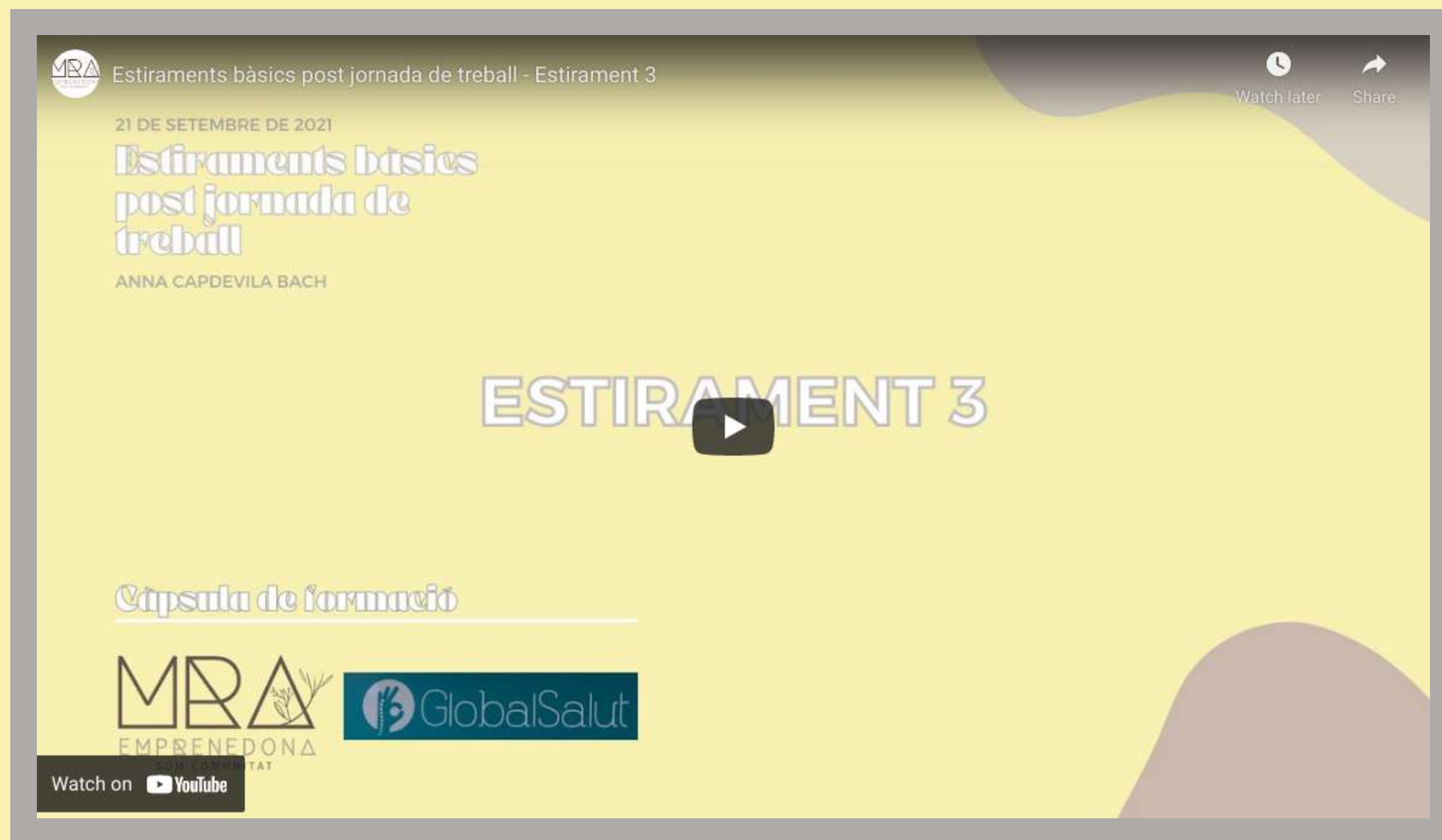
[Veure vídeo: ESTIRAMENT 2](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

3 Mobilitzacions zona lumbar

Es tracte de fer cercles, com si el volguessis aixecar de la cadira, però sense fer-ho, fent rodar tota la part baixa.



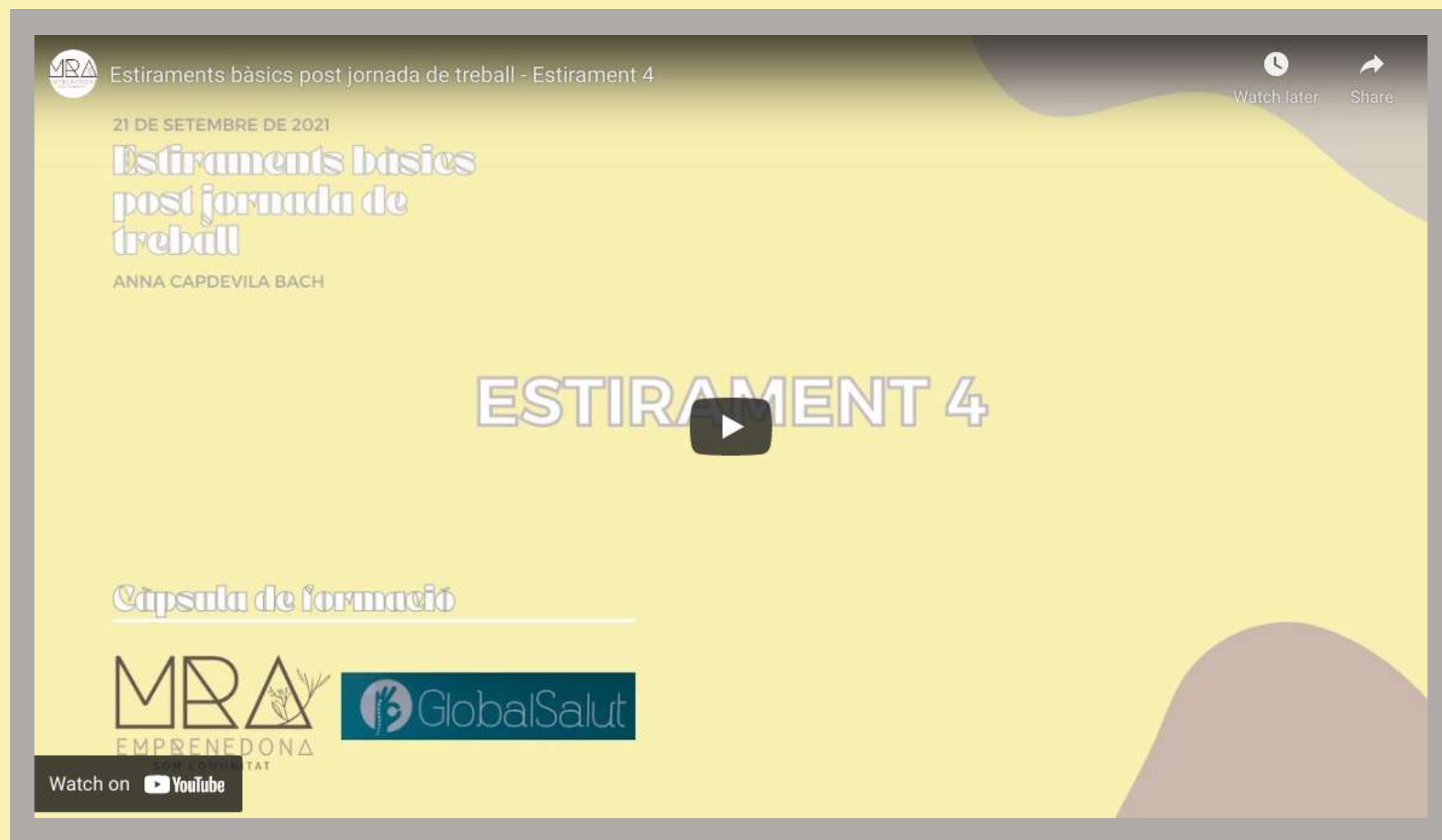
[Veure vídeo: ESTIRAMENT 3](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

Treball estabilització zona dorsal

El farem asseguts a la cadira juntament amb la respiració, al inspirar creixeràs cap el sostre, col·loques les mans a la part interna cuixa, amb obertura de colzes cap enfora, en deixar l'aire, portarem els colzes direcció obliqua, cap en fora i avall.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 4](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

5 Flexibilització dorsal

Assegut a la cadira, estirem el braç a la vertical del nostre cap i juntament amb la respiració, ens deixarem caure cap un costat i després cap a l'altre.



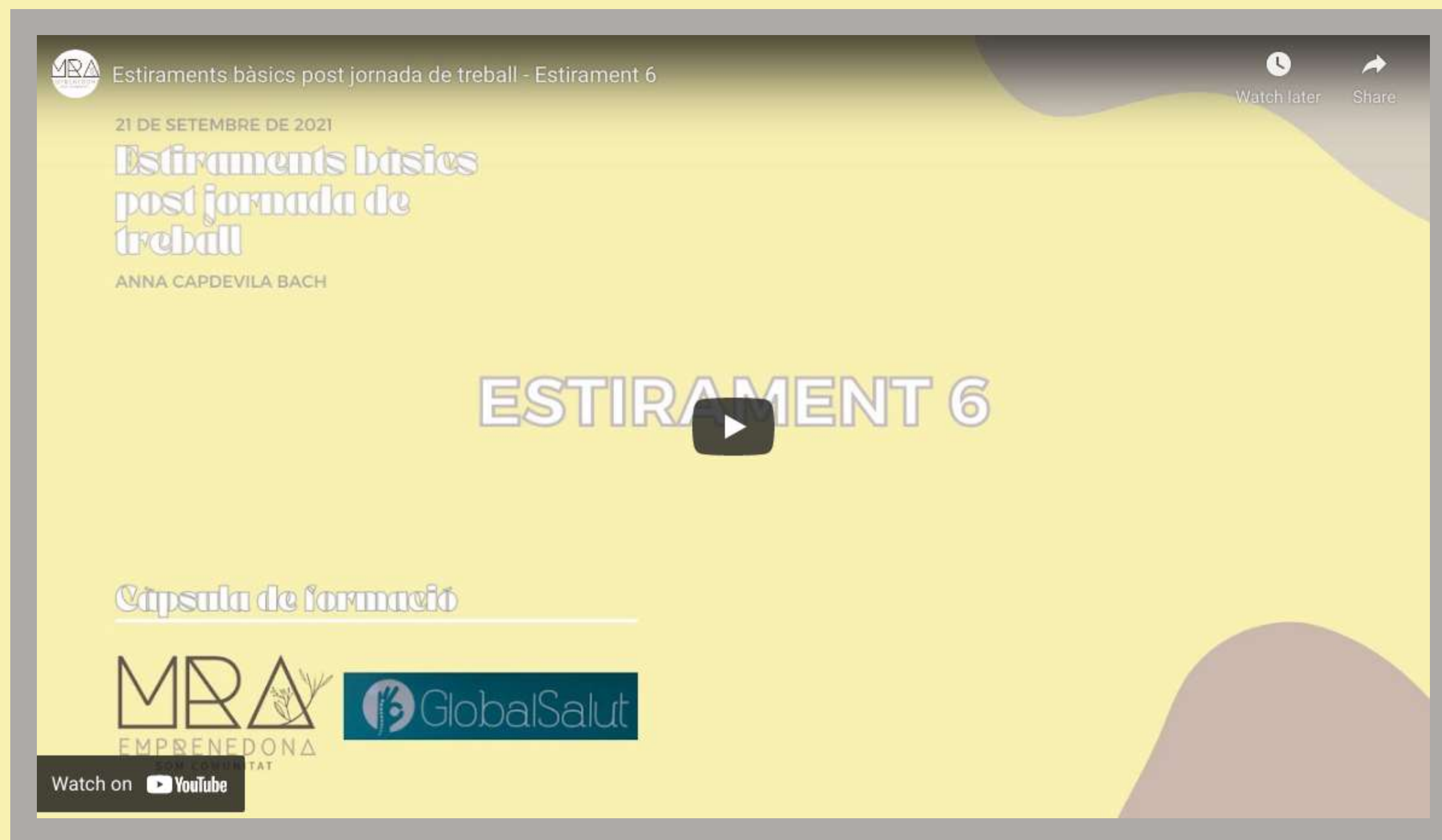
[Veure vídeo: ESTIRAMENT 5](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

Estirament de Mahoma

Deixes caure el cul cap els talons, i el tronc endavant, sense aixecar el cap, farem tots els moviments, amb braços estirats endavant i després cap els costats.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 6](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

7 Estirament Trapezi

Un braç darrera esquena, farem inclinació, rotació i flexió al terra, cap el mateix costat, el cap és queda fixa, i mouràs l'espatlla contraria cap el terra.



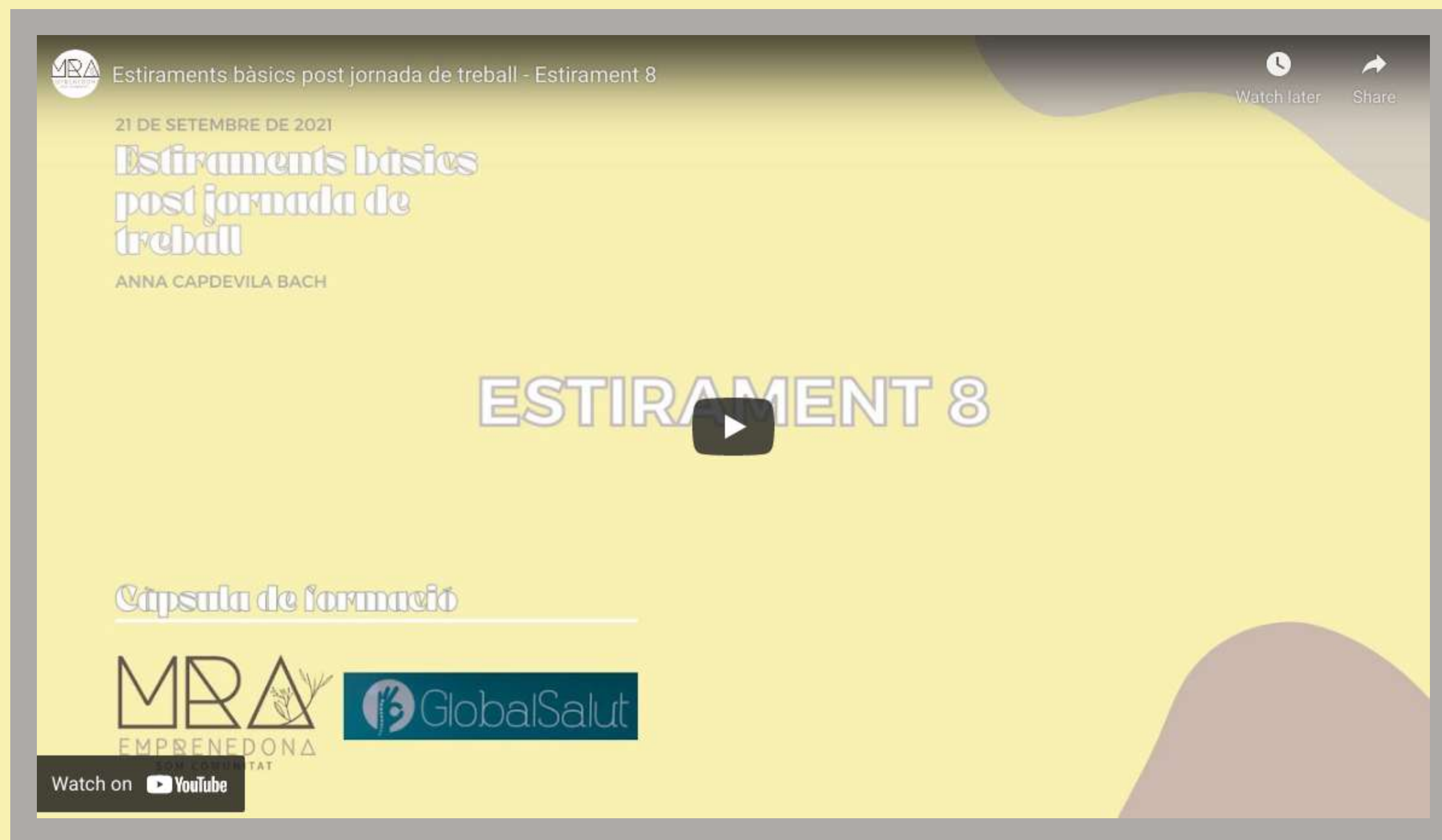
[Veure vídeo: ESTIRAMENT 7](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

Estirament ECOM

Inclinar el cap contrari a l'estirament, rotar el cap el mateix costat de l'estirament (mirant amunt), l'espatlla del mateix costat, la portarem al terra.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 8](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

9 Flexibilitzar el maluc posterior

De peu, agafarem aire, i estirament braços amunt, traurem aire per la boca, t'agafaràs els braços, tornarem agafar aire, el traurem, et flexionaràs cap el terra, a baix farem balancejos, i deixarem braços el llarg del cos.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 9](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

10 Respiracions i tornada a la calma

Agafar aire ens estirem cap a un costat i cap a l'altre juntament amb la respiració.



[Veure vídeo: ESTIRAMENT 10](#)

Càpsula de formació

Estiraments bàsics post jornada de treball

Teniu algun dubte?

Parlem!

Moltes gràcies 😊

Anna Capdevila Bach

Global Salut

<https://www.instagram.com/globalsalutripoll82/>

C/Montgrony Baixos. Ripoll

Telèfon: 660 939 530

