

## QUE ÉS L'EXERCICI TERAPÈUTIC?

L'exercici terapèutic és una eina essencial per restablir i millorar el benestar musculoesquelètic i/o cardiovascular dels pacients, fomentant així, la seva salut activa.

Aquest mètode de treball s'individualitza en funció de l'estat, edat, patologies i objectius de l'usuari.

### OBJECTIU

✓ L'exercici és imprescindible en totes les fases de rehabilitació de qualsevol classe de patologia, sigui traumatològica o no. És fonamental una bona progressió activa per tal de la millora total del pacient.

És un tractament totalment actiu i adaptat a les necessitats i prioritats de la persona evitant així possibles lesions i recaigudes, ja que està supervisat per un fisioterapeuta especialitzat.



EXERCICI TERAPÈUTIC

# FMSG

FISIOMÈDIC GRUP

més  
**FISIOMÈDIC**  
GRUP

Avda. Lluís Pericot, 49 - 17003 Girona  
T. 972 21 47 41 (ext. 2)

**FM+**  
FISIOMÈDIC CLÍNICA GIRONA

C. Barcelona 204-206 - 17005 Girona  
T. 972 22 62 55

**FMF**  
FISIOMÈDIC FIGUERES

C. Sant Llàtzer, 4 - 17600 Figueres  
T. 872 55 09 88

**FML**  
FISIOMÈDIC LLORET

Avda. Josep Pla Casadevall, 14-16  
17310 Lloret de Mar - T. 872 22 77 77

**FMT**  
FISIOMÈDIC TRÀNSITS

C. Barcelona 204-206 - 17005 Girona  
T. 972 22 82 62

**FMSG**  
FISIOMÈDIC GIRONA

Avda. Lluís Pericot, 51 - 17003 Girona  
T. 972 21 47 41

**FMB**  
FISIOMÈDIC BOFILL

C. Juli Garreta, 10 - 17002 Girona  
T. 972 43 62 62

**FMO**  
FISIOMÈDIC OLOT

C. Marià Vayreda, 7 - 17800 Olot  
T. 972 65 64 17

**FME**  
FISIOMÈDIC TERRES DE L'EBRE

Avda. de la Ràpita, 92 - 43870 Amposta  
T. 977 90 07 00



[fisiomedicgrup.cat](http://fisiomedicgrup.cat)

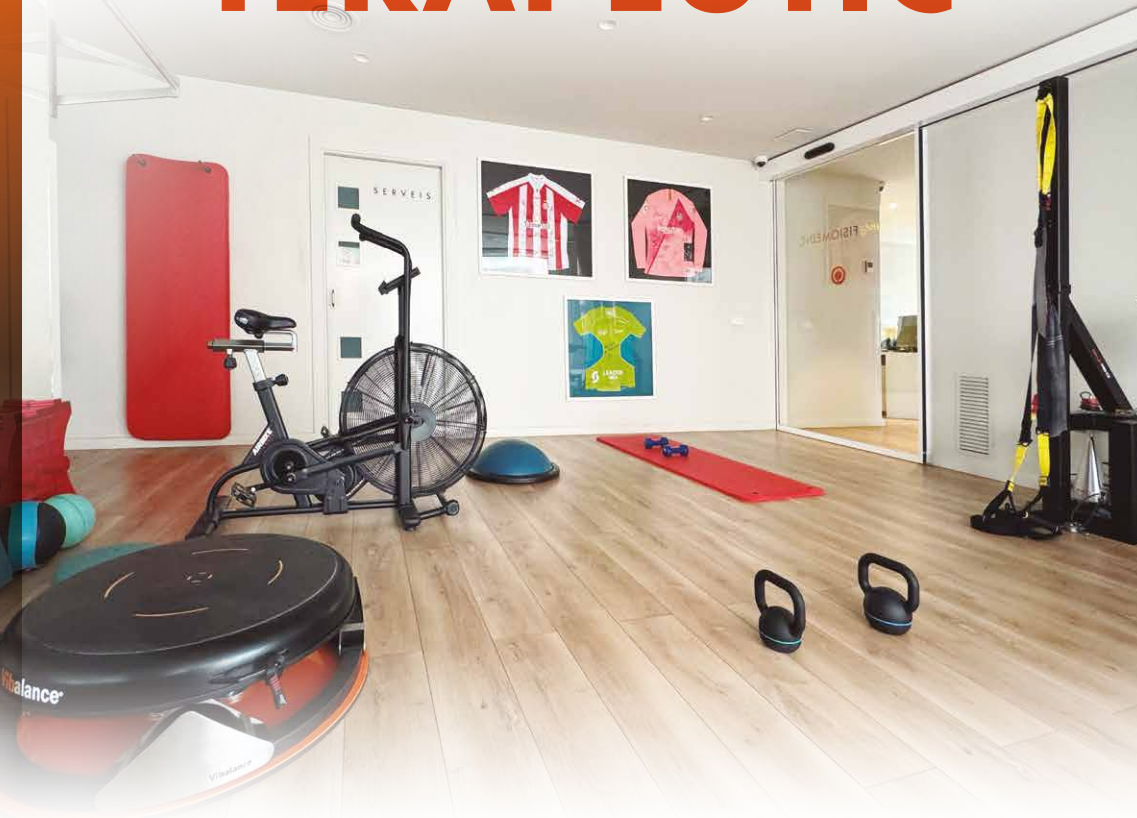
CENTRES ACREDITATS PER



# FMSG

FISIOMÈDIC GRUP

## EXERCICI TERAPÈUTIC



[www.fisiomedicgrup.cat](http://www.fisiomedicgrup.cat)



## A QUI VA DESTINAT?

- **POBLACIÓ GENERAL:** Dolors globals, últimes fases de rehabilitació, lumbàlgies i cervicàlgies recurrents, dolors articulars, meniscopaties, artrosis, fibromiàlgia, hèrnies, tendinitis i tendinosi, reactivació general, condromalàcia rotuliana, osteoporosis, pròtesis...
- **ESPORTISTES:** Prevenció de lesions, readaptació esportiva i lesions com: esquinços recurrents, ruptures musculars, pubàlgies, lligament creuat ...
- **ONCOLOGIA:** Pacients que han passat o estan passant tractament oncològic per tal de millorar, revertir o evitar les possibles seqüeles i així millorar-ne la qualitat de vida. Les seqüeles que es tracten més importants són: fatiga, dolor articular, pèrdua de to muscular i augment del teixit gras, pèrdua de funcionalitat, dolors generalitzats, disminució de la toxicitat durant el tractament...
- **VENOLIMFÀTIC:** Pacients amb lipedema, alteracions venolimfàtiques com el retorn venós.
- **EMBARASSADES:** Pre i Postpart per la millora del to i mobilitat general, manteniment/millora de l'activació i la força de la faixa abdominal i glutis.



## BENEFICIS

- ✓ Millora del to muscular i la mobilitat articular
- ✓ Disminució o abolició del dolor
- ✓ Millora de la qualitat de vida
- ✓ Augment de la resistència a la fatiga
- ✓ Prevenció i millora de l'osteopènia i osteoporosis
- ✓ Millora de la son, l'equilibri, l'estrès i la vitalitat
- ✓ Millora de la condició física després de la lesió

## COM ES REALITZA?




Es pauta una primera visita amb el fisioterapeuta especialitzat on es realitzarà una valoració.

Alhora, es marcaran els objectius i la progressió a seguir per tenir una bona adherència a la planificació.

Es pot dur a terme de manera:

1. **INDIVIDUAL**
2. **GRUPAL:** parelles i grups reduïts
3. **DOMICILIARI**



[www.fisiomedicgrup.cat](http://www.fisiomedicgrup.cat)   

EXERCICI TERAPEÚTIC