

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 traumològica 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

FMG
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

FMG
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

FMTe
FISIOMÈDIC TERRES DE L'EBRE

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

GLOBAL *life*
PREVENTION & TREATMENT

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

www.fisiomedicgrup.cat   

CENTRES ACREDITATS PER

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 Unió de Federacions
Esportives de Catalunya

 unespa
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
FISIOTERAPIA

 Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

 RNE
Registro de
Ocupaciones
de España

 FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

 Sociedad Española de
Tratamientos con Ondas de Choque

 aces
Asociación Española de
Fisioterapia

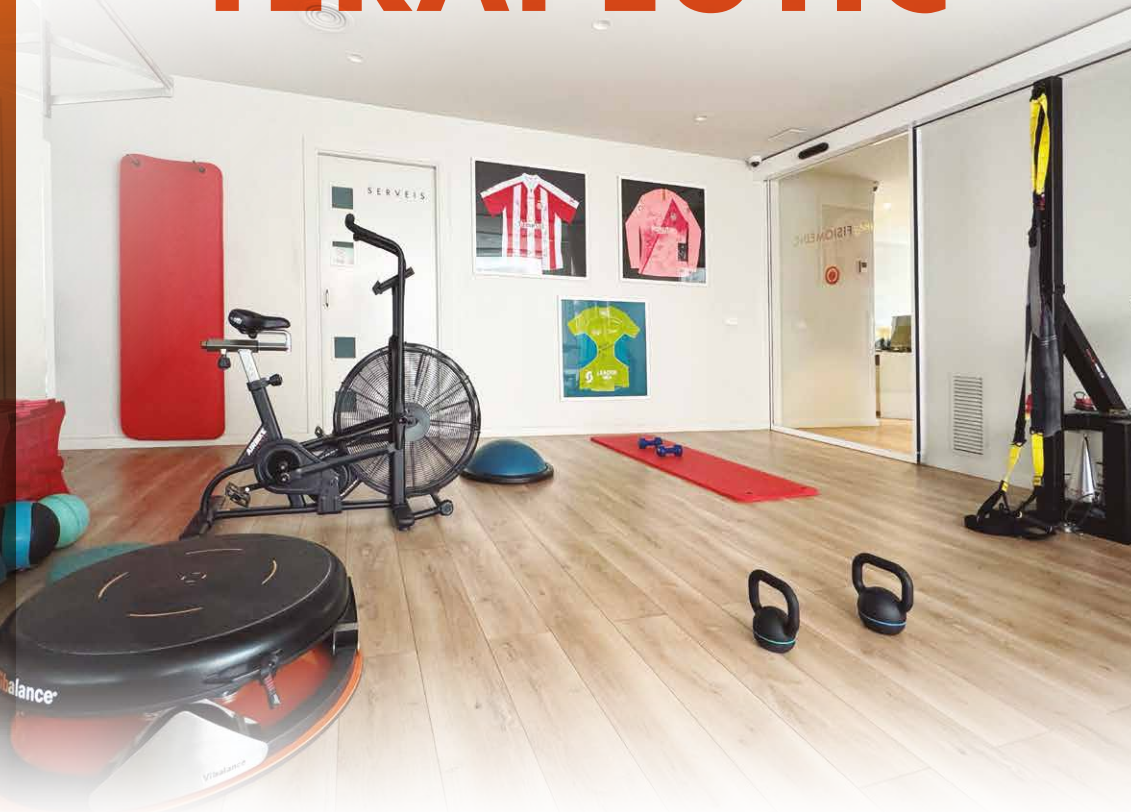
 FINAEM
Fisioterapia Nacional Empresarial

 AEFO
Asociación Española
de Fisioterapia Osteopática

 EFFE
EUROPEAN FEDERATION
FOR FOOTBALL
EXERCISE

FMG
FISIOMÈDIC GRUP

EXERCICI TERAPÈUTIC



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



EXERCICI TERAPÈUTIC