Garantia de futur

Passió per la fisioteràpia

Hi ha camins que és millor continuar.

Vota per una fisioteràpia amb garanties.

ELECCIONS 2026

16, 17 i 18 de novembre

Programa

Instagram

Garantia de futur

Passió per la fisioteràpia

Hi ha camins que és millor continuar.

Vota per una fisioteràpia amb garanties.

ELECCIONS 2026

16, 17 i 18 de novembre

Programa

Instagram

Garantia de futur

Passió per la fisioteràpia

Hi ha camins que és millor continuar.

Vota per una fisioteràpia amb garanties.

ELECCIONS 2026

16, 17 i 18 de novembre

Programa

Instagram

Garantia de futur

Passió per la fisioteràpia

Hi ha camins que és millor continuar.

Vota per una fisioteràpia amb garanties.

ELECCIONS 2026

16, 17 i 18 de novembre

Programa

Instagram

El semàfor del dolor amb l'exercici

Puntua de 0 a 10 les molèsties que notes mentre fas l'exercici.

0–2 VERD **Endavant**
Pots continuar i, si et trobes bé, augmentar la càrrega.

3–5 GROC **Amb compte**
Pots continuar, però sense augmentar la càrrega.

6–10 VERMELL **Atura't**
Atura l'exercici o adapta'l: redueix la càrrega o canvia'l.

L'endemà: les molèsties i la rigidesa han de tornar al teu nivell habitual.

@garantiadefutur

El semàfor del dolor amb l'exercici

Puntua de 0 a 10 les molèsties que notes mentre fas l'exercici.

0–2 VERD **Endavant**
Pots continuar i, si et trobes bé, augmentar la càrrega.

3–5 GROC **Amb compte**
Pots continuar, però sense augmentar la càrrega.

6–10 VERMELL **Atura't**
Atura l'exercici o adapta'l: redueix la càrrega o canvia'l.

L'endemà: les molèsties i la rigidesa han de tornar al teu nivell habitual.

@garantiadefutur

El semàfor del dolor amb l'exercici

Puntua de 0 a 10 les molèsties que notes mentre fas l'exercici.

0–2 VERD **Endavant**
Pots continuar i, si et trobes bé, augmentar la càrrega.

3–5 GROC **Amb compte**
Pots continuar, però sense augmentar la càrrega.

6–10 VERMELL **Atura't**
Atura l'exercici o adapta'l: redueix la càrrega o canvia'l.

L'endemà: les molèsties i la rigidesa han de tornar al teu nivell habitual.

@garantiadefutur

El semàfor del dolor amb l'exercici

Puntua de 0 a 10 les molèsties que notes mentre fas l'exercici.

0–2 VERD **Endavant**
Pots continuar i, si et trobes bé, augmentar la càrrega.

3–5 GROC **Amb compte**
Pots continuar, però sense augmentar la càrrega.

6–10 VERMELL **Atura't**
Atura l'exercici o adapta'l: redueix la càrrega o canvia'l.

L'endemà: les molèsties i la rigidesa han de tornar al teu nivell habitual.

@garantiadefutur