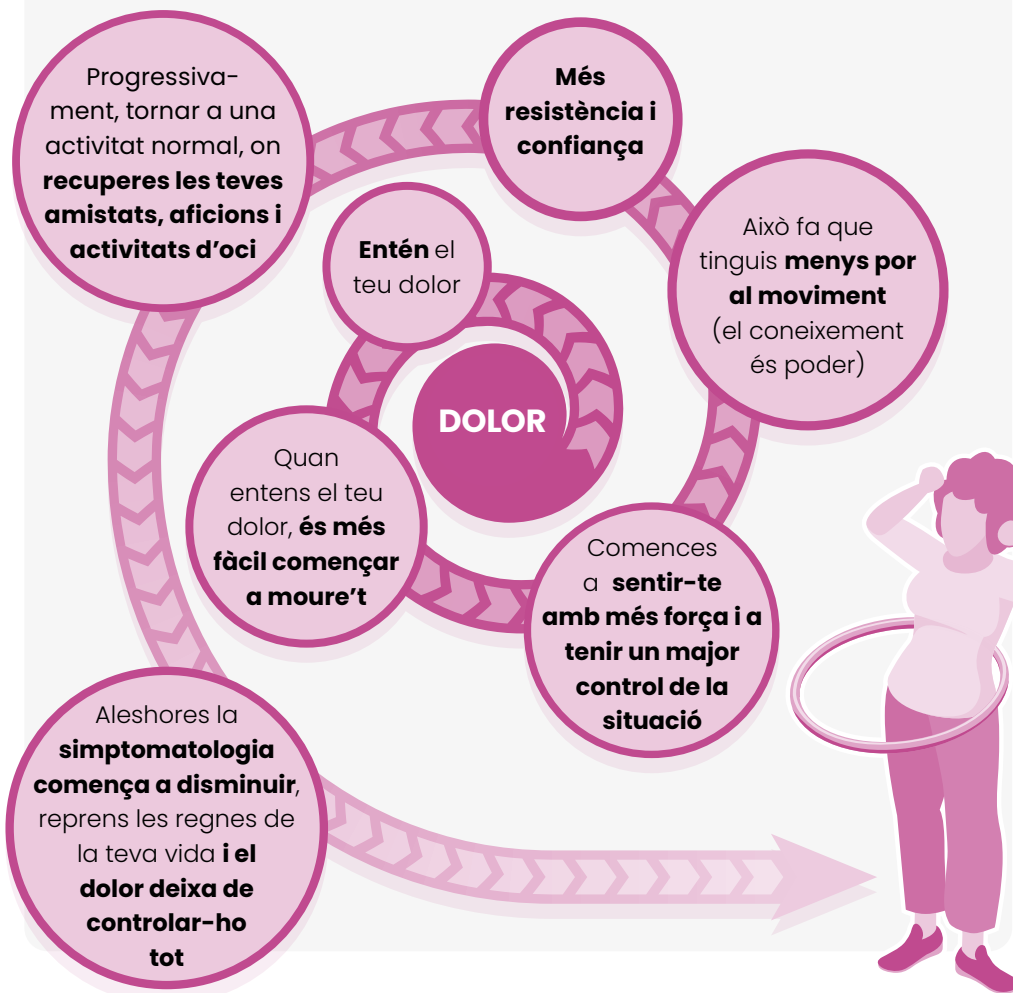


Full de ruta i exercicis per a la recuperació

Full de ruta o l'espiral cap a la recuperació i millora de la simptomatologia



Exercici terapèutic

Individual, però millor en grup

Combina'ls entre ells i tria'ls segons gustos i recursos

Experimenta amb el moviment

- **Imaginació**
Primer imagina el moviment davant del mirall, després fes-lo
- **Confrontació**
Imita o deixa que t'imitin el moviment

Categories d'exercicis

- **Sensoriomotors:**
Entrenament d'equilibri, dansa, exergames (videojocs per a l'exercici)
- **De força i resistència:**
Entrenament amb pesos i exercicis de força
- **Aeròbic en terra i aigua:**
Caminar de pressa, marxa nòrdica, bicicleta o piscina
- **Ment-cos:**
Taitxí, Txikung, loga o Pilates.
- **Estiraments:**
Exercicis de flexibilitat i respiració.
- **Altres:**
Exercicis amb vibració