

# VERBOS ÚTILES EN LAS SESIONES DE FISIOTERAPIA



# Verbos útiles durante las sesiones

SE BAISSER

Agacharse

Baissez-vous  
Agáchese

SOULEVER

Levantar / Alzar

Soulevez ce poids  
Levante esta pesa

BOUGER

Mover(se)

Bougez la jambe / Bougez plus  
Muéva la pierna / muévase más

MARCHER

Andar / Caminar

Marchez normalement  
Camine normalmente

SE PENCHER

Inclinarse

Penchez-vous en avant  
Inclínese hacia delante

SE REDRESSER

Ponerse recto

Redressez-vous doucement  
Póngase recto despacio

S'ALLONGER

Tumbarse

Allongez-vous sur le dos  
Túmbese boca arriba

S'ASSEOIR

Sentarse

Asseyez-vous sur la table de massage  
Siéntese en la mesa

SE COUCHER

Acostarse

Couchez-vous sur le côté gauche  
Acuéstese en el lateral izquierdo

(SE) LEVER

Levantar(se)

Levez-vous doucement / Levez votre bras  
Levántese despacio / Levante el brazo

# Verbos útiles durante las sesiones

TENDRE	Extender	→	<b>Tendez la jambe droite devant vous</b> Extienda la pierna derecha hacia delante
TOURNER	Girar	→	<b>Tournez autour de la chaise</b> Gire alrededor de la silla
SE TOURNER	Mirar / Girar	→	<b>Tournez-vous vers le mur</b> Mire / Gire hacia la pared
REVENIR	Volver	→	<b>Revenez à la position de départ</b> Vuelva a la posición inicial
S'INSTALLER	Instalarse	→	<b>Installez-vous sur la table de massage</b> Instálese en la mesa
SE REPOSER	Descansar	→	<b>Reposez-vous un peu entre chaque série</b> Descanse un poco entre serie y serie
RELÂCHER	Soltar	→	<b>Relâchez la mâchoire</b> Suelte la mandíbula
COURIR	Correr	→	<b>Courez sur le tapis roulant</b> Corra en la cinta de correr
POSER	Poner / Colocar	→	<b>Posez votre pied sur la marche</b> Ponga / coloque el pie en el escalón
REPOSER	Poner / Colocar otra vez	→	<b>Reposez le ballon par terre</b> Coloque otra vez la pelota en el suelo

# Verbos útiles durante las sesiones

TENIR	Aguantar / Sujetar	→	Tenez encore un peu Aguante un poquito más
CONTRACTER	Contraer	→	Contractez votre périnée Contraiga el suelo pélvico
PÉDALER	Pedalear	→	Pédalez doucement Pedalee despacio
METTRE	Poner / Colocar	→	Mettez la main droite sur l'épaule gauche Ponga la mano derecha en el hombro izquierdo
FLÉCHIR	Doblar	→	Fléchissez le buste vers l'avant Inclínese hacia delante
ENLEVER	Quitar(se)	→	Enlevez votre pull Quítese el jersey
PLIER	Doblar	→	Pliez votre bras droit Doble el brazo derecho
TIRER	Tirar	→	Tirez les coudes vers l'arrière Tire de los codos hacia atrás
<b>SAUTER</b> saltar		→	Sautez sur place Salte sin moverse de lugar
<b>SAUTER À CLOCHE-PIED</b> Saltar a la pata coja		→	Sautez à cloche-pied vers l'avant Salte a la pata coja hacia delante

# Verbos útiles durante las sesiones

SE RHABILLER

*Volver a vestirse*

*Vous pouvez vous rhabiller*

*Puede volver a vestirse*

SOULAGER

*Aliviar*

*Est-ce que ça vous soulage ?*

*¿Le alivia?*

TOUSSER

*Toser*

*Toussez plus fort*

*Tosa más fuerte*

TOUCHER

*Tocar*

*Ça fait mal quand je touche ici ?*

*¿Le duele cuando toco aquí?*

ALTERNER

*Alternar / Cambiar*

*Alternez côté droit et côté gauche*

*Alterne los lados: derecha e izquierda*

ESSAYER

*Intentar*

*Essayez d'aller le plus loin possible*

*Intente ir lo más lejos posible*

INSPIRER

*Inspirar*

*Inspirez par le nez*

*Inspire por la nariz*

EXPIRER

*Exhalar*

*Expirez profondément*

*Exhale profundamente*

SOUFFLER

*Soplar*

*Soufflez par la bouche*

*Sople por la boca*

MONTER

*Subir(se)*

*Montez sur le step*

*Súbbase al step*

# Verbos útiles durante las sesiones

DESCENDRE

*Bajar(se)*

*Descendez au maximum*  
*Bájese al máximo*

REGARDER

*Mirar*

*Regardez loin devant vous*  
*Mire lejos hacia adelante*

PLACER

*Poner / Colocar*

*Placez l'élastique sous vos plantes de pied*  
*Coloque la goma debajo de la planta de los pies*

SE PLACER

*Colocarse*

*On va se placer au milieu de la pièce*  
*Nos vamos a colocar en el centro de la sala*

POUSSER

*Empujar*

*Poussez fort sur la chaise*  
*Empuje fuerte contra la silla*

MAINTENIR

*Mantener / Sujetar*

*Maintenez le bras immobile*  
*Mantenga el brazo quieto*

DÉCOLLER

*Separar*

*Décollez vos fesses du sol*  
*Separe las nalgas del suelo*

(SE) DÉTENDRE

*Relajar(se)*

*Détendez-vous / Détendez vos épaules*  
*Relájese / Relaje los hombros*

APPUYER

*Empujar*

*Appuyez vos mains contre le mur*  
*Empuje las manos contra la pared*

S'APPUYER

*Apoyarse*

*Appuyez-vous sur vos genoux*  
*Apóyese en las rodillas*

# Verbos útiles durante las sesiones

<b>CHANGER</b>	<i>Cambiar</i>	→	<b>Maintenant, changez de jambe d'appui</b> <i>Ahora, cambie de pierna de apoyo</i>
<b>PIVOTER</b>	<i>Girar</i>	→	<b>Pivotez vers la droite</b> <i>Gire hacia la derecha</i>
<b>SE RELEVER</b>	<i>Ponerse de pie</i>	→	<b>Relevez-vous doucement</b> <i>Póngase de pie despacio</i>
<b>ÉCARTER</b>	<i>Abrir / Separar</i>	→	<b>Écartez les jambes à la largeur des hanches</b> <i>Abra las piernas al ancho de las caderas</i>
<b>RÉSISTER</b>	<i>Aguantar</i>	→	<b>Résistez quand je pousse votre paume vers le bas</b> <i>Aguante cuando empujo su palma hacia abajo</i>
<b>SERRER</b>	<i>Apretar</i>	→	<b>Serrez vos genoux l'un contre l'autre</b> <i>Apriete las rodillas la una contra la otra</i>
<b>BOITER</b>	<i>Cojear</i>	→	<b>Vous boitez moins</b> <i>Cojea menos</i>
<b>RAMPER</b>	<i>Arrastrarse / Reptar</i>	→	<b>Essayez de ramper</b> <i>Intente arrastrarse / reptar</i>
<b>RECULER</b>	<i>Retroceder / Moverse hacia atrás</i>	→	<b>Reculez d'un pas</b> <i>Retroceda un paso</i>
<b>S'ADOSSER</b>	<i>Apoyar la espalda contra algo</i>	→	<b>Adossez-vous contre le mur</b> <i>Apoye la espalda contra la pared</i>

# Verbos útiles durante las sesiones

SE CHAUSSER

Calzarse



*Vous arrivez à vous chausser seul ?  
¿Consigue calzarse solo?*

SE DÉCHAUSSER

Quitarse los zapatos



*Déchaussez-vous et allongez-vous sur la table  
Quítese los zapatos y tumbese en la mesa*

ASSOULPIR

Relajar



*Ces exercices vont vous assouplir le dos  
Esos ejercicios van a relajarle la espalda*

RENTRER

Meter



*Rentrez votre ventre et expirez longuement  
Meta la tripa para dentro y exhale largo y tendido*

GONFLER

Inflar



*Inspirez profondément pour gonfler le ventre  
Inspire profundamente para inflar el abdomen*

CAMBRER

Arquear



*Cet exercice sert à cambrer le bas du dos  
Este ejercicio sirve para arquear la parte baja de la espalda*

SE PLAINDRE

Quejarse



*Il fait beau, on ne va pas se plaindre  
Hace bueno, no nos vamos a quejar*

RÂLER

Quejarse



*Vous ne râlez pas mais je sais que c'est désagréable  
No se queja pero sé que no es agradable*

OUVRIR

Abrir



*Ouvrez la poitrine  
Abra el pecho*

FERMER

Cerrar



*Vous voulez que je ferme la fenêtre ?  
¿Quiere que cierre la ventana?*



# Verbos útiles durante las sesiones

FAIRE

*Hacer*

FAIRE UNE PAUSE

*Hacer un descanso*

*Faites une pause et recommencez*

*Haga usted un descanso y siga*

FAIRE ATTENTION

*Tener cuidado*

*Faites attention quand vous descendez*

*Tenga cuidado al bajar*

FAIRE DEMI-TOUR

*Dar la vuelta*

*Faites demi-tour*

*Dé la vuelta*

FAIRE LE DOS ROND

*Redondear la espalda*

*Faites le dos rond*

*Redondee la espalda*

FAIRE LE DOS CREUX

*Arquear la espalda*

*Faites le dos creux*

*Arquee la espalda*

FAIRE MAL

*Hacer daño / Doler*

*Dites-moi si ça vous fait mal*

*Avísame si le duele*

FAIRE DU BIEN

*Ser agradable / sentar bien*

*Ça vous fait du bien ?*

*¿Le sienta bien?*

FAIRE GLISSER

*Arrastrar*

*Faites glisser votre jambe*

*Arrastre la pierna*