

Consigliati a: Persone allettate

Obiettivo: Mantenere agili e funzionali le articolazioni

Posizione di partenza:

Distesi sul letto, gambe distese, braccia lungo i fianchi, testa sul cuscino



Esercizio 1:

Eseguire 3 volte per lato.

Premere un ginocchio contro il letto contraendo il muscolo della coscia.

Cambiare ginocchio ogni volta.

Esercizio 2:

Eseguire 3 volte per lato, alternativamente.

Inspirare, durante l'espirazione flettere la punta di un piede verso se stessi (piede a martello), tenere la punta del piede tirata durante la nuova inspirazione, durante l'espirazione tornare col piede rilassato.

Esercizio 3:

Eseguire 3 volte per lato, alternativamente.

Inspirare, durante l'espirazione portare una gamba distesa verso il bordo del letto, inspirare, durante l'espirazione tornare con la gamba verso il centro del letto.



Tiziana Tonelli

Fisioterapista Associata AIFI

348.8224048

tiziana@tizianatonelli.it

www.tizianatonelli.it



*Buon lavoro!
Tiziana*





INFORMAZIONI IMPORTANTI

Prima di cominciare:

Ricordarsi che è molto importante la respirazione durante gli esercizi e che la parte di maggior sforzo dell'esercizio va sempre fatta quanto si espira (ovvero mentre si tira fuori l'aria).

Respirazione:

Inspirare (prendere aria) con il naso, espirare (rilasciare l'aria) con la bocca socchiusa pronunciando una "S" sonora (che si sente).

Come eseguire gli esercizi:

Distesi sul letto, cominciare sempre con 3 respirazioni come su descritto, fare poi alternativamente un esercizio per le gambe (nel numero di volte specificato dall'esercizio), un pausa di riposo possibilmente con altre 3 respirazioni, e un esercizio per le braccia, di nuovo pausa di riposo.

Pausa di riposo significa che cuore e fiato devono tornare normali!

- ❖ Ogni volta che ci si allena eseguire almeno 3 esercizi per le gambe e 3 per le braccia
- ❖ Se un esercizio risulta un po' complesso, meglio farlo precedere da alcuni esercizi più semplici che preparano muscoli e fiato
- ❖ Non scoraggiarsi mai e NON insistere se un esercizio, un giorno, non riesce!
- ❖ Se possibile, esercitarsi sempre in presenza di qualche familiare.

Tiziana Tonelli

Fisioterapista Associata AIFI

348.8224048

tiziana@tizianatonelli.it

www.tizianatonelli.it

