

Consigliati a: Persone allettate

Obiettivo: Girarsi in autonomia nel letto

Posizione di partenza:

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

Esercizio 1:

Eseguire 3 volte per lato, alternativamente.

Inspirare, durante l'espirazione piegare un ginocchio, strusciando col tallone sul letto. Tenere il ginocchio piegato durante l'inspirazione, espirando riportare la gamba distesa.



Esercizio 2:

Eseguire 3 volte per lato, alternativamente.

Inspirare, durante l'espirazione portare un piede sopra l'altro ginocchio. Mantenere la posizione durante l'inspirazione, quindi, espirando, riportare la gamba distesa.



Esercizio 3:

Eseguire 3 volte per lato, alternativamente.

Inspirare, durante l'espirazione portare un piede sopra l'altro ginocchio, riprendere aria, durante l'espirazione ruotare il ginocchio piegato verso il letto girando anche la spalla sollevandola dal letto (aiutarsi mettendo la mano del ginocchio piegato sul fianco opposto), riprendere l'aria, espirando tornare distesi.

Esempio: piede sinistro sopra ginocchio destro, mano sinistra sul fianco destro, ruotare sulla destra mettendosi sul fianco destro, sollevare la spalla sinistra dal 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:

Da 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

