

Consigliati a: Persone allettate

Obiettivo: Mantenere agili e funzionali gambe e caviglie

Posizione di partenza:

Seduti sul bordo del letto con piedi e gambe fuori.

Esercizio 1:

Eseguire 10 volte per gamba.

Muovere le gambe alternativamente avanti e indietro come se si volesse scalciare.



Esercizio 2:

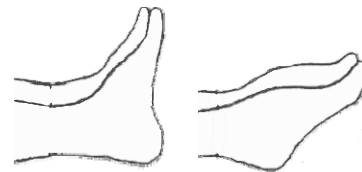
Eseguire 10 volte per piede.

Muovere le caviglie facendo cerchietti (rotazione del piede) prima verso destra e poi verso sinistra.

Esercizio 3:

Eseguire 10 volte per piede.

Muovere le caviglie tirando le punte dei piedi verso se stessi (piedi a martello) e rilasciare.



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

