

AFA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA  
PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER PERSONE  
CON AUTONOMIA FUNZIONALE CONSERVATA

Revisione 2016



## INTRODUZIONE

Per Attività Fisica Adattata (AFA) si intendono programmi di esercizio non sanitari, svolti in gruppo, appositamente disegnati per cittadini con malattie croniche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per prevenire o mitigare la disabilità. C'è una consolidata evidenza scientifica che numerose condizioni di morbosità, disabilità e mortalità prematura possono essere prevenute attraverso comportamenti e stili di vita sani dove l'attività fisica viene riconosciuta come un fattore determinante. Se questo è vero per il soggetto sano, lo è ancora di più per quello malato. E' stato dimostrato infatti che in molte malattie croniche il processo disabilitante è aggravato dall'effetto additivo della sedentarietà che è causa di nuove menomazioni, limitazioni funzionali e ulteriore disabilità. C'è in letteratura una sufficiente quantità di dati che porta a concludere che questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Il successivo protocollo di esercizi, sviluppato sulla base dell'esperienza acquisita nel corso dei precedenti anni, sistematizza i principi generali e le indicazioni per lo svolgimento delle sessioni di lavoro .

### *COMPONENTI DELLA SESSIONE DI ESERCIZI*

#### **ESERCIZI DI RISCALDAMENTO**

La durata del riscaldamento varia dai 10 ai 15 minuti in base alle caratteristiche del gruppo di partecipanti

#### ***attivazione della circolazione***

Prepara il corpo, lo riscalda, aumenta quindi la temperatura e la frequenza cardiaca    Durata: 2-3 minuti

#### ***mobilità***

Prepara le articolazioni per i successivi esercizi : 5 ripetizioni

#### ***stretching***

Allungamento dei muscoli

dopo il riscaldamento lo stretching è più breve di quello che viene svolto nel defaticamento finale. Durata :8-10 secondi

## **ESERCIZI DI FORZA**

La durata della componente di forza varia dai 20 ai 30 minuti in base alle caratteristiche dei soggetti e del gruppo

Per questi esercizi il materiale richiesto sarà: un tappetino, una sedia, una banda elastica.

La banda elastica aiuta a creare una resistenza al muscolo per poterlo rinforzare al meglio.

Le serie (per 6/8 ripetizioni) richieste per questi esercizi variano da 1 a 3 in base alle caratteristiche di ogni soggetto.

***Esercizi supplementari per le spalle***\_(la durata di questa parte del programma, se le caratteristiche del gruppo la richiedono , varia dai 10 ai 15 minuti in base alle capacità dei soggetti)

E' importante rinforzare i muscoli dell' articolazione della spalla e mantenere una buona escursione del movimento perché questo consente di svolgere gran parte delle attività di vita quotidiana.

Per questi esercizi il materiale richiesto sarà: un bastone, una banda elastica o un pesetto.

## **ESERCIZI DI DEFATICAMENTO**

La durata del defaticamento e stretching varia dai 10 ai 15 minuti in base alle caratteristiche del gruppo di partecipanti

Aiuta a decontrarre i muscoli dopo la seduta di allenamento.

Lo stretching in questa fase dura di più rispetto a quello che viene svolto dopo la fase di riscaldamento.

## **CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE PER LA SICUREZZA**

L'ambiente scelto per svolgere l'attività, dovrà essere conforme a quanto previsto nella Delibera Regionale 459, in quanto a dimensioni e caratteristiche di Sicurezza.

Eventuali barriere architettoniche o elementi strutturali considerati rischiosi per l'utenza, dovranno essere accuratamente segnalati come previsto dalle normative vigenti.

## **MATERIALE CONSIGLIATO**

- Sedie standard di altezza 45 cm con e senza braccioli, schienale confortevole
- Spalliera o sbarra alla parete

- Bastoni, palle
- Fasce di stoffa o bande elastiche
- Cavigliere/pesi
- Tappetini

## **PARTECIPANTI**

- Richiedere un abbigliamento comodo, adeguato
- Consigliare scarpe ben allacciate, con la giusta sagoma della pianta
- Attenzione nel caso di utilizzo di ausili per la deambulazione
- Chiedere informazioni su eventuali protesi d'anca/ginocchio/spalla
- Chiedere informazioni su eventuale uso di ortesi (spalla, mano, gamba, piede)
- Chiedere informazioni su eventuale uso di occhiali e/o apparecchio acustico

## **ISTRUTTORE**

- Il numero degli istruttori dovrà essere proporzionato al numero di partecipanti (come da Allegato della Delibera 459)
- Raccogliere informazioni sullo stato di salute generale di ciascun partecipante prima dell'inizio della sessione
- Indossare indumenti adeguati
- Verificare i requisiti di sicurezza e comfort della stanza
- Motivare alla partecipazione, prestarsi a risolvere eventuali problemi di accesso ai corsi, incoraggiare a sostenere nel tempo l'attività fisica
- Contattare il medico di base o il fisioterapista di riferimento all'insorgere di problematiche cliniche o riabilitative

La conduzione di tutta l'attività motoria e lo svolgimento di ogni lezione dipendono dall'istruttore. Il suo ruolo è complesso perché comprende sia la figura del "tecnico competente" e professionalmente preparato, sia la figura dell' "animatore" ricco di carica vitale e di entusiasmo, capace di coinvolgere il soggetto in tutte le strategie motorie proposte anche quando l'individuo non si sente propriamente adeguato. Attento al singolo e al gruppo, l'istruttore deve ricercare un rapporto empatico e deve dare attenzione alla ricezione dei feed-back. È meglio parlare a voce alta e ben scandita usando una terminologia facile ma corretta. Occorre spiegare le finalità degli esercizi stimolando l'autocorrezione.

## Raccomandazioni per la conduzione degli esercizi

- 1.attenersi al protocollo degli esercizi, facendo attenzione ai punti chiave di insegnamento
- 2.il lavoro proposto non deve richiedere un dispendio energetico superiore a quanto previsto nel prospetto e occorre adattare il ritmo alle capacita' evidenziate dal soggetto
- 3.seguire il gruppo in maniera attiva e correggere gli esercizi che non vengono svolti correttamente
- 4.far eseguire sempre gli esercizi di mobilizzazione lentamente e senza dolore
- 5.attenzione alla respirazione in tutti gli esercizi
- 6.le proposte devono essere trainanti e coinvolgenti al fine di stimolare una risposta motoria attiva e partecipe
- 7.durante le prime lezioni si raccomanda di insegnare le precauzioni da adottare nella vita quotidiana:
  - › come sdraiarsi e rialzarsi (da terra e dal letto),
  - › come posizionarsi a letto,
  - › come allacciarsi le scarpe,
  - › come raccogliere oggetti da terra,
  - › come prendere oggetti dall'alto,
  - › come sollevare pesi,
  - › come rilassarsi su un divano,
  - › come svolgere lavori di casa (lavare a terra, stirare,sistemare il letto...);

In una sessione di esercizi AFA non bisogna mai dimenticare di dare brevemente le istruzioni del movimento (durante una piccola dimostrazione) e di correggere poi i punti chiave durante l'esecuzione degli esercizi.

ISTRUZIONI



COSA FARE

PUNTI CHIAVE DI INSEGNAMENTO



COME FARLO

Fare sempre attenzione ai principi dell'allenamento:

1. **Specificità** – il tipo di esercizio, la frequenza, l'intensità e il tempo necessario per raggiungere il desiderato effetto specifico. La specificità deve andare oltre la semplice tipologia dell'esercizio. Il numero di volte per settimana, la quantità di sforzo (intensità) e la durata (lunghezza della sessione) sono tutti fattori che influenzano i risultati.

2. **Carico Progressivo** – per progredire dobbiamo “sovraccaricare” (cercare di creare una "sfida" proponendo un carico leggermente maggiore rispetto a quello a cui un individuo è abituato). Per “sovraccarico” si intende un lavoro individuale sostenuto per una durata o una intensità leggermente maggiori a quelle a cui un individuo è abituato. E' importante cominciare delicatamente per poi progredire gradualmente.

3. **Riposo e Recupero** – essenziale per prevenire lesioni e/o esaurimento.

Ricordare che un'eccessiva fatica e/o un indolenzimento muscolare e/o possibili lesioni da uso eccessivo possono essere scoraggianti e demotivanti.

4. **Reversibilità** – se ci fermiamo perderemo la forma fisica e i benefici ottenuti fino a quel momento

I benefici dell' esercizio discussi in precedenza si interromperanno non appena la persona smetterà di fare una regolare attività fisica e tornerà ad essere sedentaria. E' importante far diventare l'attività fisica parte della vita di tutti i giorni e di continuare a farla per sempre.

5. **Differenze individuali** – l'esercizio deve essere su misura per le necessità di ciascun individuo. Ogni persona avrà le proprie esigenze di salute, le proprie limitazioni funzionali e le proprie convinzioni, abitudini, preferenze e comportamenti.

Questi principi di base dell'allenamento devono essere applicati alle variabili dell'allenamento.

Bisogna sempre considerare variabili di allenamento come la frequenza (numero di allenamenti per settimana), l'intensità (quanto è pesante) e i tempi da rispettare.

## **INDICE DEGLI ESERCIZI**

### **1. ESERCIZI DI RISCALDAMENTO**

1.1. Marcia sul posto o camminata lungo il perimetro della stanza	9
1.2. Marcia sul posto o camminata + elevazione-depressione delle spalle	11
1.3. Marcia sul posto o camminata + circonduzioni indietro delle spalle	12
1.4. Marcia sul posto o camminata + rotazioni del tronco	13
1.5. Marcia sul posto o camminata + piegamenti laterali del tronco	14
1.6. Retrazione del collo	15
1.7. Rotazione della testa	16
1.8. Inclinazione della testa	17
1.9. Camminare portando le ginocchia al petto	18
1.10. Passo laterale	19
1.11. Affondi frontali	20
1.12. Estensione della schiena	21

### **2. STRETCHING**

2.1. Allungamento muscoli posteriori della coscia e polpaccio	22
2.2. Allungamento laterale dei muscoli dorsali	23
2.3. Allungamento tricipite	24
2.4. Allungamento deltoide	25

### **3. ESERCIZI DI FORZA**

3.1. Dorso del gatto	26
3.2. Da supini: antero-retroversione del bacino	27
3.3. Da supini: rotazione del bacino	28
3.4. Da supini: portare ginocchia al petto	29
3.5. Da supini: portare ginocchia al petto e distendere la gamba in alto	30
3.6. Da supini: pedalare con una gamba alla volta	31
3.7. Ponte da supino	32
3.8. Estensione gamba e braccio opposti dalla posizione quadrupedica	33
3.9. Posizione della sedia	34

3.10.	Piegamenti sulle gambe	35
3.11.	Rinforzo muscoli laterali della coscia	36
3.12.	Oscillazioni delle gambe	37
3.13.	Da proni: estensione della schiena	38
3.14.	Da proni: avvicinamento delle scapole	39
3.15.	Da proni: estensione gamba e braccio opposti	40
3.16.	Da proni: elevazione arti superiori	41

#### **4. Esercizi supplementari per le spalle**

##### MOBILITA'

4.1.	Spinte indietro con braccia a candeliere	42
4.2.	Con il bastone: elevazione -depressione delle braccia in avanti e poi in alto sopra la testa	43
4.3.	Con il bastone: rotazione delle spalle	44
4.4.	Con il bastone: abduzione delle spalle	45
4.5.	Con il bastone: estensione delle spalle	46

##### RINFORZO

4.6.	Con la banda elastica: rotazione esterna della spalla	47
4.7.	Con la banda elastica: rotazione interna della spalla	48
4.8.	Con la banda elastica dietro la schiena: estensioni braccia avanti	49
4.9.	Con la banda elastica sotto i piedi: spinte verso l' alto	50
4.10.	Con la banda elastica: spinte verso il basso	51

#### **5. ESERCIZI DI DEFATICAMENTO**

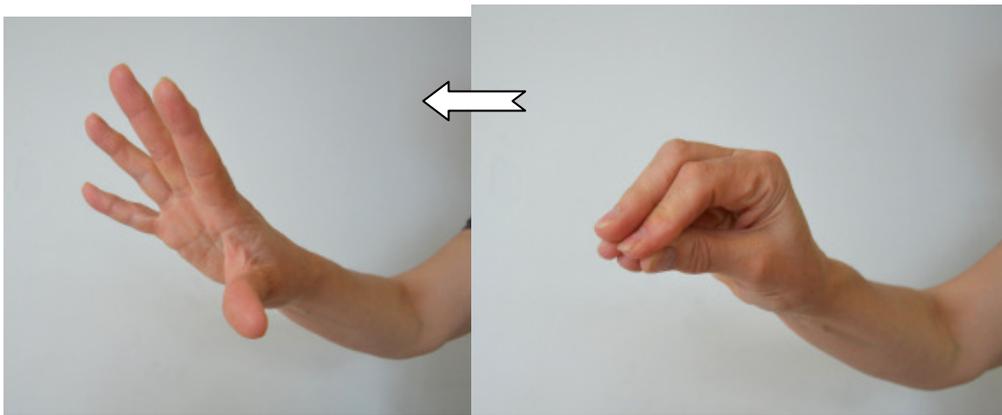
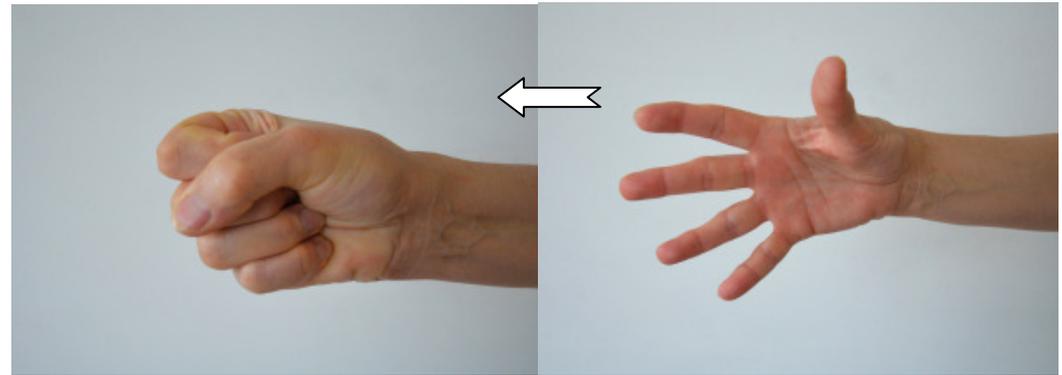
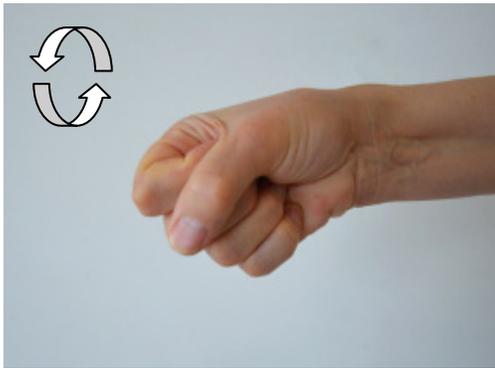
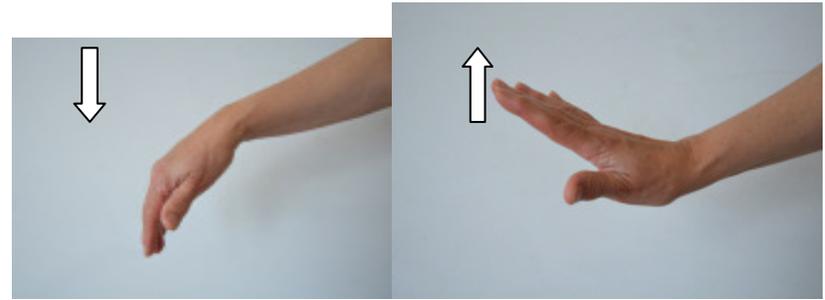
5.1.	Allungamento della schiena dalla posizione quadrupedica	52
5.2.	Flessione di un ginocchio al petto	53
5.3.	Flessione di entrambe le ginocchia al petto	54
5.4.	Allungamento muscoli posteriori della coscia e polpaccio	55
5.5.	Allungamento laterale dei muscoli dorsali	56
5.6.	Allungamento tricipite	57
5.7.	Allungamento deltoide	58
5.8.	Allungamento alla spalliera	59

## Esercizi di riscaldamento:

### 1. Attivazione della circolazione + Mobilità

Controllare sempre la postura prima e durante l'esercizio e incoraggiare a respirare normalmente.

<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.1	<b>Marcia sul posto o camminata lungo il perimetro della stanza</b>	2 /3 minuti	Attivazione della circolazione e riscaldamento dei muscoli	Marciare sul posto o camminare lungo il perimetro della stanza senza interruzione, con passo regolare, fino a quando non si inizia ad avvertire i propri muscoli un po' più caldi e attivi	<p>In piedi: assicurarsi che i piedi siano alla distanza delle spalle, le ginocchia morbide e la schiena ben dritta</p> <p>Assicurarsi che le persone, camminando, non disegnino un cerchio ma invitarle a camminare lungo tutti i quattro lati della stanza (evitando così di diminuire lo spazio della stanza a disposizione e che si inclinino con il corpo verso l'interno del cerchio). Si possono porre degli oggetti a terra per delineare meglio il percorso (come ad esempio dei coni colorati)</p> <p>Mentre si cammina "sentire" bene il movimento della caviglia (appoggiare prima il tallone poi la punta)</p> <p>Se si marcia il ginocchio non deve superare i 90° (staccare da terra prima il tallone poi la punta)</p> <p>La marcia delle braccia deve essere avviata dalla spalla con un angolo fisso al gomito</p> <p>Da seduti: assicurarsi che la persona sia seduta in avanti sulla sedia, con la schiena dritta e perpendicolare alle ginocchia</p>	<p>Durante il cammino o la marcia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- con le braccia in basso ma leggermente lontane dal corpo, eseguire delle flessioni-estensioni del polso</li> <li>- con le braccia in basso ma leggermente lontane dal corpo, eseguire delle rotazioni del polso</li> <li>- con le braccia in basso ma leggermente lontane dal corpo, aprire e chiudere le mani</li> <li>- con le braccia in basso ma leggermente lontane dal corpo, avvicinare il pollice alle altre dita come per afferrare un oggetto</li> <li>- portare un braccio alla volta in avanti come per voler afferrare qualcosa, successivamente procedere con due braccia contemporaneamente (evitare di portare le braccia in alto)</li> </ul> <p>(oppure movimento analogo da seduti/in piedi con appoggio anteriore)</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.2	<b>Marcia sul posto o camminata + elevazione-depressione delle spalle</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento e dà sollievo ai muscoli del collo e delle spalle riducendone la tensione	Camminare portando lentamente le spalle verso l'alto e poi lentamente riportarle verso il basso (oppure marcia + stop + elevazioni-depressioni spalle + marcia/cammino)  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti in modo da muovere solo le spalle  Quando si ritorna con le spalle verso il basso cercare di portarle più lontane possibile dalle orecchie  Se il movimento viene eseguito da fermi: assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  (oppure movimento analogo da seduti/in piedi con appoggio anteriore: con appoggio anteriore o da seduti (sedia standard, stabile: altezza 45 cm))



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.3	<b>Marcia sul posto o camminata + circonduzioni indietro delle spalle</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento e dà sollievo ai muscoli del collo e delle spalle riducendone la tensione	Camminare ruotando lentamente le spalle indietro facendo delle circonduzioni delle spalle (oppure marcia - stop - circonduzioni - marcia/cammino)  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti in modo da muovere solo le spalle  Quando si ritorna con le spalle verso il basso cercare di portarle più lontane possibile dalle orecchie  Se il movimento viene eseguito da fermi: assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  (oppure movimento analogo da seduti/in piedi con appoggio anteriore: con appoggio anteriore o da seduti (sedia standard, stabile: altezza 45 cm))



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.4	<b>Marcia sul posto o camminata + rotazioni del tronco</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione della colonna dorsale e lombare per il miglioramento della flessibilità della parte superiore del corpo. Inoltre, può aiutare nello svolgimento di alcune attività della vita quotidiana come guardare sopra le spalle	<p>Interrompere il cammino o la marcia</p> <p>Allungare il tronco e poi ruotare lentamente la testa e le spalle a sinistra</p> <p>Tornare alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato</p> <p>Riprendere il cammino o la marcia</p> <p>* Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle</p> <p>Assicurarsi che le ginocchia siano ben piegate, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che si muova solo la parte superiore del corpo (non i fianchi)</p> <p>Assicurarsi che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento</p> <p>Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti</p> <p>Le braccia sono piegate al gomito di un angolo leggermente minore dei 90° oppure incrociate al petto oppure con mani ai fianchi durante tutta l'esecuzione del movimento e la pianta del piede sempre ben appoggiata a terra</p> <p>Il movimento è piccolo e controllato</p> <p>Fare una pausa al centro prima di passare all'altro lato</p> <p>Effettuare i movimenti più ampi possibile ma in modo confortevole</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento</p> <p>(oppure movimento analogo in piedi con appoggio anteriore ad una sedia o un mobile)</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.5	<b>Marcia sul posto o camminata + piegamenti laterali del tronco</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione del tronco, aiuta a mantenere l'escursione di movimento  Allungamento gran dorsale  Migliorare la postura  E' utile nelle attività di vita quotidiana come muoversi nel letto o alzarsi dal letto, entrare e uscire dalla macchina, raccogliere qualcosa	Interrompere il cammino o la marcia  Braccia lungo i fianchi: piegare il tronco da un lato e dall' altro facendo sempre una pausa al centro  Riprendere il cammino o la marcia  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano piegate, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il petto rimangano rivolti in avanti  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Le braccia sono tese lungo i fianchi durante tutta l'esecuzione del movimento e la pianta del piede sempre ben appoggiata a terra  Il movimento è piccolo e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  (oppure movimento analogo : seduti sul terzo anteriore della sedia facendo attenzione a non staccare il bacino dalla sedia)



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.6	<b>Retrazione del collo</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione del collo e allungamento colonna vertebrale; sciogliere la tensione dei muscoli del collo e delle spalle	Interrompere il cammino o la marcia  Guidare il mento indietro con due dita  * Porsi di fianco per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi della persona siano posizionati alla larghezza delle spalle  La mano è posta sul mento per guidare il mento diritto indietro, non indietro in estensione né in avanti in flessione (come spingere un cassetto)  Sottolineare che il movimento è lento e controllato  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Chiedete alla persona che esegue l'esercizio di fissare un punto davanti a sé  Invitare la persona a sentire l'allungamento dei muscoli nella parte posteriore del collo quando il mento viene guidato indietro	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Modalità di esecuzione lenta; da evitare o sospendere all'insorgenza di sindrome vertiginosa  (oppure movimento analogo da seduti/in piedi con appoggio anteriore: con appoggio anteriore o da seduti (sedia standard, stabile: altezza 45 cm))



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>1.7</b>	<b>Rotazione della testa</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione del collo, aiuta a mantenere l'escursione di movimento e dà sollievo ai muscoli del collo e delle spalle riducendone la tensione	Ruotare la testa lentamente verso destra e poi lentamente verso sinistra, facendo una pausa al centro  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato Assicurarsi che le spalle e il petto rimangano rivolte in avanti in modo che si muova solo la testa Assicurarsi che le spalle siano rilassate e basse, più lontane possibile dalle orecchie Ripetere 5 volte per ciascun lato alternando il movimento da un lato e dall'altro facendo sempre una pausa al centro	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Modalità di esecuzione lenta; da evitare o sospendere all' insorgenza di sindrome vertiginosa  (oppure movimento analogo con appoggio anteriore o da seduti mantenendo la schiena appoggiata allo schienale (sedia standard, stabile: altezza 45 cm)



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>1.8</b>	<b>Inclinazione della testa</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione del collo, aiuta a mantenere l'escursione di movimento e dà sollievo ai muscoli del collo e delle spalle riducendone la tensione	Inclinare la testa lentamente verso destra e poi lentamente verso sinistra, facendo una pausa al centro  *Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Assicurarsi che le spalle e il petto rimangano rivolte in avanti in modo che si muova solo la testa  Assicurarsi che le spalle siano rilassate e basse, più lontane possibile dalle orecchie  Ripetere 5 volte per ciascun lato alternando il movimento da un lato e dall'altro facendo sempre una pausa al centro	Modalità di esecuzione lenta; da evitare o sospendere all' insorgenza di sindrome vertiginosa  Da evitare in soggetti con cervicobrachialgia per storia di protrusioni discali nel tratto cervicale  (oppure movimento analogo: con appoggio anteriore o da seduti mantenendo la schiena appoggiata allo schienale (sedia standard, stabile: altezza 45 cm)



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
1.9	<b>Camminare portando le ginocchia al petto</b>	5 ripetizioni per gamba	Aumento graduale dell'escursione di movimento dell'articolazione dell'anca e miglioramento dell'equilibrio	<p>Sospendere il cammino</p> <p>Fare 10 passi in avanti portando il ginocchio al petto</p> <p>Riprendere il cammino o la marcia</p> <p>* Porsi di fianco per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che il ginocchio della gamba d'appoggio sia morbido, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Il ginocchio della gamba che esegue l'esercizio deve essere più basso di 90°</p> <p>Il ginocchio della gamba che esegue l'esercizio non deve spostarsi all'interno verso l'altra gamba</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato</p>	<p>oppure movimento analogo: con appoggio laterale ad una sedia o una spalliera</p>  <p>Progredire chiedendo un'alzata laterale del ginocchio tenendosi ad un appoggio lateralmente (Attenzione Protesi Anca)</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>1.10</b>	<b>Passo laterale</b>	5 ripetizioni per lato	Aumento graduale dell'escursione di movimento dell'articolazione dell'anca e miglioramento dell'equilibrio e coordinazione	Dalla posizione eretta, fare un passo laterale e riunire l'altra gamba Eeguire lo stesso movimento nell'altra direzione.  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che il movimento sia ad un ritmo adeguato  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Porre attenzione sul movimento della caviglia (appoggiare prima la punta del piede)	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Progredire coordinando braccia e gambe (estensioni e piegamenti in avanti e indietro delle braccia e alzate laterali delle braccia)  Progredire chiedendo 2 passi laterali consecutivi  oppure movimento analogo: con appoggio anteriore ad una sedia



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>1.11</b>	<b>Affondi frontali</b>	5 ripetizioni per gamba	Aumento graduale dell'escursione di movimento di anca, ginocchio e caviglia; miglioramento dell'equilibrio e coordinazione	Dalla posizione eretta, fare un passo in avanti flettendosi un po' sul ginocchio e tornare indietro. Eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba  * Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti  Non piegare eccessivamente il ginocchio in avanti (evitare di andare oltre i 90°), il piede è ben appoggiato a terra e la punta rivolta in avanti  Il ginocchio dell'altra gamba è flesso dietro durante l'esecuzione del movimento e il tallone sollevato  Le braccia sono piegate ai fianchi  Assicurarsi che il movimento sia ad un ritmo adeguato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Progredire coordinando braccia e gambe (le braccia si coordinano al movimento delle gambe mantenendo il gomito flesso a 90°)  oppure movimento analogo: con appoggio laterale ad una sedia



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>1.12</b>	<b>Estensione della schiena</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione del tratto lombare della schiena; aiuta a prevenire la rigidità nella parte bassa della schiena	Dalla posizione eretta, mettere entrambe le mani sulla parte bassa della schiena  Il movimento consiste in un inarcamento delicato all'indietro  * Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Le mani sono sulla parte bassa della schiena	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  oppure movimento analogo: con appoggio anteriore ad una sedia con una mano, l'altra mano è sulla parte bassa della schiena



## 2. Stretching

Controllare sempre la postura prima e durante l'esercizio e incoraggiare a respirare normalmente.

N° esercizio	Nome	Ripetizioni o Durata	Scopo	Istruzioni	Punti chiave di insegnamento	Progressioni/note
2.1	Allungamento muscoli posteriori della coscia e polpaccio	8/10 secondi (1 ripetizione per lato)	<p>Allungamento dei muscoli nella parte posteriore della coscia e del polpaccio</p> <p>Mantenere una buona mobilità nell'articolazione dell'anca</p> <p>Aiutano nelle attività che richiedono piegarsi in avanti come indossare calze e scarpe o raccogliere oggetti da terra</p>	<p>Da seduto sulla parte anteriore della sedia, schiena ben dritta, ginocchia piegate sopra le caviglie</p> <p>Stendere una gamba in avanti, appoggiare il tallone sul pavimento tenendo il piede rilassato</p> <p>Per i mm posteriori coscia: Mettere entrambe le mani appena sopra il ginocchio piegato per sostenere la schiena ed il peso del corpo</p> <p>Sollevare il torace ed allungare la parte superiore del corpo verso l'alto ed in avanti, flettendo le anche finché non si avverte una leggera sensazione di tensione nella parte posteriore della coscia</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p> <p>Per polpaccio: Braccia lungo i fianchi sostenendosi ai lati della sedia, schiena ben dritta e muscoli addominali contratti: avvicinare la punta del piede alla tibia</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Per i mm post. coscia: La colonna vertebrale deve rimanere in posizione naturale e i muscoli addominali contratti perché questo facilita il movimento di inclinazione in avanti del busto</p> <p>Mantenere la parte posteriore del collo allungata</p> <p>Il ginocchio e il piede della gamba che sta eseguendo il movimento di allungamento non devono essere irrigiditi</p> <p>Allungare e rilasciare i muscoli gradualmente</p> <p>Spiegare che il movimento di inclinazione del tronco trova il suo fulcro nelle anche</p> <p>Assicurarsi che la persona sia seduta nel primo terzo della seduta</p> <p>Mantenere il respiro normale e regolare</p> <p>Per polpaccio: Mantenere schiena dritta e le braccia lungo i fianchi, sguardo avanti, muscoli addominali contratti, ginocchio morbido</p> <p>Assicurarsi che la persona sia seduta nel primo terzo della seduta</p> <p>Mantenere il respiro normale e regolare</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento</p> <p>Progredire chiedendo di eseguire l'esercizio in piedi davanti al muro o alla spalliera o con appoggio anteriore ad una sedia: portare indietro la gamba da allungare tenendo ben premuto a terra il tallone (l'altra gamba è un po' flessa avanti, la punta del piede rivolta in avanti e la schiena ben dritta)</p>



<b>N° esercizio</b>	<b>Nome</b>	<b>Ripetizioni o Durata</b>	<b>Scopo</b>	<b>Istruzioni</b>	<b>Punti chiave di insegnamento</b>	<b>Progressioni/note</b>
<b>2.2</b>	<b>Allungamento laterale dei muscoli dorsali</b>	8/10 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento gran dorsale  Migliorare la postura  E' utile nelle attività di vita quotidiana come muoversi nel letto o alzarsi dal letto, entrare e uscire dalla macchina, raccogliere qualcosa	Dalla posizione eretta, allungare un braccio in alto e piegare leggermente il tronco verso il lato opposto  *Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  La mano dell'arto che non viene inizialmente allungato è appoggiato sul fianco dello stesso lato  La mano dell'arto che si allunga non deve essere sopra la testa ma leggermente avanti in modo da non sforzare la spalla  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Bisogna sentire un leggero allungamento dei muscoli del dorso e a quel punto mantenere la posizione  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  oppure movimento analogo: seduti sul terzo anteriore della sedia facendo attenzione a non staccare il bacino dalla sedia  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
2.3	Allungamento tricipite	8/10 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento del muscolo tricipite brachiale e miglioramento dell'escursione dei movimenti dell'avambraccio sul braccio	Dalla posizione eretta, alzare un braccio verso l'alto flettendo l'avambraccio in direzione del petto e tenendo la mano sulla spalla omolaterale  L'altra mano serve per dare una lieve spinta a livello del gomito per poter sollevare meglio il braccio  Poi ripetere con l'altro braccio  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Assicurarsi che il gomito si sposti lungo il piano sagittale senza essere deviato verso l'esterno e che la mano scivoli leggermente dalla spalla verso la scapola omolaterale  Bisogna sentire un leggero allungamento del tricipite e a quel punto mantenere la posizione  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  oppure movimento analogo: seduti sul terzo anteriore della sedia (per chi possiede una buona postura) oppure con la schiena allo schienale  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
2.4	Allungamento deltoide	8/10 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento del deltoide	Dalla posizione eretta, allungare un braccio in direzione della spalla controlaterale  L'altra mano serve per dare una lieve spinta a livello del gomito, che deve essere mantenuto sempre un po' piegato  Poi ripetere con l'altro braccio  *Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Assicurarsi che il gomito non sia portato troppo in alto ma rimanga all'altezza del petto e che sia sempre un po' piegato  Bisogna sentire un leggero allungamento del deltoide e a quel punto mantenere la posizione  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  oppure movimento analogo: seduti sul terzo anteriore della sedia (per chi possiede una buona postura) oppure con la schiena allo schienale  <u>Vietato protesi spalla</u>



### 3.Esercizi di forza:

Controllare sempre la postura prima e durante l'esercizio e incoraggiare a respirare normalmente.

<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.1	Dorso del gatto	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli dorsali e addominali  Mobilizzazione della colonna	Sollevare la zona lombare e dorsale e allo stesso tempo abbassare la testa verso il terreno; poi riabbassare la zona lombare fino ad inarcare la schiena risollevando la testa verso l'alto  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione quadrupedica,utilizzando un tappetino  Assicurarsi che le ginocchia e le mani siano appoggiate a terra e le braccia e cosce siano perpendicolari al terreno  Assicurarsi che il dorso del piede sia ben aderente al terreno così come anche la parte anteriore delle gambe  Le braccia non devono mai piegarsi durante tutta l'esecuzione del movimento  La testa si muove lungo il piano sagittale senza mai cambiare direzione e il bacino non si sposta né in avanti né indietro  Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato)  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Nota: da evitare all'insorgere di dolore alle ginocchia in alternativa eseguire questo esercizio in piedi di fronte alla spalliera o con appoggio anteriore ad una sedia



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.2	<b>Da supini: antero- retroversione del bacino</b>	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli addominali  Mobilizzazione della colonna	In posizione supina con gli arti inferiori piegati e leggermente divaricati, roteare il bacino in retroversione portando le vertebre lombari ad aderire a terra e poi in antiversione così da sollevare le vertebre lombari da terra  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione supina,utilizzando un tappetino  Assicurarsi che i piedi siano sempre ben appoggiati a terra durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento  Le gambe creano un angolo acuto con le cosce e il bacino è sempre aderente al terreno  Le braccia sono leggermente aperte e lontane dal tronco  Lo sguardo è sempre rivolto al soffitto  Assicurarsi che il movimento sia piccolo e controllato  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Nota: in piedi con la schiena appoggiata al muro per la bassa funzione



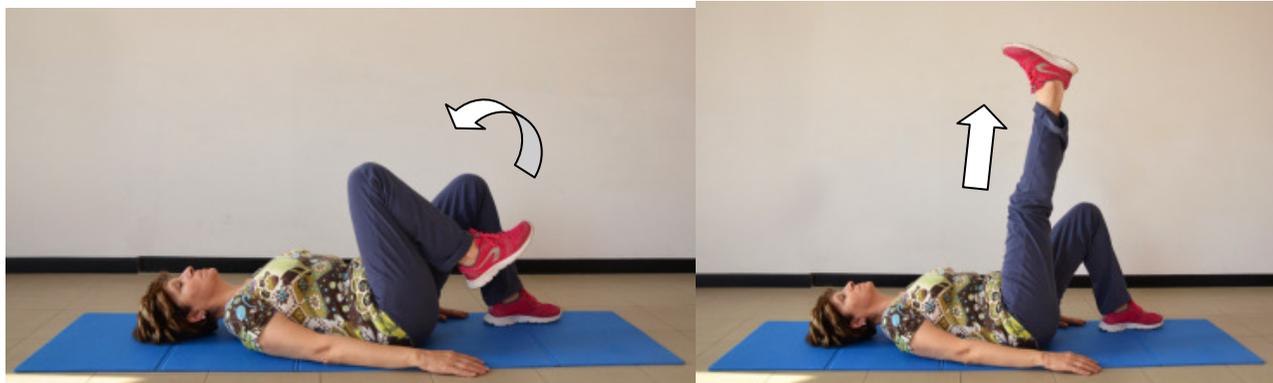
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.3	<b>Da supini: rotazione del bacino</b>	5 ripetizioni per lato	Rinforzo muscoli addominali	Lasciare oscillare le gambe a destra e a sinistra, portando entrambe le ginocchia prima da una parte e poi dall'altra  *Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione supina,utilizzando un tappetino  Assicurarsi che i piedi siano appoggiati a terra all'inizio dell'esercizio e che poi ruotino insieme alle ginocchia durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento e gli addominali contratti  Le gambe creano un angolo acuto con le cosce e sono leggermente divaricate  Il bacino è sempre aderente al terreno  Le braccia sono leggermente aperte (a circa 15 com)  Lo sguardo è sempre rivolto al soffitto  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato sia in andata che al ritorno  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  <u>Evitare in presenza di protesi d'anca</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.4	<b>Da supini: portare ginocchia al petto</b>	6/8 ripetizioni per gamba	Rinforzo muscoli addominali	<p>Portare un ginocchio verso il petto flettendo contemporaneamente la gamba e poi riscendere con la gamba nella posizione di partenza</p> <p>Ripetere con l'altra gamba</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Posizione supina, utilizzando un tappetino</p> <p>Assicurarsi che i piedi siano appoggiati a terra all'inizio dell'esercizio</p> <p>Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento e gli addominali contratti</p> <p>Prima di iniziare l'esercizio le gambe creano un angolo acuto con le cosce e sono leggermente divaricate</p> <p>Il bacino è sempre aderente al terreno</p> <p>Le braccia sono leggermente aperte (a circa 15 cm)</p> <p>Lo sguardo è sempre rivolto al soffitto</p> <p>Assicurarsi che il ginocchio non sia portato troppo vicino al petto evitando così di spostare il bacino da terra</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato sia in andata che al ritorno</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	<p>Progredire chiedendo di sollevare la gamba a ginocchio flesso e roteare la caviglia</p> <p>Progredire chiedendo di sollevare entrambe le ginocchia (ma sempre una alla volta) creando un angolo retto tra la coscia e la gamba. Provare a mantenere la posizione per 4/5 secondi poi riscendere lentamente appoggiando a terra un piede alla volta.</p> <p><u>Precauzioni in presenza di protesi d'anca e di ginocchio (richiedere una minore escursione del movimento)</u></p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.5	<b>Da supini: portare ginocchia al petto e distendere la gamba in alto</b>	6/8 ripetizioni per gamba	Rinforzo muscoli addominali	<p>Portare un ginocchio verso il petto flettendo contemporaneamente la gamba e poi distenderla verso l'alto</p> <p>Riscendere con la gamba nella posizione di partenza piegando prima il ginocchio</p> <p>Ripetere con l'altra gamba</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Posizione supina,utilizzando un tappetino</p> <p>Assicurarsi che i piedi siano appoggiati a terra all'inizio dell'esercizio</p> <p>Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento e gli addominali contratti</p> <p>Le gambe creano un angolo acuto con le cosce e sono leggermente divaricate</p> <p>Il bacino è sempre aderente al terreno</p> <p>Le braccia sono leggermente aperte (a circa 15 cm)</p> <p>Lo sguardo è sempre rivolto al soffitto</p> <p>Assicurarsi che il ginocchio non sia portato troppo vicino al petto evitando così di spostare il bacino da terra</p> <p>Quando si stende la gamba in alto non andare mai oltre i 90° e non bloccare il ginocchio in iperestensione</p> <p>La caviglia è morbida e rilassata</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato sia in andata che al ritorno</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	<p>Da evitare in soggetti con lombosciatalgia</p> <p>Progredire chiedendo di stendere la gamba in basso e in avanti una volta che il piede tocca a terra</p> <p><u>Precauzioni in presenza di protesi d'anca</u></p> 



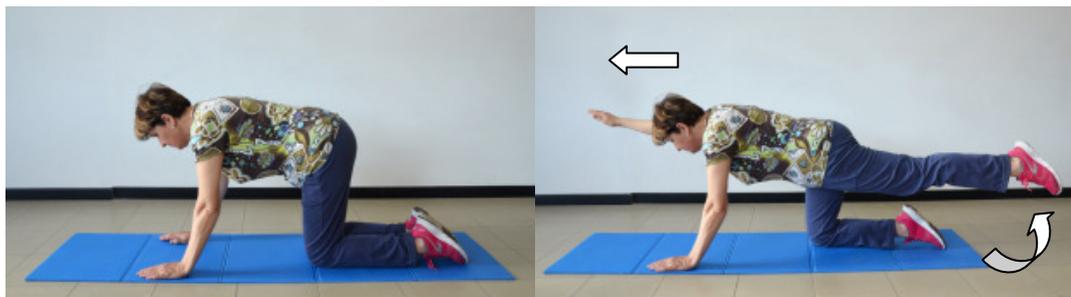
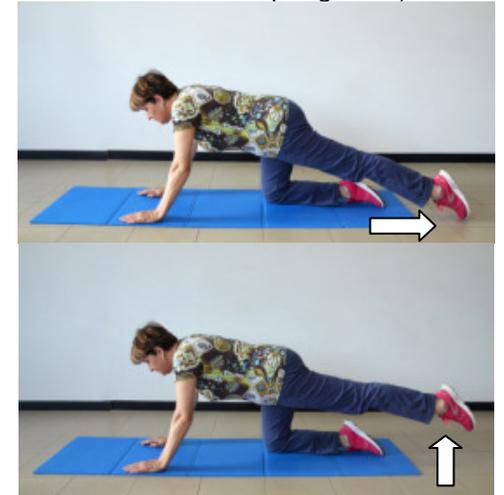
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.6	Da supini: pedalare con una gamba alla volta	6/8 ripetizioni per gamba	Rinforzo muscoli addominali	<p>Portare un ginocchio verso il petto flettendo contemporaneamente la gamba e poi distenderla in avanti come se si stesse pedalando</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Posizione supina,utilizzando un tappetino</p> <p>Assicurarsi che i piedi siano appoggiati a terra all'inizio dell'esercizio</p> <p>Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento e gli addominali contratti</p> <p>Le gambe creano un angolo acuto con le cosce e sono leggermente divaricate</p> <p>Il bacino è sempre aderente al terreno</p> <p>Le braccia sono leggermente aperte (a circa 15 cm)</p> <p>Lo sguardo è sempre rivolto al soffitto</p> <p>Assicurarsi che il ginocchio non sia portato troppo vicino al petto evitando così di spostare il bacino da terra</p> <p>Quando la gamba viene allungata in avanti assicurarsi che non sia completamente estesa</p> <p>La caviglia è morbida e rilassata</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento</p> <p><u>Precauzioni in presenza di protesi d'anca</u></p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.7	Ponte da supino	6/8 ripetizioni	Rinforzo dei glutei  Rinforzo muscoli dorsali e addominali	Sollevare il bacino staccando una vertebra per volta da terra  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione supina,utilizzando un tappetino  Assicurarsi che tutta la pianta del piede sia appoggiata a terra durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi che le spalle siano ben appoggiate al pavimento e gli addominali contratti  Le gambe creano un angolo acuto con le cosce e sono leggermente divaricate  Le braccia sono leggermente aperte (a circa 15 cm)  Quando si solleva il bacino cercare di formare una linea retta tra le ginocchia, il bacino e le spalle (non andare oltre questa linea)  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire da 1 a 2 serie di 6/8 ripetizioni



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.8	<b>Estensione gamba e braccio opposti dalla posizione quadrupedica</b>	Mantenere 4-5 secondi	Rinforzo dei glutei  Rinforzo muscoli dorsali e addominali	Allungare un braccio in avanti e stendere, contemporaneamente, la gamba opposta dietro. Mantenere la posizione e tornare alla posizione di partenza per cambiare lato.  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione quadrupedica  Assicurarsi di posizionarsi sulle mani e sulle ginocchia, utilizzando un materassino  Assicurarsi che la schiena sia dritta e gli addominali contratti  Quando si porta su la gamba non estenderla completamente bloccando il ginocchio  Lo sguardo è sempre rivolto alle mani  Cercare di portare il braccio e la gamba sulla stessa linea del bacino  Le anche e le spalle sono sempre rivolte verso il basso  Evitare di inarcare la schiena e/o piegare le braccia  La gamba in appoggio rimane aderente al terreno	Da evitare in presenza di dolore al ginocchio  Progredire chiedendo di mantenere fino a 10 secondi e di ripetere per due volte per gamba  Durante le prime lezioni chiedere di mantenere la posizione solo allungando il piede indietro senza staccarlo dal pavimento (far ripetere l'esercizio 5 volte per gamba)  Poi progredire chiedendo di staccare il piede dal pavimento per portarlo in linea col bacino (far ripetere l'esercizio 5 volte per gamba)



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>3.9</b>	<b>Posizione della sedia</b>	Mantenere 10 secondi	Rinforzo arti inferiori  Rinforzo muscoli addominali	Flettere le ginocchia con la schiena appoggiata al muro e mantenere la posizione  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	In piedi con la schiena appoggiata al muro  Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle anche e sempre ben appoggiati a terra  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide prima di eseguire l'esercizio, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie e ben aderenti alla parete durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino che devono rimanere aderenti alla parete  Tenere le braccia lungo i fianchi appoggiate al muro  Assicurarsi che il bacino non vada mai oltre la linea delle ginocchia  Non portare le ginocchia lungo la linea mediana (immaginare di tenere una palla con le ginocchia)  Non iperestendere le ginocchia quando si ritorna alla posizione di partenza	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e aumentando la durata dell'esercizio fino a 15/20 secondi



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.10	Piegamenti sulle gambe	6/8 ripetizioni	Rinforzo arti inferiori	Di fronte al muro o alla sedia/spalliera: eseguire piccoli piegamenti sulle gambe  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Con supporto anteriore alla sedia/spalliera  Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e sempre ben appoggiati a terra  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide prima di eseguire l'esercizio, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti, che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino che devono essere sempre di fronte alla spalliera  Assicurarsi che il bacino non vada mai oltre la linea delle ginocchia  Non portare le ginocchia lungo la linea mediana (immaginare di tenere un pallone con le ginocchia)  Non iperestendere le ginocchia quando si ritorna alla posizione di partenza  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e cercando di mantenere la posizione per 4/5 secondi quando si flettono le ginocchia



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.11	<b>Rinforzo muscoli laterali della coscia</b>	6/8 ripetizioni per gamba	Rinforzo abductori	Dalla posizione seduta con la banda elastica intorno alle cosce, allontanare le ginocchia verso l'esterno  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Da seduti sulla parte anteriore della sedia  Assicurarsi che i piedi siano un po' divaricati alla larghezza delle anche e sempre ben appoggiati a terra  Assicurarsi che la schiena sia ben diritta e i muscoli addominali contratti  Lo sguardo e il tronco devono essere rivolti in avanti e le spalle sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie  La banda elastica deve rimanere distesa e non si deve avvolgere su se stessa  Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento, che deve essere sempre controllato sia all'andata sia al ritorno  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)

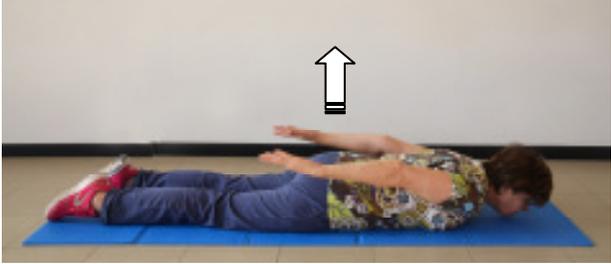


<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.12	Oscillazioni delle gambe	6/8 ripetizioni per gamba	Stabilizzazione dell'anca e miglioramento dell' equilibrio	<p>Con appoggio laterale ad un supporto: eseguire delle oscillazioni in avanti e indietro di un arto inferiore Poi cambiare gamba</p> <p>* Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle anche e sempre ben appoggiati a terra</p> <p>Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti, che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie</p> <p>Prima di iniziare l'oscillazione portare il piede leggermente indietro (allineare le ginocchia)</p> <p>Evitare di inclinarsi sul supporto</p> <p>Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino, il movimento parte dall'anca</p> <p>L'anca della gamba d'appoggio deve essere in linea col ginocchio</p>	<p>Fare un passo di recupero per ristabilire l'equilibrio su entrambe le gambe se necessario</p> <p>Progredire cercando meno appoggio al supporto (mantenersi prima con una mano, poi solo con due dita o un dito oppure eseguire l'esercizio senza appoggio al supporto)</p> <p>Evitare questo esercizio se il soggetto non riesce a portare l'anca della gamba d'appoggio ben in linea con il ginocchio (soprattutto se ha avuto una protesi d'anca)</p> <p>Per la bassa funzione: cercare di mantenere l'equilibrio su una gamba senza oscillazioni</p>



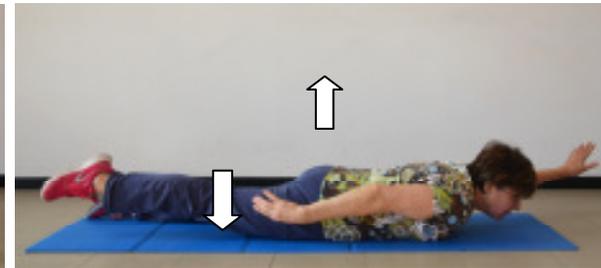
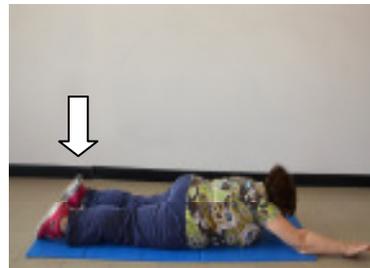
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.13	<b>Da proni: estensione della schiena</b>	Mantenere dai 5 ai 10 secondi	Rinforzo muscoli estensori del rachide e muscolatura cingolo- scapolare	Gradualmente si passa dalla posizione prona a prona sui gomiti, fino ad eseguire estensioni con braccia distese a terra  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Dalla posizione sdraiata prona, utilizzando un tappetino  Assicurarsi che i piedi siano alla stessa larghezza delle spalle e col dorso sempre ben aderente al terreno  Tenere sempre gambe e bacino a contatto col terreno  Assicurarsi di spingere le spalle verso l'alto con la forza delle braccia e dei muscoli della schiena mantenendo i gomiti a contatto col busto e le mani con le dita ben aperte a terra  Cercare di arrivare a stendere i gomiti (quindi allontanarli dal busto), senza iperestenderli, mantenendo lo sguardo in avanti  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Note: da evitare con patologia dolorosa della spalla o con limitato ROM articolare; fare attenzione a chi ha problemi respiratori

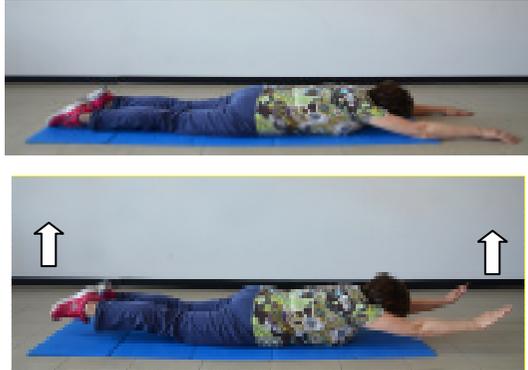


<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.14	Da proni: avvicinamento delle scapole	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli estensori del rachide	Eseguire un piccolo arco con la schiena con avvicinamento delle scapole  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Dalla posizione sdraiata prona, utilizzando un tappetino  Assicurarsi che i piedi siano alla stessa larghezza delle anche e col dorso sempre ben aderente al terreno  Mantenere caviglie e ginocchia rilassate  Tenere sempre gambe e bacino a contatto col terreno  Assicurarsi di spingere le spalle verso l'alto con la forza dei muscoli della schiena mantenendo le braccia a terra lungo i fianchi  Mantenere lo sguardo in avanti  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire staccando le braccia dal pavimento verso l'alto; fare attenzione a chi ha problemi respiratori  



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.15	<b>Da proni: estensione gamba e braccio opposti</b>	Mantenere 4-5 secondi	Rinforzo muscoli estensori del rachide	Sollevare una gamba tesa dietro e il braccio opposto avanti e mantenere la posizione  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Dalla posizione sdraiata prona, utilizzando un tappetino  Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi che i piedi siano alla stessa larghezza delle anche e col dorso aderente al terreno  Mantenere caviglie e ginocchia rilassate e un braccio disteso avanti leggermente lontano dall'orecchio  Tenere sempre il bacino a contatto col terreno  Assicurarsi di spingere le spalle verso l'alto con la forza dei muscoli della schiena  Portare la testa in linea col braccio durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Note: fare attenzione a chi ha problemi respiratori; da evitare per la bassa funzione; esercizio da evitare con patologia dolorosa della spalla o con limitato ROM articolare  Progredire chiedendo di mantenere fino a 10 secondi e di ripetere per due volte per gamba  Durante le prime lezioni chiedere di mantenere la posizione solo allungando la gamba indietro senza staccare anche il braccio



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
3.16	Da proni: elevazione arti superiori	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli estensori del rachide e muscoli delle spalle	Portare le braccia tese dal basso verso l'alto oppure solo in fuori all'altezza delle spalle (rasentare il pavimento)  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Dalla posizione sdraiata prona, utilizzando un tappetino  Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi che i piedi siano alla stessa larghezza delle anche e col dorso aderente al terreno  Mantenere caviglie e ginocchia rilassate  Quando le braccia sono distese in avanti vengono mantenute leggermente lontano dalle orecchie  Tenere sempre il busto e il bacino a contatto col terreno  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Note: fare attenzione a chi ha problemi respiratori; esercizio da evitare con patologia dolorosa della spalla o con limitato ROM articolare  Progredire chiedendo di sollevare un po' il busto da terra oppure braccia e gambe contemporaneamente  



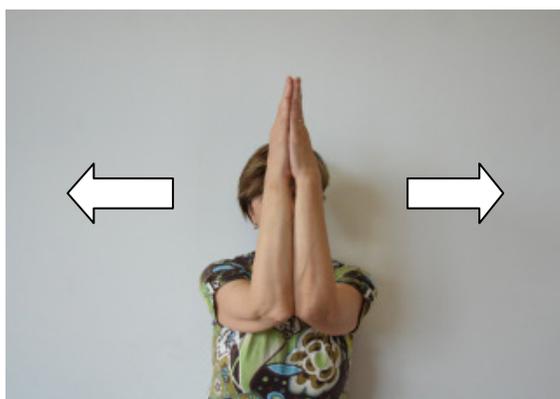
## 4.Esercizi supplementari per le spalle

Controllare sempre la postura prima e durante l'esercizio e incoraggiare a respirare normalmente.

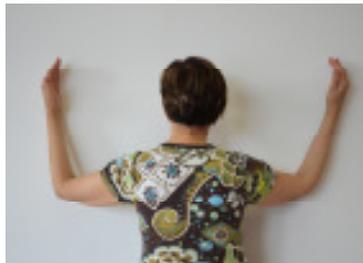
In questi esercizi si farà uso anche di un bastone e di bande elastiche.

### 1. Mobilità:

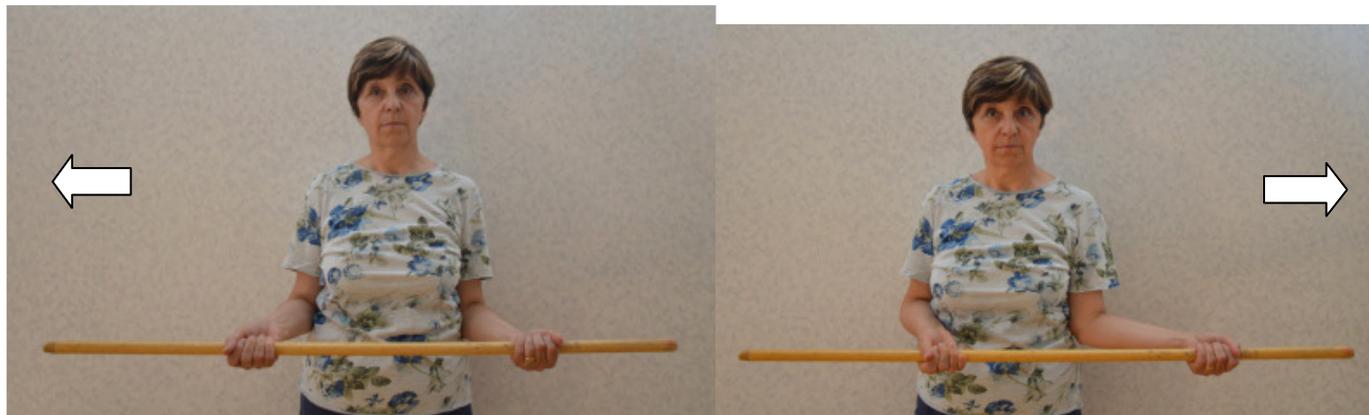
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.1	Spinte indietro con braccia a candeliere	5 ripetizioni	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento	Dalla posizione eretta spinte delle braccia indietro dalla posizione del "candeliere"  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che la testa non si sposti anteriormente in modo da muovere solo le braccia  Le braccia sono posizionate ad angolo retto rispetto al tronco e il gomito è piegato a 90°	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento, aumentando le serie da 1 a 2 da 5 ripetizioni ognuna e usando dei piccoli pesetti (rinforzo)  oppure movimento analogo: con appoggio posteriore al muro o da seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale (sedia standard, stabile: altezza 45 cm)



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni o Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.2	<b>Con il bastone: elevazione - depressione delle braccia in avanti e poi in alto sopra la testa</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento	Tenere il bastone con due mani rivolte verso l'alto: piegare il gomito portando il bastone verso il petto poi sollevarlo in avanti e in alto. Poi tornare lentamente verso il basso e ristendere i gomiti. In alternativa impugnare il bastone normalmente con le braccia ben lontane dalle anche: sollevare lentamente le braccia in alto mantenendo il gomito esteso.  * Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle La pianta del piede sempre ben appoggiata a terra	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e aumentando le serie da 1 a 2 da 5 ripetizioni ognuna  Questo esercizio è più difficile quanto sono più vicine le mani sul bastone  oppure movimento analogo: con appoggio posteriore al muro o da seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale (sedia standard, stabile: altezza 45 cm) Nota: esercizio da evitare con patologia dolorosa della spalla  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>  In alternativa: chiedere di appoggiare gli avambracci al muro dal lato ulnare con il gomito flesso a 90° e le spalle leggermente abdotte (30° circa). Chiedere di scivolare verso l'alto e verso il basso mantenendo l'aderenza alla parete



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.3	<b>Con il bastone: rotazione delle spalle</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento	In piedi, in posizione eretta con il gomito piegato a 90 gradi. Impugnare il bastone appoggiando gli estremi sui palmi delle mani. Eseguire un movimento del braccio verso l'esterno per poi ripetere nell'altra direzione  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle  Le braccia sono piegate a 90° durante tutta l'esecuzione del movimento e i gomiti aderenti al tronco La pianta del piede sempre ben appoggiata a terra	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e aumentando le serie da 1 a 2 da 5 ripetizioni ognuna  oppure movimento analogo: con appoggio posteriore al muro o da seduti sulla parte anteriore della sedia  In mancanza di bastone di adeguata lunghezza impugnare dal lato palmare (in completa supinazione degli avambracci)



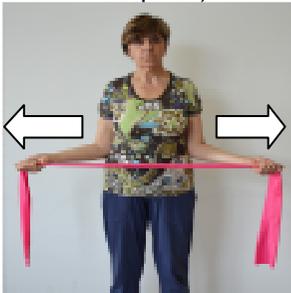
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.4	<b>Con il bastone: abduzione delle spalle</b>	5 ripetizioni per lato	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento	In piedi, in posizione eretta, impugnare un bastone davanti al corpo con le braccia tese (impugnatura ampia). Spostare lentamente il bastone di lato e verso l'alto  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle  Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato) e di non forzare troppo l'abduzione  Fare sempre una pausa al centro prima di ripetere l'esercizio dall'altra parte; al centro le braccia sono tese lungo il corpo	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e aumentando le serie da 1 a 2 da 5 ripetizioni ognuna  oppure movimento analogo: con appoggio posteriore al muro o da seduti sulla parte anteriore della sedia  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>

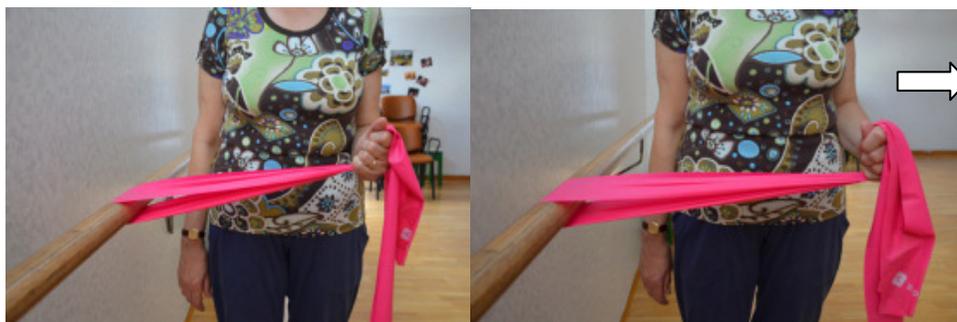


<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.5	<b>Con il bastone: estensione delle spalle</b>	5 ripetizioni	Mobilizzazione delle spalle, aiuta a mantenere l'escursione di movimento	In piedi, in posizione eretta, afferrare il bastone dietro la schiena all'altezza dei glutei Lentamente spingere la bacchetta all'indietro in modo da allontanarla dal corpo  * Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle I palmi delle mani devono essere rivolti all'indietro (mano prona) Assicurarsi di non flettere il busto in avanti Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato) Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento e aumentando le serie da 1 a 2 da 5 ripetizioni ognuna  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>



## 2. Rinforzo:

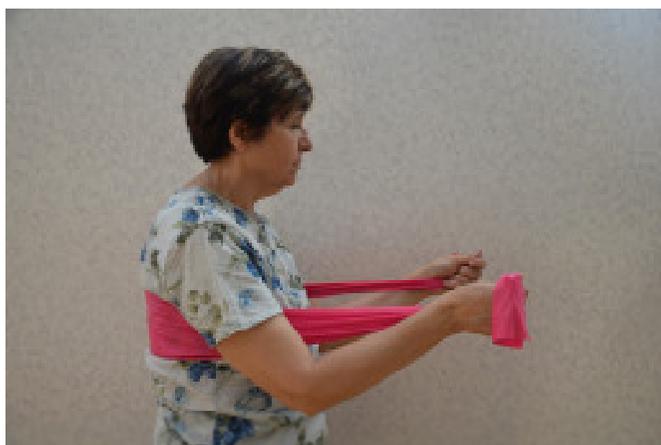
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.6	<b>Con la banda elastica: rotazione esterna della spalla</b>	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli cuffia dei rotatori	<p>In piedi di fianco alla spalliera: afferrare la fascia elastica (o il pesetto) con la mano esterna impugnandola con il pollice verso l'alto e il gomito ben accostato al tronco (flesso a 90°). Allungare l'elastico (precedentemente fissato alla spalliera oppure mantenuto con l'altra mano) portando la mano verso l'esterno. Poi ritornare in posizione iniziale.</p> <p>* Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle</p> <p>Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento</p> <p>Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato sia in andata che al ritorno</p> <p>Assicurarsi di non staccare il braccio dal tronco né di deviare il polso dalla giusta posizione</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)</p> <p>Progredire chiedendo di eseguire l'esercizio contemporaneamente con entrambe le braccia impugnando la banda elastica con le mani in posizione palmare (poi portare un po' indietro le braccia aprendo bene il petto):</p>  <p>Successivamente chiedere di avvicinare dietro le scapole tra loro</p> <p>Per la bassa funzione: da seduti anteriormente alla sedia mantenendo la schiena ben dritta</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.7	<b>Con la banda elastica: rotazione interna della spalla</b>	6/8 ripetizioni	Rinforzo dei rotatori interni della spalla	In piedi di fianco alla spalliera: afferrare la fascia elastica (o il pesetto) con la mano interna impugnandola con il pollice verso l'alto e il gomito ben accostato al tronco (flesso a 90°). Allungare l'elastico (precedentemente fissato alla spalliera oppure mantenuto con l'altra mano) portando la mano verso l'interno e quindi subito sotto il petto. Poi ritornare in posizione iniziale.  * Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle spalle  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato sia in andata che al ritorno  Assicurarsi di non staccare il braccio dal tronco sollevando il gomito né di deviare il polso dalla giusta posizione (aiutarsi mettendo un giornale sotto il braccio)  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)  oppure movimento analogo: da seduti anteriormente alla sedia mantenendo la schiena ben diritta



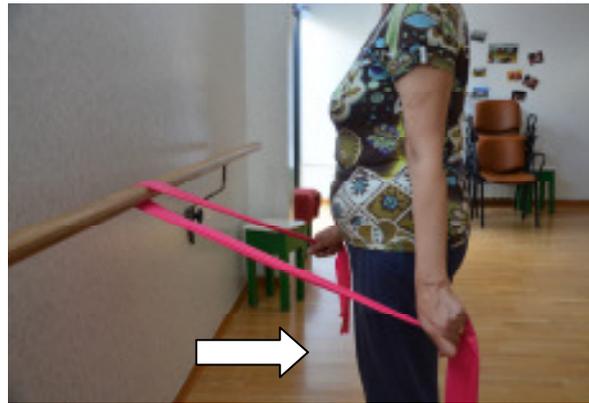
<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.8	<b>Con la banda elastica dietro la schiena: estensioni braccia avanti</b>	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli pettorali e delle spalle	<p>In posizione eretta, passare la banda elastica dietro la schiena e afferrare le estremità della banda con entrambe le mani rivolte verso l'interno e con il pollice superiormente</p> <p>Tirare le estremità della banda in avanti e ritornare alla posizione di partenza</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle</p> <p>Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento</p> <p>Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle braccia</p> <p>Assicurarsi che la banda elastica a contatto con il dorso sia ben aperta per evitare di sentire dolore dietro la schiena</p> <p>Non avvolgere la banda intorno alle mani</p> <p>Evitare di portare la banda elastica al di sopra del livello delle spalle</p> <p>Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato sia all'andata sia al ritorno)</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)</p> <p>oppure movimento analogo da seduti anteriormente alla sedia mantenendo la schiena ben diritta</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
4.9	Con la banda elastica sotto i piedi: spinte verso l'alto	6/8 ripetizioni	Rinforzo muscoli spalle e braccia	In posizione eretta, con i piedi posizionati sotto le anche al centro di una banda elastica  Spingere la banda verso il petto piegando i gomiti	Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento  Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle anche con la banda elastica sotto entrambi i piedi  Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino in modo che il movimento parta sempre dalle braccia  Assicurarsi di non aprire i gomiti verso l'esterno durante l'esecuzione cercando di mantenere gli avambracci aderenti al tronco  Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato)  Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)  oppure movimento analogo: da seduti



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
<b>4.10</b>	<b>Con la banda elastica: spinte verso il basso</b>	6/8 ripetizioni per lato	Rinforzo del tricipite	<p>In posizione eretta e la banda elastica fissata alla spalliera: afferrare l'elastico con una mano e spingerlo verso il basso e indietro rispetto al corpo</p> <p>* Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle anche con la banda fissata precedentemente alla spalliera</p> <p>Assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che lo sguardo e il tronco rimangano rivolti in avanti e che le spalle siano sempre basse, più lontano possibile dalle orecchie durante tutta l'esecuzione del movimento</p> <p>Assicurarsi di non muovere il tronco o il bacino</p> <p>Assicurarsi di non aprire i gomiti verso l'esterno durante l'esecuzione cercando di mantenere gli avambracci aderenti al tronco</p> <p>Assicurarsi di dare il giusto ritmo al movimento (che deve essere sempre controllato)</p> <p>Fare sempre una pausa prima di ripetere l'esercizio</p>	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento o cambiando banda elastica (passando a quella più resistente)



## 5. Esercizi di defaticamento:

Controllare sempre la postura prima e durante l'esercizio e incoraggiare a respirare normalmente.

<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.1	<b>Allungamento della schiena dalla posizione quadrupedica</b>	12/20 secondi	Allungamento dei muscoli della schiena	Dalla posizione quadrupedica avvicinare il bacino ai talloni allungando contemporaneamente le braccia tese avanti  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Partire dalla posizione in quadrupedia, quindi assicurarsi di posizionarsi sulle mani e sulle ginocchia, utilizzando un tappetino  Assicurarsi che la schiena sia dritta e gli addominali contratti  Mantenere il dorso del piede aderente al terreno, le mani ben appoggiate a terra e lo sguardo verso le ginocchia	Nota: da evitare o sospendere all'insorgenza di dolore al ginocchio e soprattutto fare attenzione in presenza di protesi al ginocchio  <u>Evitare in presenza di protesi d'anca</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.2	<b>Flessione di un ginocchio al petto</b>	12/20 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento psoas e quadricipite (gamba tesa) + allungamento gluteo e muscoli posteriori coscia (gamba piegata)	Da supino: mantenere un ginocchio al petto con gamba sotto tesa a terra  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione supina,utilizzando un tappetino  La schiena e le spalle sono ben appoggiate a terra  Entrambe le mani si trovano sotto il ginocchio (evitare di tirare le gambe con le mani per non comprimere l'articolazione del ginocchio)  La gamba tesa a terra deve mantenersi in linea con il busto senza sollevare il bacino o ruotarsi esternamente e mantiene sempre il tallone appoggiato al terreno  Mantenere le caviglie rilassate	<u>Evitare in presenza di protesi d'anca</u>  Per chi ha difficoltà a mantenere questa posizione l'alternativa è quella di eseguire questo movimento con entrambe le gambe piegate  



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.3	<b>Flessione di entrambe le ginocchia al petto</b>	12/20 secondi	Allungamento dei muscoli della schiena e dei glutei	Da supino: tenere entrambe le ginocchia al petto  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Posizione supina,utilizzando un tappetino  La schiena e le spalle sono ben appoggiate a terra  Entrambe le mani si trovano sotto le ginocchia (evitare di tirare le gambe con le mani per non comprimere l'articolazione del ginocchio)  Mantenere le caviglie rilassate	<u>Evitare in presenza di protesi d'anca</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.4	<b>Allungamento muscoli posteriori della coscia e polpaccio</b>	12/20 secondi (1 ripetizione per lato)	<p>Allungamento dei muscoli nella parte posteriore della coscia e del polpaccio</p> <p>Mantenere una buona mobilità nell'articolazione dell'anca</p> <p>Aiutano nelle attività che richiedono piegarsi in avanti come indossare calze e scarpe o raccogliere oggetti da terra</p>	<p>Da seduto sulla parte anteriore della sedia, schiena ben dritta, ginocchia piegate sopra le caviglie</p> <p>Stendere una gamba in avanti, appoggiare il tallone sul pavimento tenendo il piede rilassato</p> <p>Per i mm posteriori coscia: Mettere entrambe le mani appena sopra il ginocchio piegato per sostenere la schiena ed il peso del corpo</p> <p>Sollevare il torace ed allungare la parte superiore del corpo verso l'alto ed in avanti, flettendo le anche finché non si avverte una leggera sensazione di tensione nella parte posteriore della coscia</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p> <p>Per polpaccio: Braccia lungo i fianchi sostenendosi ai lati della sedia, schiena ben dritta e muscoli addominali contratti: avvicinare la punta del piede alla tibia</p> <p>*Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>La colonna vertebrale deve rimanere in posizione naturale e i muscoli addominali contratti perché questo facilita il movimento di inclinazione in avanti del busto</p> <p>Mantenere la parte posteriore del collo allungata</p> <p>Il ginocchio e il piede della gamba che sta eseguendo il movimento di allungamento non devono essere irrigiditi</p> <p>Allungare e rilasciare i muscoli gradualmente</p> <p>Spiegare che il movimento di inclinazione del tronco trova il suo fulcro nelle anche</p> <p>Assicurarsi che la persona sia seduta nel primo terzo della seduta</p> <p>Mantenere il respiro normale e regolare</p> <p>Mantenere schiena dritta e le braccia lungo i fianchi, sguardo avanti, muscoli addominali contratti, ginocchio morbido</p> <p>Assicurarsi che la persona sia seduta nel primo terzo della seduta</p> <p>Mantenere il respiro normale e regolare</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento</p> <p>Progredire chiedendo di eseguire l'esercizio per il polpaccio in piedi davanti al muro o alla spalliera o con appoggio anteriore ad una sedia: portare indietro la gamba da allungare tenendo ben premuto a terra il tallone (l'altra gamba è un po' flessa avanti, la punta del piede rivolta in avanti e la schiena ben dritta)</p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.5	<b>Allungamento laterale dei muscoli dorsali</b>	12/20 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento gran dorsale  Migliorare la postura  E' utile nelle attività di vita quotidiana come muoversi nel letto o alzarsi dal letto, entrare e uscire dalla macchina, raccogliere qualcosa	Dalla posizione eretta, allungare un braccio in alto e piegare leggermente il tronco verso il lato opposto  *Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  La mano dell'arto che non viene inizialmente allungato è appoggiato sul fianco dello stesso lato  La mano dell'arto che si allunga non deve essere sopra la testa ma leggermente avanti in modo da non sforzare la spalla  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Bisogna sentire un leggero allungamento dei muscoli del dorso e a quel punto mantenere la posizione  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Per la bassa funzione: seduti sul terzo anteriore della sedia facendo attenzione a non staccare il bacino dalla sedia  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.6	Allungamento tricipite	12/20 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento del muscolo tricipite brachiale e miglioramento dell'escursione dei movimenti dell'avambraccio sul braccio	Dalla posizione eretta, alzare un braccio verso l'alto flettendo l'avambraccio in direzione del petto e tenendo la mano sulla spalla omolaterale  L'altra mano serve per dare una lieve spinta a livello del gomito per poter sollevare meglio il braccio  Poi ripetere con l'altro braccio  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben diritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  Assicurarsi che il gomito si sposti lungo il piano sagittale senza essere deviato verso l'esterno e che la mano scivoli leggermente dalla spalla verso la scapola omolaterale  Bisogna sentire un leggero allungamento del tricipite e a quel punto mantenere la posizione  Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato	Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento  Per la bassa funzione: seduti sul terzo anteriore della sedia (per chi possiede una buona postura) oppure con la schiena allo schienale  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> <u>o</u> <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.7	Allungamento deltoide	12/20 secondi (1 ripetizione per lato)	Allungamento del deltoide	<p>Dalla posizione eretta, allungare un braccio in direzione della spalla controlaterale</p> <p>L'altra mano serve per dare una lieve spinta a livello del gomito, che deve essere mantenuto sempre un po' piegato</p> <p>Poi ripetere con l'altro braccio</p> <p>*Porsi di fronte per mostrare la corretta esecuzione del movimento</p>	<p>Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno</p> <p>Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti</p> <p>Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento</p> <p>Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti</p> <p>Assicurarsi che il gomito non sia portato troppo in alto ma rimanga all'altezza del petto e che sia sempre un po' piegato</p> <p>Bisogna sentire un leggero allungamento del deltoide e a quel punto mantenere la posizione</p> <p>Assicurarsi che il movimento sia lento e controllato</p>	<p>Progredire chiedendo una maggior escursione (ampiezza) del movimento</p> <p>Per la bassa funzione: seduti sul terzo anteriore della sedia (per chi possiede una buona postura) oppure con la schiena allo schienale</p> <p><u>Vietato protesi spalla</u></p>



<u>N° esercizio</u>	<u>Nome</u>	<u>Ripetizioni</u> o <u>Durata</u>	<u>Scopo</u>	<u>Istruzioni</u>	<u>Punti chiave di insegnamento</u>	<u>Progressioni/note</u>
5.8	Allungamento alla spalliera	12/20 secondi	Allungamento dei muscoli della schiena	Tenersi alla spalliera, allungare le braccia e la schiena piegando le gambe  *Porsi di lato per mostrare la corretta esecuzione del movimento	Assicurarsi che i piedi siano posizionati alla larghezza delle spalle e rimangano ben aderenti al terreno  Prima dell'esecuzione del movimento assicurarsi che le ginocchia siano morbide, la schiena ben dritta e i muscoli addominali contratti  Assicurarsi che lo sguardo rimanga rivolto in avanti durante l'esecuzione del movimento  Assicurarsi di non muovere il bacino e che le anche siano sempre rivolte in avanti  La schiena rimane sempre appoggiata alla spalliera durante l'esecuzione del movimento e le mani sono alla distanza di circa 90 cm l'una dall'altra	Nota: esercizio da evitare con patologia dolorosa della spalla e limitato ROM articolare  <u>Attenzione Protesi Spalla</u>