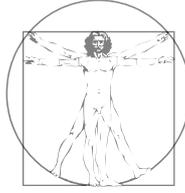




Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”



**SERVIZIO DI RECUPERO E
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**

Tel.: 030-3709750 Fax.: 030-3709403

Dirigente: *Dr.ssa Carla Calabretto*
Aiuto Dir.: *Dr. Emilio Walter Passeri*
Aiuto: *Dr. Luciano Bissolotti*
Assistente: *Dr.ssa Sonia Chiari*

**ESERCIZI PER IL RINFORZO DEGLI ARTI INFERIORI
NEL PAZIENTE EMOFILICO**

PREMESSA:

- Le indicazioni contenute in questo opuscolo sono fornite “ad personam” e non vanno intese genericamente per tutti i pazienti emofilici.

- I trattamenti proposti vanno sempre eseguiti sotto copertura di fattore antiemofilico (VIII, IX ecc.), secondo le indicazioni fornite dal medico.

- In caso di difficoltà o imprevisti nell’esecuzione degli esercizi proposti, contattare il dr. Passeri presso la “Domus Salutis” (030-3709750 oppure 030-3709751).

1) da fare NO
SI
posizione: sdraiata per volte al giorno
seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino con le gambe distese ed un rotolo sotto le ginocchia
COSA SI DEVE FARE	1. schiacciare il rotolo raddrizzando le ginocchia per 4/5 sec. effettuare una pausa di almeno 5 sec.
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



2)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino con le gambe flesse posizionando un cuscino sotto le ginocchia
COSA SI DEVE FARE	portare il piede verso il soffitto espirando, mantenendo il ginocchio appoggiato al cuscino e tornare in posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



3)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	Seduto senza appoggio dei piedi al suolo ed un elastico legato a livello della caviglia
COSA SI DEVE FARE	1. portare il tallone in dietro espirando, così da flettere il ginocchio, ritornare accompagnando lentamente inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



4) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, una gamba estesa e una flessa
COSA SI DEVE FARE	2. portare in alto la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



5) da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	Sul fianco, la gamba sopra estesa e la sottostante flessa
COSA SI DEVE FARE	3. portare in alto-fuori la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



6) da fare NO
 SI per volte al giorno
 posizione: sdraiata seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	Seduto con i piedi che non appoggiano al suolo
COSA SI DEVE FARE	4. portare in alto il piede espirando così da raddrizzare il ginocchio mantenendolo appoggiato al piano e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



7) da fare NO
 SI per volte al giorno
 posizione: sdraiata seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta con un peso alla caviglia
COSA SI DEVE FARE	5. portare in dietro la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



8) da fare NO
 SI per volte al giorno
 posizione: sdraiata seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta con un peso alla caviglia
COSA SI DEVE FARE	6. portare in fuori di circa 45° la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



9) da fare NO
 SI per volte al giorno
 posizione: sdraiata seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta con un peso alla caviglia
COSA SI DEVE FARE	7. mantenendo il busto allineato portare il tallone in direzione dei glutei espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



10)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta con un peso alla caviglia
COSA SI DEVE FARE	8. portare il ginocchio verso il soffitto espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



11)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, le gambe appoggiate ad un cuscino ed un elastico fissato sul dorso del piede
COSA SI DEVE FARE	9. portare la punta del piede verso la faccia espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



12)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, le gambe appoggiate ad un cuscino ed un elastico fissato sotto la pianta del piede
COSA SI DEVE FARE	10. portare la punta del piede verso il basso espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



13)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta con i piedi divaricati quanto le spalle
COSA SI DEVE FARE	11. eseguire un accovacciamento cercando di flettere le ginocchia e le caviglie espirando ed inspirando tornare in posizione di partenza
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



14)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta di fronte ad un gradino
COSA SI DEVE FARE	12. portare sul gradino il piede espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando senza appoggio degli arti superiori
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



15)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	In stazione eretta di lato ad un gradino
COSA SI DEVE FARE	13. portare sul gradino il piede espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando senza appoggio degli arti superiori
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



16)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, una gamba estesa e una flessa
COSA SI DEVE FARE	14. far scivolare il tallone sulla superficie d'appoggio portando il ginocchio verso il petto espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



17)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, una gamba estesa e una flessa
COSA SI DEVE FARE	15. portare in fuori la gamba tesa facendo scivolare il tallone sulla superficie d'appoggio espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



18)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	Supino con un cuscino posizionato sotto le ginocchia
COSA SI DEVE FARE	16. sollevare i glutei dal piano d'appoggio espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



19)

da fare NO
 SI
 posizione: sdraiata per volte al giorno
 seduta in piedi

POSIZIONE DI PARTENZA	supino, una gamba estesa e una flessa
COSA SI DEVE FARE	17. portare in alto la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa

