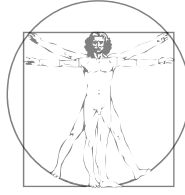




Congregazione Suore Ancelle della Carità

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 SUPERIORI
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	Seduto impugnando un bastone con i palmi rivolti al pavimento
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare le braccia tese raggiungendo l’altezza delle spalle ed espirando, ritorno inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



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

POSIZIONE DI PARTENZA	Seduto impugnando un bastone con i palmi rivolti al pavimento
COSA SI DEVE FARE	Piegare i gomiti e portare il bastone verso il petto espirando e ritorno inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



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

POSIZIONE DI PARTENZA	Seduto con le braccia lungo i fianchi
COSA SI DEVE FARE	1. aprire le braccia in fuori raggiungendo l'altezza delle spalle espirando e tornare 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	Impugnare un elastico che viene fissato sopra la testa cercando di tenere i gomiti tesi
COSA SI DEVE FARE	2. trazionare verso il basso espirando e tenendo le braccia tese, tornare in posiz. di partenza inspirando
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa

