



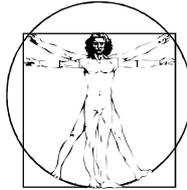
Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

**SERVIZIO DI RECUPERO E  
RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**

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



**Dirigente:** *Dr.ssa Carla Calabretto*

**Aiuto:** *Dr. Emilio Walter Passeri*

**Aiuto:** *Dr. Luciano Bussolotti*

**Assistente:** *Dr.ssa Sonia Chiari*

## ESERCIZI PER LINFEDEMA

**PREMESSA:** GLI ESERCIZI HANNO UNA MIGLIORE EFFICACIA QUANDO VENGONO EFFETTUATI CON IL BENDAGGIO O CON IL BRACCIALE.

**RICORDATEVI DI MUOVERE MOLTO IL BRACCIO QUANDO AVETE IL BENDAGGIO QUESTO VI PERMETTE DI SOPPORTARLO DI PIU'.**

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

POSIZIONE DI PARTENZA	PALMI DELLE MANI APPOGGIATE AD UNA PARETE
COSA SI DEVE FARE	1. PIEGARE ED ESTENDERE I GOMITI
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	AVAMBRACCIO APPOGGIATO ALLA PARETE
COSA SI DEVE FARE	1. ALLONTANARE IL BRACCIO DAL TRONCO 2. ESTENDERE IL GOMITO MANTENENDO LA MANO APPOGGIATA ALLA PARETE.
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	DITA DELLE MANI BENE APERTE
COSA SI DEVE FARE	1. APRIRE BENE LA MANO E CHIUERLA A PUGNO
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



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

POSIZIONE DI PARTENZA	BRACCIA TESE DAVANTI A SE'
COSA SI DEVE FARE	1. APRIRE E CHIUDERE LA MANO PORTANDO LE BRACCIA VERSO L'ALTO
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



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

POSIZIONE DI PARTENZA	MANO APPOGGIATA ALLA SPALLA OPPOSTA
COSA SI DEVE FARE	1. ALLUNGARE BENE IL MUSCOLO TRICIPITE AIUTANDOSI CON L'ALTRA MANO. 2. ESTENDERE E PIEGARE IL GOMITO.
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/> ripetizioni per <input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa

