

Esercizi per i pazienti emofilici

Clarissa Bruno
- Fisioterapista -

ESERCIZIO N°1

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Figura 1

Stenditi su di un tappetino posizionato sul pavimento/sul letto, senza l'utilizzo del cuscino se hai difficoltà a rialzarti.

Unisci le piante dei piedi e divarica le ginocchia.

Porta le braccia lungo i fianchi e volta i palmi verso il soffitto.

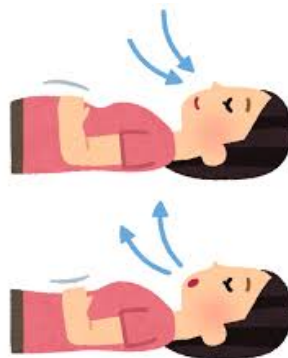
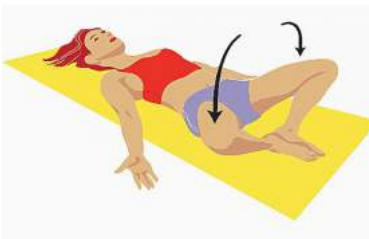
Abbassa le spalle e aprile fino a sentire toccare le scapole per terra.

Figura 2

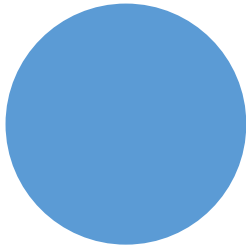
Comincia a respirare. Inspira portando aria nell'addome sino a volerlo gonfiare e espira abbassando il torace (come se volesse fare dei sospiri)

Durante la fase inspiratoria non usare i muscoli del collo. Solo l'addome si dovrà muovere.

Ripeti per 10 respiri

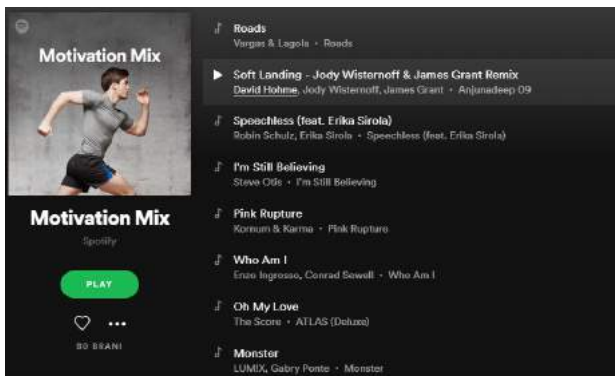


Massaggio del diaframma e allungamento della catena respiratoria, e i muscoli anteriore delle gambe.



La tua vita quotidiana ha perso il ritmo di sempre e i tuoi muscoli e le tue articolazioni sono dolenti e rigide. Dedicati 30-45 minuti di esercizio per mantenerti attivo

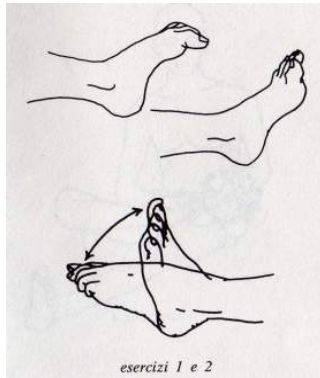
I BUONI PROPOSITI



Musica

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DXdxcBWuJkbcy>





ESERCIZIO N°2

Figura 1

L'esercizio può essere eseguito da seduto su una sedia o da steso senza cuscini.

Fletti ed estendi le caviglie.

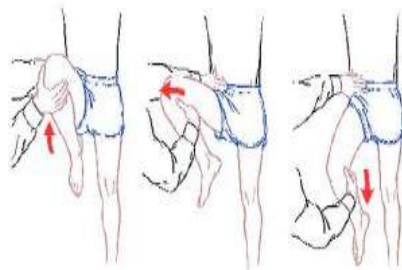
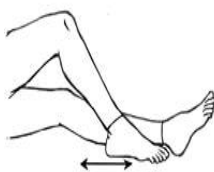
Ripeti per 10 volte lentamente, al massimo delle tue possibilità

Figura 2

L'esercizio può essere eseguito da seduto su una sedia o da steso senza cuscini.

Porta all'interno e all'esterno le caviglie.

Ripeti per 10 volte lentamente, al massimo delle tue possibilità



ESERCIZIO N°3

Figura 1

L'esercizio deve essere eseguito da steso senza cuscini.

Fletti ed estendi le ginocchia.

Ripeti per 10 volte lentamente al massimo delle tue possibilità

Figura 2

L'esercizio deve essere eseguito da steso da steso senza cuscini.

Poggia la tua mano sul tuo ginocchio piegato, ed effettua una circonduzione dell'anca,

Ripeti per 10 volte lentamente per lato.



ESERCIZIO N°4

Utilizza un elastico o una cinghia dei pantaloni se non disponibile l'elastico.

Figura 1

Lega il capo dell'elastico ad una gamba del tavolo e l'altro capo al dorso del piede.

Tira più volte flettendo la tua caviglia.

Ripeti per 10 volte

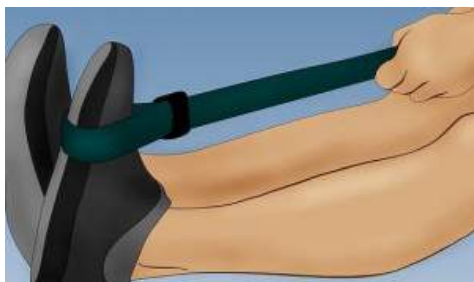


Figura 2

Mantieni un capo dell'elastico con le tue mani e l'altro passato intorno alla pianta del piede.

Spingi la caviglia come se volessi spingere un pedale dell'automobile.

Ripeti per 10 volte



ESERCIZIO N°5

Figura 1

Cammina per 5 minuti sul posto.

Mantieni una ritmo costante e lento

Fai attenzione che la colonna resti dritta.

Puoi aiutarti poggiando le mani su di un tavolo

Figura 2

Alzati e siediti per 5 volte

Puoi aiutarti utilizzando i braccioli della sedia.

Alterna l'esercizio 1 e 2, per 3 volte.



ESERCIZIO N°6

SALI E SCENDI LE SCALE

Se hai dei gradini in casa o abiti in condominio utilizza le scale.

Sali e scendi 30 gradini giornalieri (fai l'esercizio se non c'è dolore nelle caviglie)



ESERCIZIO N°7

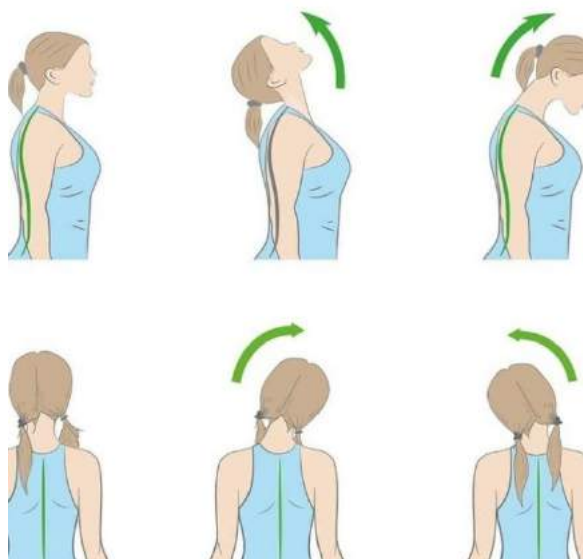
ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL COLLO

Da non trascurare, sono i muscoli del collo che esigono di essere allungati come in foto.

Effettua delle Flesso-estensioni e delle inclinazioni a destra e a sinistra.

Puoi eseguire gli esercizi in piedi o da seduto.

Presta attenzione a tenere le spalle basse e a stare dritto.



ESERCIZIO N° 8

ESERCIZI PER LE BRACCIA

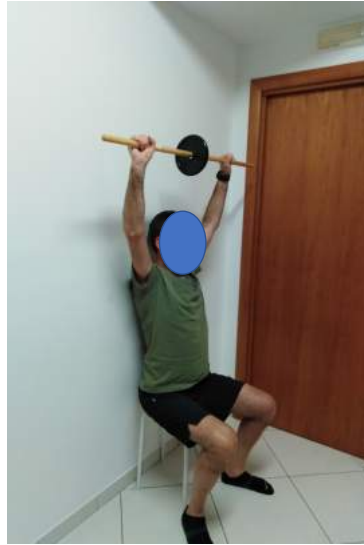


Figura 1
posiziona i gomiti lungo i fianchi e non muovere le braccia durante l'esercizio.

Fletti in maniera alternata l'avambraccio destro e sinistro piegando i tuoi gomiti.

Figura 2

posizionati con le spalle al muro per mantenere una postura corretta.

Solleva il bastone in alto cercando di non sollevare le spalle.

Ripeti i due esercizi per 10 ripetizioni per 3 volte



ESERCIZIO N° 9

STRETCHING DEGLI ARTI SUPERIORI

Figura 1

Poni le tue mani sotto la base della testa.

Esercita una pressione verso il basso e mantieni la posizione per max 20 "

Figura 2

Afferra il tuo braccio destro da dietro e inclina il tuo collo a sinistra. Procedi in maniera opposta per il braccio sinistro.

Mantieni la posizione per 20 "

Figura 3

Posiziona le tue mani sul muro.

Lentamente fai dei passi indietro cercando di stendere al max delle tue possibilità i gomiti, non staccando i palmi dal muro.

Mantieni la posizione 20"





ESERCIZIO N° 10

ESERCIZI DI STRETCHING PER GLI ARTI INFERIORI E COLONNA VERTEBRALE

Figura 1
 posiziona le tue mani in appoggio al muro.
 Porta un ginocchio avanti, possibilmente flesso

L'altra gamba la porti dietro cercando di mantenerla stesa.

Le difficoltà potrebbero essere legate alla flessione della caviglia. Se fa male durante l'esecuzione sospendi l'esercizio.

Figura 2
 posiziona le braccia su un tavolo o sullo schienale di una sedia.

Fai dei passi indietro e allungati. Devi cercare di mantenere un angolo di 90° tra la tua gamba e la tua colonna.

Mantenere entrambi gli esercizi per 20"



ESERCIZIO N°11

ESERCIZI DI STRETCHING PER GLI ARTI INFERIORI E COLONNA VERTEBRALE

Figura 1


Stenditi su una superficie dura (pavimento o letto se hai difficoltà a rialzarti dal pavimento)

porta alternativamente le ginocchia al petto, ponendo la mani sul ginocchio o sotto al cavo del ginocchio.
 L'altra gamba deve restare ben stesa.

Figura 2

Porta entrambe le ginocchia al petto. Se avete difficoltà nel piegare le ginocchia prendetele da sotto il cavo del ginocchio

mantenete la posizione per 20"



Dedicati solo 30-45 minuti
al giorno selezionando gli
esercizi che più ti piacciono.

CLARISSA BRUNO
-FISIOTERAPISTA-



ABB
CURA
PI TE