

CAVIGLIA



ARTICOLARITÀ E STRETCHING



(60) Supino, aiutandosi con una corda, portare verso di sé la punta del piede operato e mantenere la posizione per 20-30 secondi.

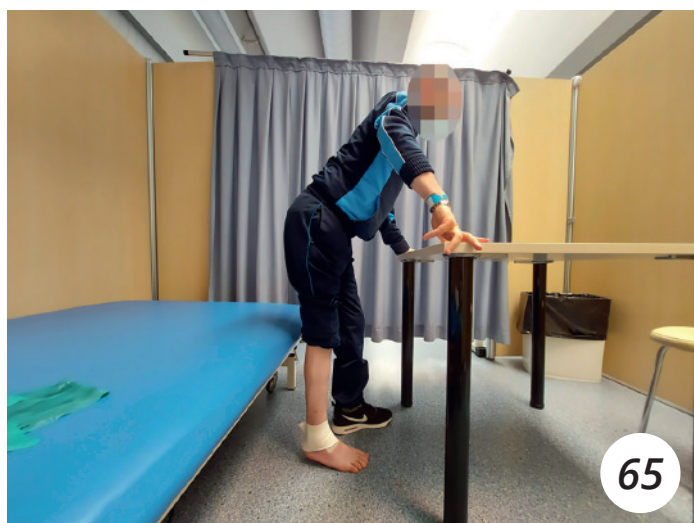
(61-62) Supino muovere il piede operato portando la punta in alto ed in basso e compiere delle rotazioni nei 2 sensi.



(63-64) Seduto con il piede operato appoggiato a terra, strisciarlo in avanti ed indietro mantenendo tutto il piede a contatto col pavimento.



(65-66) In piedi con un piede più avanti rispetto all'altro, portare il peso sulla gamba avanti piegando il ginocchio mentre il piede dietro mantiene l'appoggio completo al suolo. Mantenere per 20/30 secondi, poi invertire le gambe.



FORZA

(67-68) Da supino portare tutto il piede operato verso l'alto e verso il basso contro la resistenza di un elastico.



(69-70) Seduto con il piede operato appoggiato a terra, sollevare prima la punta poi il tallone.



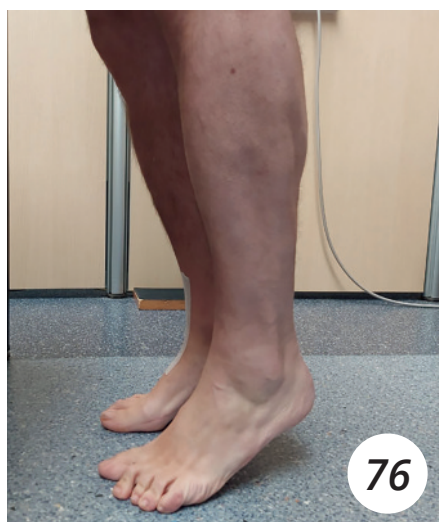
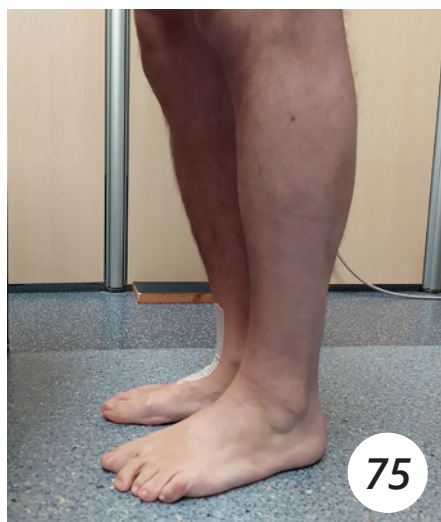
(71-72) Da seduto/in piedi con il piede operato appoggiato su una tavoletta oscillante far oscillare la tavola in avanti e indietro cercando di raggiungere col bordo il pavimento senza staccare il piede da questa.



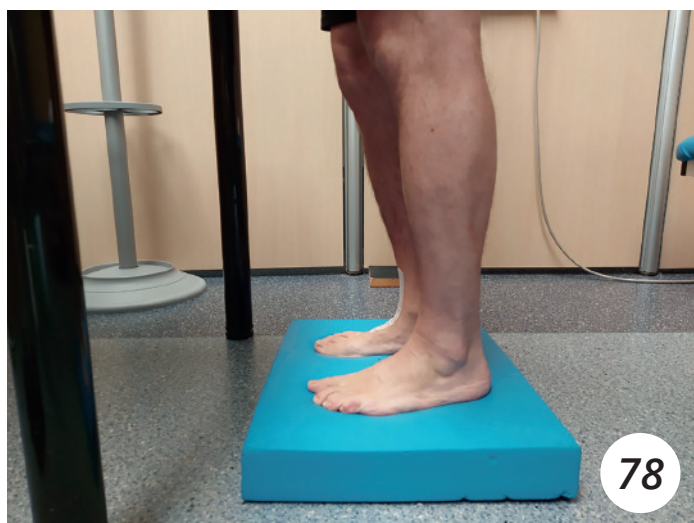
(73-74) In piedi eseguire affondi anteriori alternando gamba destra e sinistra.



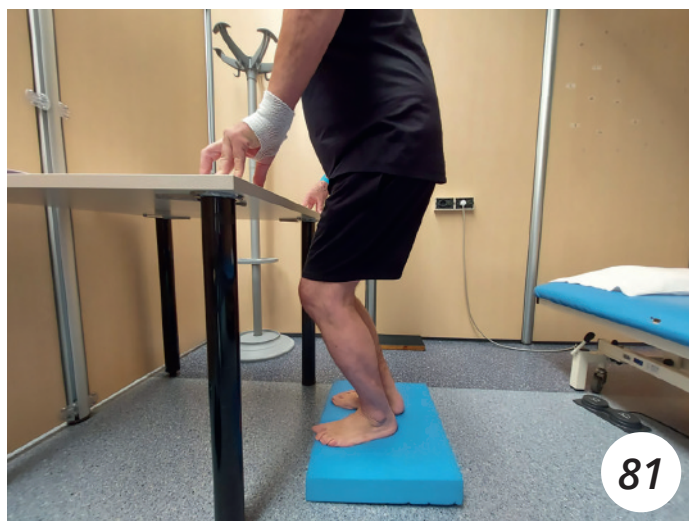
(75-76-77) In piedi iniziando con un doppio appoggio salgo sulle punte e scendo, spostare il peso sui talloni sollevando le punte e scendere.



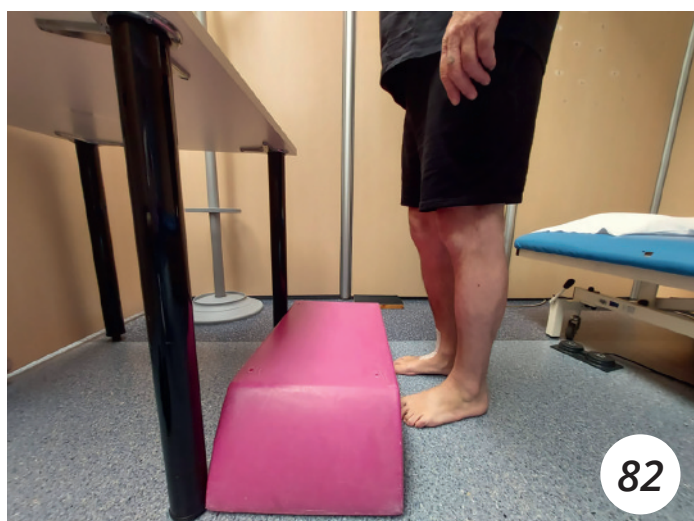
*(78-79) In piedi su un cuscino per propriocettiva: equilibrio in bipodolica-monopodolica.
Marcia sul posto.*



(80 -81) Squat.

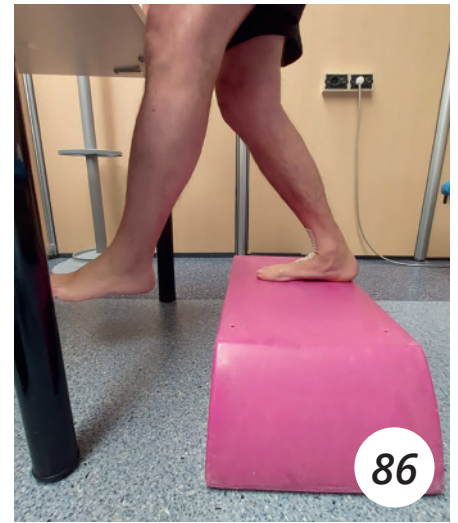
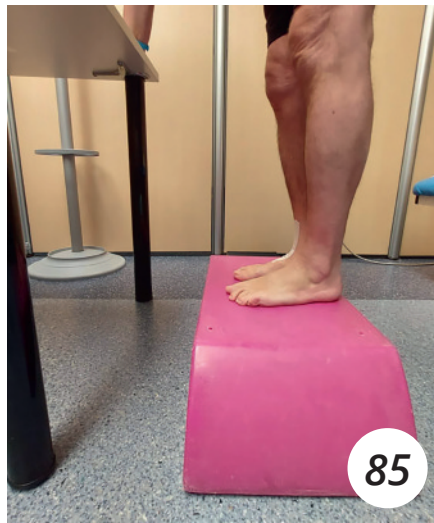


(82-83) Esercizi allo step: salita e discesa posteriore e anteriore dal gradino con la gamba operata in carico.



RITORNO ALLA NORMALITÀ

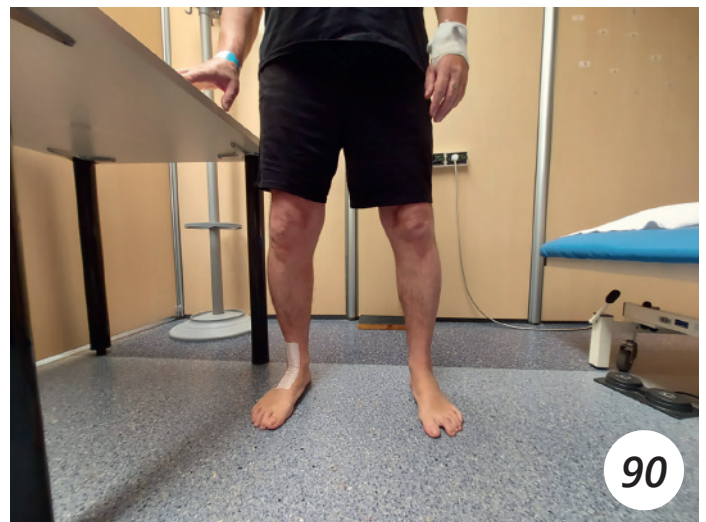
(84-85-86) Esercizi per lo schema del passo con progressivo aumento della velocità. Controllo dei compensi. Questi esercizi possono essere eseguiti anche in piscina.



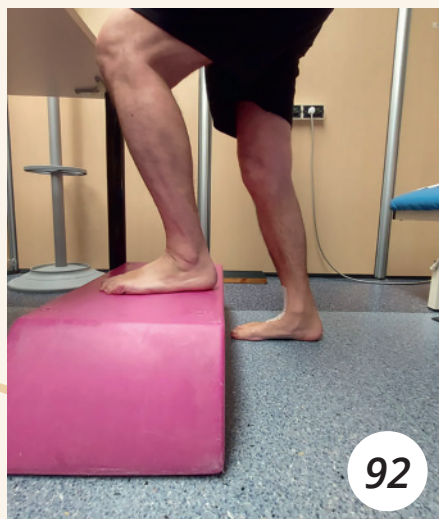
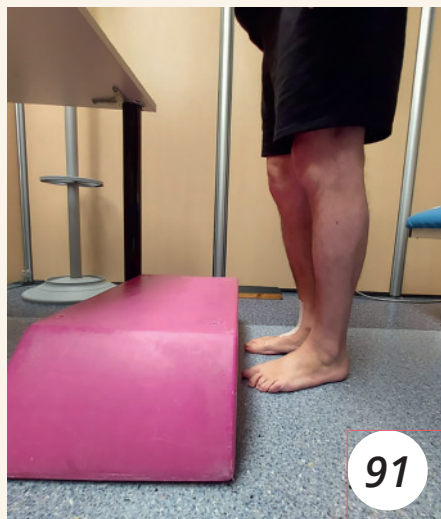
(87-88) Semipasso anteriore alternando le gambe con carico sulla gamba che avanza (30 volte).



(89-90) Passo laterale e richiudere alternando le gambe (30 volte).



(91-92-93) In piedi di fronte ad un gradino, salire e scendere con un piede dal gradino alternando le gambe (30 volte).



ANDATURE

Passi lenti e lunghi / passi corti e veloci / passi in laterale / passi lunghi all'indietro / passi uno davanti all'altro / passi sulle punte / portando le ginocchia al petto / portando i talloni al sedere.

- Camminare quotidianamente incrementando progressivamente il tempo. Sperimentare terreni diversi.
- Salire e scendere le scale.
- Cyclette e bicicletta.