INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

ESERCIZI A DOMICILIO PER L'ARTO INFERIORE

(Progetto PCTO – marzo 2022

in collaborazione con Liceo Scientifico Statale Vercelli)

ESERCIZI A DOMICILIO PER L'ARTO INFERIORE

Attrezzi necessari:

- Tappetino su cui fare gli esercizi
- Palla
- Elastico/cintura
- Cuscino/ asciugamano da poter arrotolare
- Pesi da 0,5 kg

RICORDA:

- Gli esercizi eseguiti non devono provocare dolore ed essere eseguiti con regolarità secondo indicazioni del fisioterapista

ALZATE DELLE GAMBE SUL PIANO FRONTALE (abduttori e adduttori)

ABDUTTORI
Sdraiati su un fianco, sollevo lentamente la gamba superiore (immagine)

- + Ripeto l'esercizio con pesi legati alle caviglie

- ++Con cintura/elastico attorno alle gambe

- +++ In piedi sollevo la gamba lateralmente rimanendo in equilibrio su quella sotto.

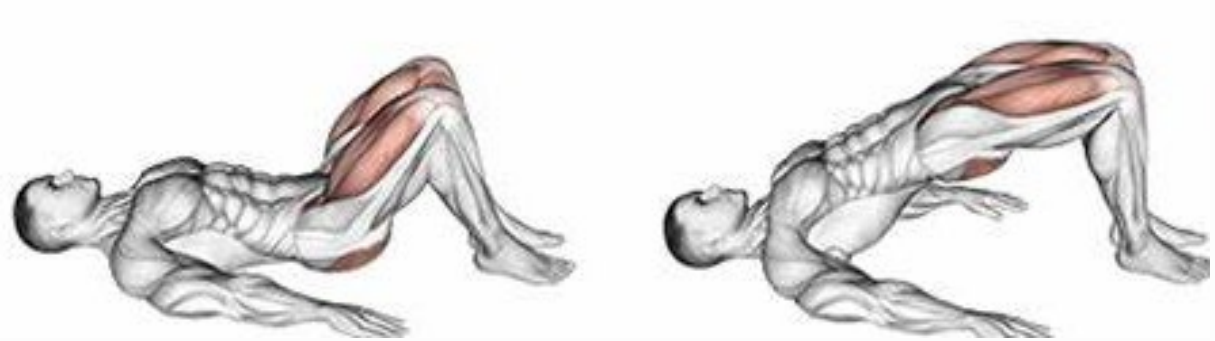
ADDUTTORI:
Piego la gamba superiore e appoggio il piede al pavimento: sollevo la gamba inferiore.

- + Ripeto con i pesi alle caviglie

- ++ In piedi portando una gamba sollevata dall'esterno verso l'interno

PONTE

Sdraiati supini (pancia su) sollevo il bacino tenendo le ginocchia più ferme possibili.

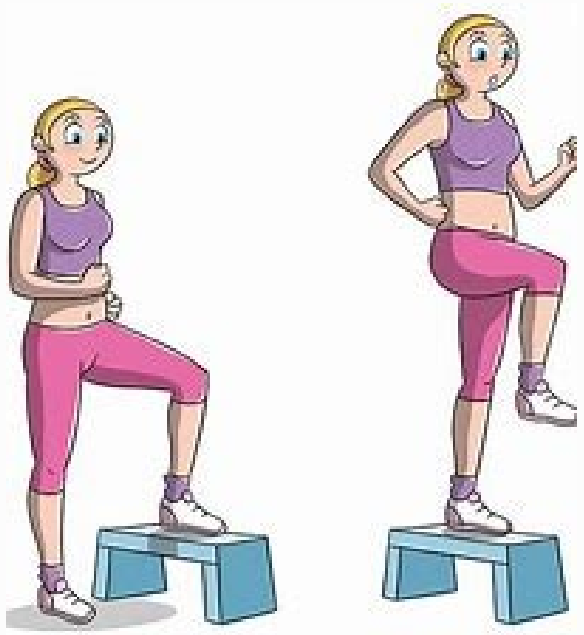


- + Posiziono un cuscino sotto i piedi
- ++ Posiziono una palla tra le ginocchia (o lego un elastico in modo che faccia tensione)
- +++ sollevato il bacino stacco una gamba alla volta rimanendo in equilibrio sull'altra

STEP

Salgo con un piede alla volta su un rialzo.

- ❑ + Rimango in equilibrio 3 secondi con una sola gamba
- ❑ ++ rimango in equilibrio e porto dietro la gamba opposta



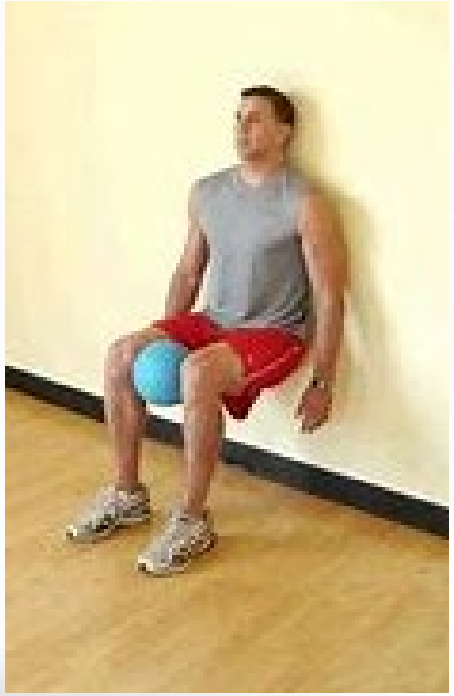
- ❑ +++ rimango in equilibrio su una sola gamba mettendo sotto il piede un cuscino

WALL SIT

Appoggiati ad una parete faccio scendere il bacino piegando la gambe, come per sedersi. Le ginocchia devono rimanere parallele tra loro e non piegarsi oltre il piede.

- + Posiziono una palla dietro la schiena e faccio lo stesso movimento

- ++ Metto una palla tra la ginocchia e rimango in posizione «seduta»
- +++ Tenendo la posizione cerco di stringere una palla tra le ginocchia



SUPERMAN

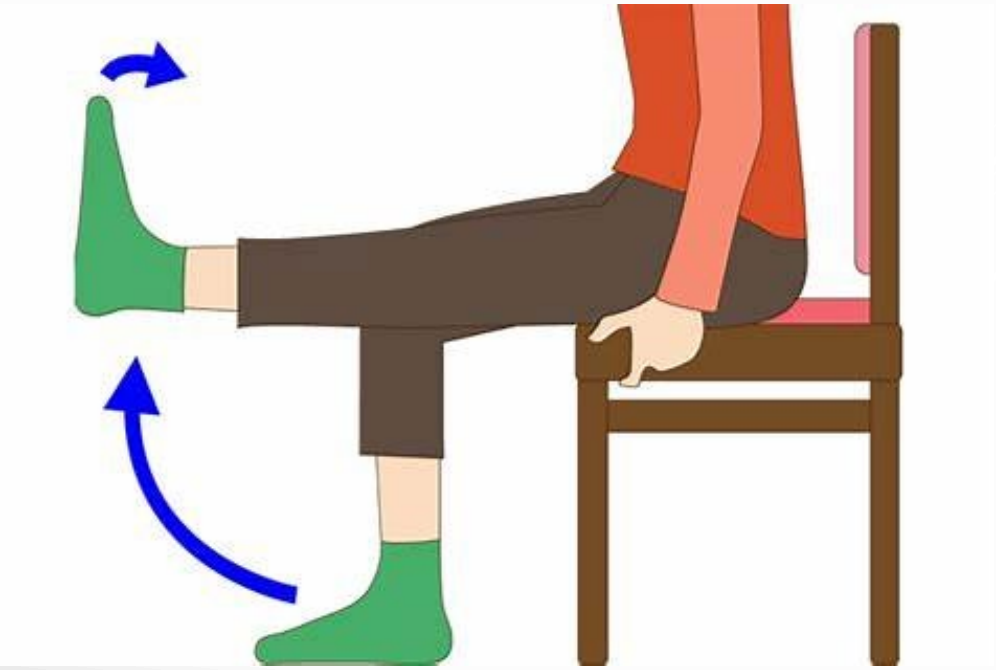
In appoggio su mani e ginocchia (posizione quadrupedica) sollevo una gamba alla volta, portandola distesa e parallela al pavimento.

- + Tengo la posizione per 5/6 secondi
- ++ Metto un peso alle caviglie
- +++ Stacco ogni volta braccio e gamba alternati (con o senza pesi)

ESTENSIONI

Seduti su una sedia distendo una gamba alla volta mantenendo la posizione per 5 secondi per poi riportarla giù lentamente

- ❑ + Metto un peso legato alle caviglie
- ❑ ++ Lego l'elastico alla sedia in modo che faccia tensione quando distendo la gamba



SQUAT

In piedi con la gambe leggermente divaricate, piego le ginocchia e porto il bacino verso il basso (le ginocchia devono rimanere parallele tra loro e non piegarsi oltre il piede)

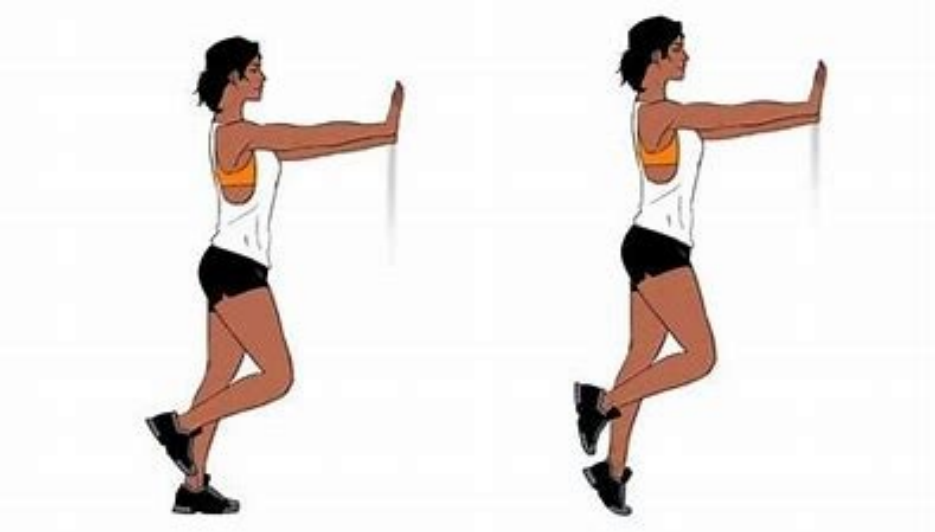
- + In piedi con le gambe divaricate piego una gamba alla volta cambiando peso di appoggio sulle gambe

- ++ parto da gambe unite e faccio un affondo laterale per ritornare nella posizione di partenza

GASTROCNEMIO

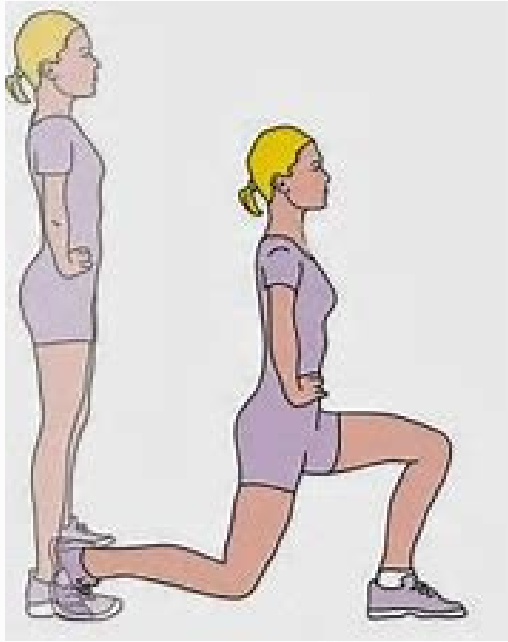
Da in piedi porto il peso sulle punte e stacco i talloni da terra.

- ❑ Appoggiati al muro
- ❑ + Piedi divaricati staccati dal muro
- ❑ ++ Piedi uniti
- ❑ +++ Su un piede solo



AFFONDI

SAGITTALI:
Porto avanti (o indietro) una gamba alla volta portando l'opposta a sfiorare il pavimento per poi ritornare alla posizione di partenza.



- + Parto già da gambe divaricate una di fronte all'altra ed effettuo 5/6 piegamenti sulla stessa gamba

- ++ Alterno il movimento facendo l'affondo sia in avanti e sia indietro

STRETCHING

Regole generali: mantenere le posizioni indicate per circa 15/30 secondi ripetendo ¾ volte

- Seduti a terra, con una gamba piegata e l'altra tesa, mi allungo cercando di andare a prendere il piede della gamba tesa (anche con elastico)

- Seduti piego le gambe con i piedi che vanno in contatto tra loro e lascio cadere le ginocchia verso il basso

- In piedi appoggiati ad una parete piego una gamba davanti, stendere l'altra dietro con il tallone appoggiato a terra finchè non si sente tensione sul polpaccio.

- Assumere una posizione comoda (in piedi, sul fianco o a pancia giù) cercando di afferrare la caviglia per portare il tallone verso il gluteo

- Da seduto fletto una gamba poggiando il piede all'esterno della gamba a terra, quindi ruota il busto e tiro il ginocchio nel verso opposto.