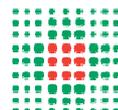


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



Università
degli Studi
di Ferrara



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI NEUROSCIENZE E RIABILITAZIONE

UNITÀ DI MEDICINA RIABILITATIVA
Direttoreff: Dott.ssa Sofia Straudi

DAY HOSPITAL RIABILITATIVO
Responsabile: dott.ssa Sofia Straudi

Programma per mantenere **mobilità,** **equilibrio e cammino**

ESERCIZI DA FARE A CASA



Dipartimento Interaziendale Neuroscienze/Riabilitazione
Day Hospital Riabilitativo
Tel. +39.0532.236104, 236106
Fax +39.0532. 236105
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588
urp@ospfe.it - www.ospfe.it
Partita IVA 01295950388



NOME DEL PAZIENTE:

.....

Gentile Signora/e,

In questo opuscolo troverai una serie di esercizi che ti consigliamo di fare a domicilio per mantenere i risultati ottenuti con la rieducazione intensiva che hai fatto presso il nostro centro.

In più ricorda che oltre agli esercizi di rinforzo muscolare, di stretching e funzionali, devi aggiungere 20-30 minuti di camminata a velocità confortevole, dove più ti piace, e facendo delle pause durante il percorso se lo necessiti.

Troverai inoltre un diario settimanale dove appuntare le tue difficoltà, benefici, successi incontrati durante le sedute d'esercizio effettuate autonomamente a casa. E' molto importante che tu lo compili, sia per mettere per iscritto le tue sensazioni e non dimenticarle, sia per confrontare l'andamento giornaliero con i passati e sia per discutere con il tuo medico e con il fisioterapista eventuali difficoltà incontrate e vedere di poterle superare assieme.

Buon inizio e proseguimento!

*Il team riabilitativo
UO. Medicina Riabilitativa*

Esercizi Funzionali

Durata consigliata:

20-30 minuti

Indicazione:

3 minuti di esercizio

2 minuti di riposo

ESERCIZIO numero 1

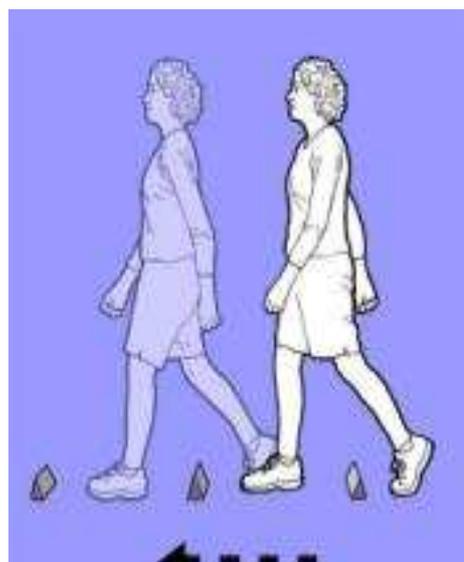
Camminare superando degli ostacoli

Obiettivo del Paziente

Aumentare l'abilità del cammino.

Istruzioni per il Paziente

Rimani in posizione dritta con degli ostacoli di fronte a te. Esercitati camminando oltre ad essi senza toccarli.



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuire l'altezza degli ostacoli
2. Utilizzare ostacoli che possano cadere o spostarsi facilmente se urtati

Progressione:

1. Aumentare l'altezza degli ostacoli

Modalità

7-8 ostacoli ad altezza confortevole

ESERCIZIO numero 2

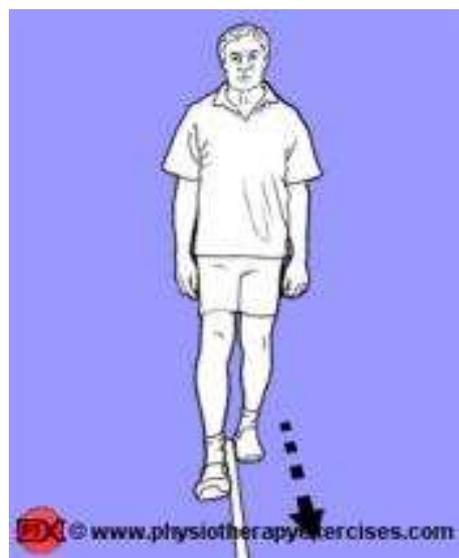
Camminare lungo una linea

Obiettivo del Paziente

Aumentare l'abilità del cammino posizionando i tuoi piedi vicini mentre cammini.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati davanti a una linea dritta sul pavimento e prova a camminare sulla linea mettendo un piede davanti all'altro. Assicurati che i bordi interni dei tuoi piedi si trovino lungo la linea.



Progressioni e Variazioni

Progressione:

1. aggiungere contemporaneamente un altro compito (es: camminare con un braccio alzato in alto, davanti o di lato o portare una borsa con dei pesi all'interno alternando l'utilizzo di un braccio con l'altro..)

Modalità

La lunghezza della linea è a piacere, l'importante è il tempo di percorrenza.

ESERCIZIO numero **3**

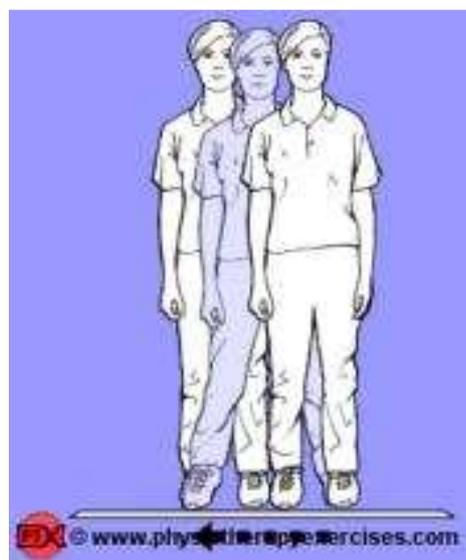
Cammino laterale lungo una linea

Obiettivo del Paziente

Aumentare la tua capacità nel cammino.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati in piedi, con entrambi i tuoi piedi che toccano la linea davanti a te. Cammina lungo la linea. Assicurati che entrambi i piedi abbiano la punta rivolta in avanti.



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. compiere passi più piccoli.

Progressione:

1. compiere passi più lunghi.

Modalità

La lunghezza della linea è a piacere, l'importante è il tempo di percorrenza.

ESERCIZIO numero 4

Scendi le scale

Obiettivo del Paziente

Aumentare la tua capacità a scendere le scale in sicurezza.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati in piedi in cima ad una scala e percorrila dall'alto verso il basso.

Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuisci l'altezza del gradino.
2. Scendi uno scalino per volta con la gamba più debole.
3. Usa il corrimano per equilibrarti.

Progressione:

1. Aumenta l'altezza delle scale.
2. Indossa uno zaino con del peso all'interno.
3. Aggiungi un compito alla salita delle scale (es: camminare senza aiuto del corrimano se non è troppo pericoloso, camminare con un braccio alzato in alto, davanti o di lato o portare una borsa con dei pesi all'interno alternando l'utilizzo di un braccio con l'altro..).



ESERCIZIO numero 5

Cammino laterale su e giù per le scale

Obiettivo del Paziente

Per aumentare la tua capacità di camminare su e giù per la scala in laterale.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati stando lateralmente ad un gruppo di scalini. Esercitati a salire le scale di lato con la stessa gamba e una volta arrivato in cima girati affinché tu possa scendere con la stessa gamba con cui sei salito.

(Se è possibile: assicurati che le tue braccia siano mantenute dietro al corrimano e mantieni la schiena dritta).



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Per prima cosa sali le scale lateralmente con la gamba che ti sembra più forte e scendi con la gamba che ti sembra più debole.

Progressione:

1. Per prima cosa percorri le scale lateralmente in salita con la gamba che ti sembra più debole e scendi con la più forte.

2. Indossa uno zainetto con del peso all'interno.

ESERCIZIO numero 6

Sali le scale

Obiettivo del Paziente

Aumentare la tua capacità di salire le scale in sicurezza.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati davanti a delle scale e esercitati percorrendole salendo.

Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuisci l'altezza dello scalino.
2. Sali ciascun scalino con la gamba che ti sembra più forte.
3. Usa il corrimano per bilanciarti.

Progressione:

1. Aumenta l'altezza delle scale.
2. Indossa uno zainetto con del peso all'interno.
3. Aggiungi un compito alla salita delle scale (camminare con un braccio alzato in alto, davanti o di lato o portare una borsa con dei pesi all'interno alternando l'utilizzo di un braccio con l'altro..)



Esercizi di rinforzo **muscolare**

Durata consigliata:
20-30 minuti

ESERCIZIO numero **1**

Ponte

Obiettivo del Paziente

Rinforzare i muscoli stabilizzatori del bacino.

Istruzioni per il Paziente

Stenditi sulla schiena e tieni le ginocchia piegate. Alza i tuoi glutei dal letto.

Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuisci l'altezza del sollevamento dei glutei

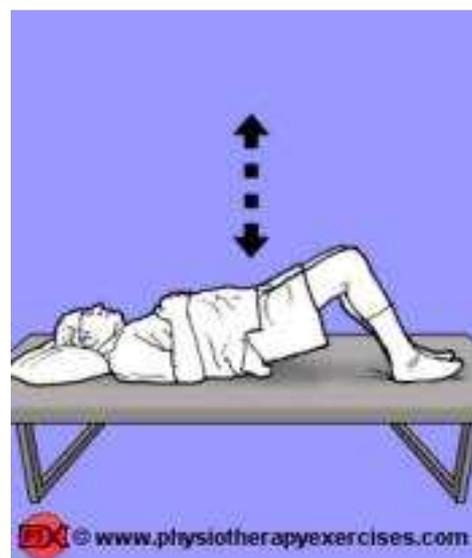
Progressione:

1. Mantieni la posizione per alcuni secondi
2. Fai l'esercizio cercando di stare in equilibrio su una sola gamba.

Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni.



ESERCIZIO numero 2

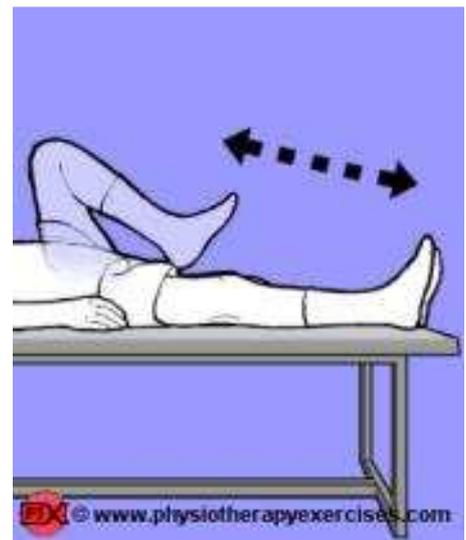
Rinforzo dei muscoli flessori dell'anca

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli dell'anca.

Istruzioni per il Paziente

Stenditi sulla schiena, pancia in alto. Inizia piegando la gamba. Finisci con la gamba distesa completamente sul letto.



Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 3

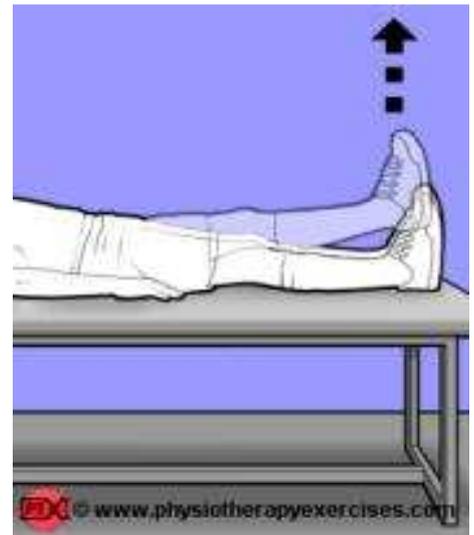
Rinforzo muscoli flessori dell'anca e estensori di ginocchio

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Sdraiati sulla schiena. Inizia con le gambe ben distese e le caviglie appoggiate al letto. Finisci con la gamba ben distesa, e il piede staccato con la punta verso l'alto.



Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 4

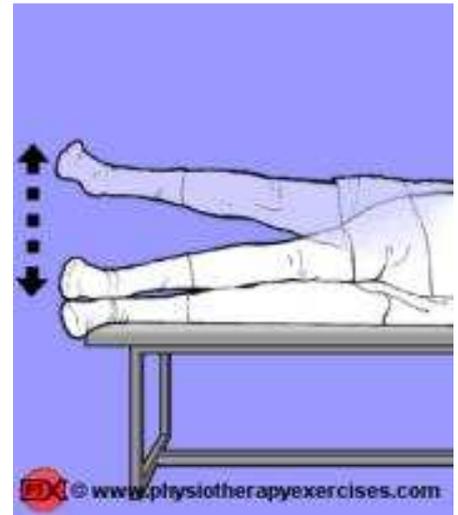
Rinforzo dei muscoli abduttori dell'anca

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli laterali della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati sul fianco. Inizia con le gambe unite e le punte dei piedi in avanti. Finisci con la gamba che sta sopra, che deve essere staccata e in alto. Assicurati sempre che sia l'anca che il ginocchio rimangano ben distesi e che le punte dei piedi siano rivolte avanti.



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Puoi fare l'esercizio stando in piedi, con la schiena contro il muro, per ricevere un feedback riguardo l'allineamento delle gambe.

Progressione:

1. Aumenta il tempo di tenuta o l'apertura delle gambe.

Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 5

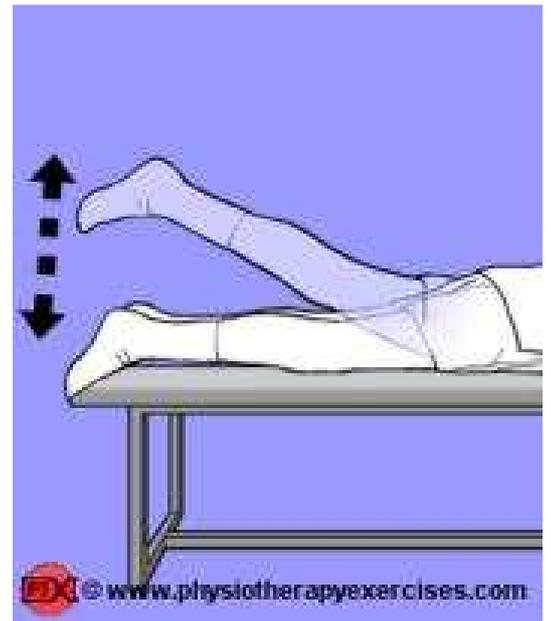
Rinforzo dei muscoli estensori dell'anca

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli posteriori della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Sdraiati sulla pancia. Inizia con la gamba stesa lungo il letto. Finisci con la stessa gamba completamente dritta, senza piegare il ginocchio alzata verso l'alto.



Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 6

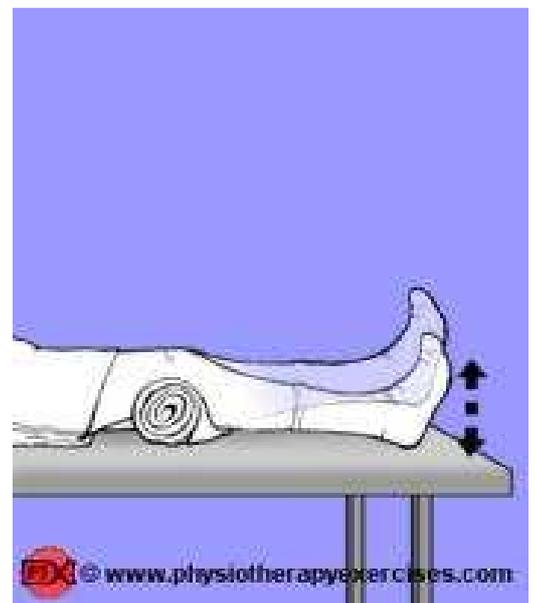
Rinforzo dei muscoli estensori del ginocchio

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati disteso sulla schiena con un supporto arrotolato morbido sotto le ginocchia. Inizia con il ginocchio piegato. Finisci con il ginocchio completamente disteso.



Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 7

Rinforzo dei muscoli flessori del ginocchio

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli che si trovano dietro alla tua coscia.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati davanti a un tavolo su cui puoi appoggiare le mani. Inizia con le gambe distese. Finisci con il ginocchio piegato. Assicurati che l'anca sia mantenuta dritta.



Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni

ESERCIZIO numero 8

Rinforzo dei muscoli posteriori della gamba

Obiettivo del Paziente

Per rinforzare i muscoli del polpaccio.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati in piedi con i talloni fuori del gradino. Solleva il corpo sulla punta dei piedi.

Progressioni e Variazioni

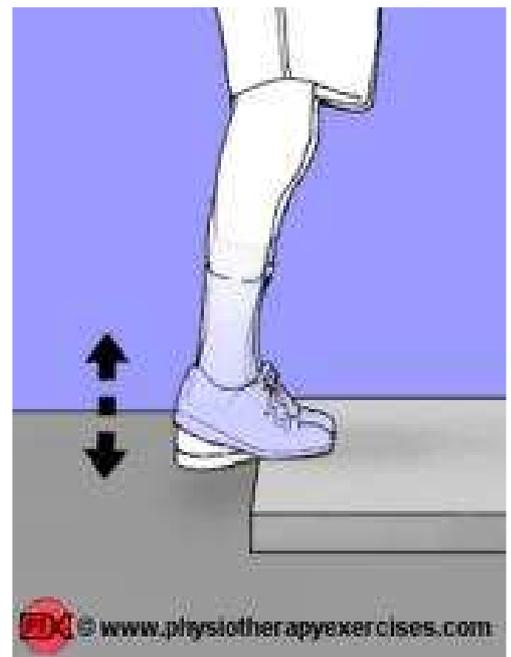
Facilitazioni:

1. Usare un supporto su cui appoggiare le mani.

Tempo

Esegui serie da 10 ripetizioni.

Regolati tu in base alla fatica e alle tue sensazioni



STRETCHING

Durata consigliata:

10 minuti

ESERCIZIO numero 1

Stretching dei muscoli posteriori della gamba

Obiettivo del Paziente

Per allungare o mantenere la lunghezza dei tuoi muscoli.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati con una gamba di fronte all'altra e con le mani appoggiate alla parete. Sposta il peso in avanti mentre mantieni la gamba posteriore ben estesa. Assicurati che entrambi i piedi siano rivolti in avanti e che i tuoi talloni rimangano appoggiati al pavimento.

Ricorda che durante l'esercizio devi avere la sensazione di stiramento dei muscoli posteriori della gamba.

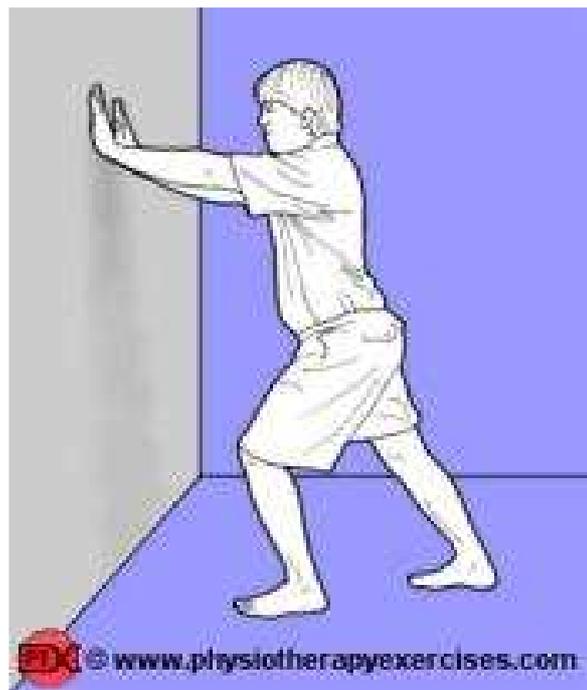
Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Usare un supporto su cui appoggiare le mani.

Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba



ESERCIZIO numero 2

Stretching dei muscoli flessori dell'anca

Obiettivo del Paziente

Per allungare o mantenere la lunghezza dei muscoli dell'anca.

Istruzioni per il Paziente

Sdraiati sulla schiena con un ginocchio piegato al petto. Ricorda che durante l'esercizio devi avere la sensazione di stiramento dei muscoli della gamba distesa sul letto.



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Posiziona il ginocchio più lontano dal petto.

Precauzioni

1. Diminuita o assente sensazione di stretching

Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba

ESERCIZIO numero 3

Stretching del quadricipite

Obiettivo del Paziente

Allungare o mantenere la lunghezza muscolare di muscoli della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati in piedi con un ginocchio piegato. Piega la caviglia verso il gluteo. Assicurati che le tue spalle rimangano allineate sopra le anche (non piegare la schiena). Ricorda che durante l'esercizio devi avere la sensazione di stiramento dei muscoli anteriori della coscia.



Progressioni e Variazioni

Facilitazioni:

1. Usare un supporto su cui appoggiare le mani per l'equilibrio.

Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba

ESERCIZIO numero 4

Stretching dei muscoli rotatori del tronco

Obiettivo del Paziente

Per allungare o mantenere la lunghezza dei muscoli della schiena.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati seduto. Ruota la testa e il tronco verso un lato volgendo lo sguardo e il capo dietro di te.



Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba

ESERCIZIO numero 5

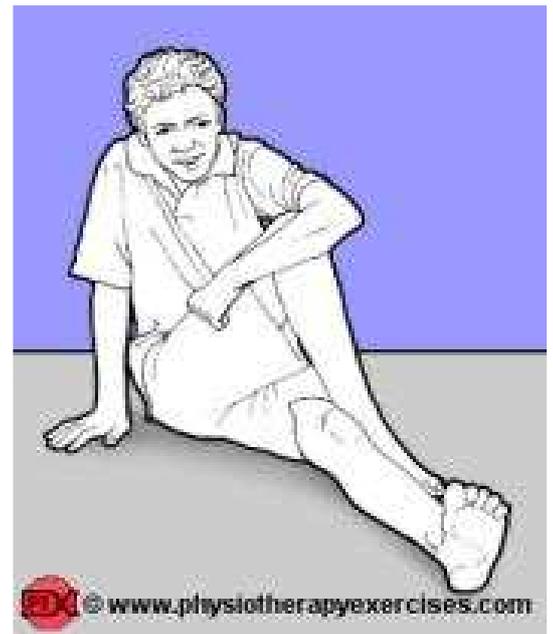
Stretching dei muscoli rotatori dell'anca

Obiettivo del Paziente

Per allungare o mantenere la lunghezza dei muscoli della coscia.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati seduto a terra con una gamba distesa e l'altra piegata, con piede a terra. Con la mano opposta alla gamba che hai piegato, afferra il tuo ginocchio e portalo verso la gamba stesa. Ruota il tronco fino a guardare dietro di te. Ricorda che durante l'esercizio devi avere la sensazione di stiramento dei muscoli della coscia e del tronco.



Progressione e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuire la rotazione del tronco.

Progressioni:

1. Aumentare la rotazione del tronco.

Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba

ESERCIZIO numero 6

Stretching dei muscoli posteriori di gamba e coscia

Obiettivo del Paziente

Per allungare o mantenere la lunghezza dei muscoli posteriori.

Istruzioni per il Paziente

Posizionati seduto con una gamba distesa davanti a te e l'altra piegata in modo che la pianta del piede sia appoggiata al ginocchio. Porta il busto in avanti mantenendo la gamba distesa e la schiena più dritta il più possibile. Ricorda che durante l'esercizio devi avere la sensazione di stiramento dei muscoli posteriori.



Progressione e Variazioni

Facilitazioni:

1. Diminuire l'avanzamento del busto in avanti.

Progressioni:

1. Cercare di raggiungere la punta dei piedi con le mani e mantenere le punte dei piedi verso l'alto.

Tempo

30-40 secondi per ciascuna gamba

DIARIO DI TRATTAMENTO



1° Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

2^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

3^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

4^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

5^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

6^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

7^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

8^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

9^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

10^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

11^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

12^a Settimana

Programma

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

Data: _____	Note
stretching _____ min	
rinforzo muscolare _____ min	
es. funzionali _____ min	
cammino libero _____ min	
Fatica (0-10) _____ min	

NOTE

Blank lined writing area with horizontal ruling lines.



DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI
NEUROSCIENZE E RIABILITAZIONE

Unità di Medicina Riabilitativa
"San Giorgio"

Via Aldo Moro n. 8 – Cona (Ferrara)

Direttore ff: Dott.ssa Sofia Straudi

DAY HOSPITAL RIABILITATIVO

**Responsabile: dott.ssa Sofia Straudi
(Tel: 0533.236566)**