



VIDEO DI FISIOTERAPIA A CURA DI

DEBORAH DOMASCHIO

Dott.ssa in Fisioterapia

1. PRESENTAZIONE

Ogni esercizio proposto presenterà 3 differenti livelli di difficoltà, dove possibile, per poter andare incontro alle esigenze di tutti. Partiremo da esercizi di difficoltà lieve fino ad arrivare ad esercizi di difficoltà crescente.

La respirazione diaframmatica è la base di tutto.

Ogni esercizio va fatto dopo un riscaldamento iniziale e dopo aver fatto qualche minuto di lavoro sul diaframma. Se si riesce ad applicare la respirazione diaframmatica anche durante gli esercizi, non subito ma con il tempo, avrete maggior beneficio.

2. RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

La respirazione diaframmatica è molto importante in quanto è il diaframma il vero muscolo della respirazione. Tante volte respiriamo con i muscoli accessori del collo e delle spalle (come scaleni e trapezi) oppure a volte si tende ad andare in apnea.

L'utilizzo corretto del diaframma consente 3 benefici:

Miglior ossigenazione dei tessuti;

- Migliore digestione ed eliminazione delle sostanze di scarto grazie ad una ginnastica viscerale;
- Rilassa il corpo e la mente.

Questi benefici consentiranno di avere più energia e maggior forza fisica.

1. Posizionati a letto, o su un tappeto oppure anche seduto su una sedia
2. Metti una mano a livello dell'ombelico e l'altra sul petto, ad occhi chiusi o aperti ascolta il tuo respiro
3. Fai in modo che la mano sulla pancia si muova mentre quella sul petto rimanga ferma il più possibile
4. Inspira dal naso e lascia gonfiare la pancia, espira dalla bocca e lascia sgonfiare la pancia senza contrarre gli addominali e senza muovere la schiena inarcandola

3. RISCALDAMENTO ED ESERCIZIO 1 DA SEDUTO

Riscaldamento da utilizzare per tutti gli esercizi da seduto per arti superiori ed inferiori.

Il primo esercizio prevede:

- 1a RINFORZO BRACCIO E AVAMBRACCIO (rotazione e allungamento partendo dal tratto cervicale)
- 1b RINFORZO BRACCIO E AVAMBRACCIO con braccia a 90 gradi (rotazione e allungamento partendo dal tratto cervicale)

4. ESERCIZIO 2 DA SEDUTO

- 2a ADDOMINALI, COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO con appoggio dei gomiti, e piedi in punta
- 2b ADDOMINALI, COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO senza appoggio dei gomiti e piedi in punta
- 2c ADDOMINALI, COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO senza appoggio dei gomiti e senza mettere i piedi in punta

5. ESERCIZIO 3 DA SEDUTO

- 3a COORDINAZIONE, RINFORZO ARTI INFERIORI E ADDOME piede si stacca leggermente dal suolo, se non si stacca e accenno solo la contrazione va bene lo stesso, l'importante è contrarre. Schiena staccata dalla seduta. Mani in appoggio se necessario, poi con la mano tocco il ginocchio opposto e ritorno. Schiena staccata dalla seduta
- 3b COORDINAZIONE, RINFORZO ARTI INFERIORI E ADDOME, braccia a 90 gradi, stacco maggiormente il piede dal suolo, fletto l'anca e con la mano tocco il ginocchio opposto. Schiena sempre staccata dalla seduta
- 3c COORDINAZIONE, RINFORZO ARTI INFERIORI E ADDOME, braccia a 90 gradi, stacco il piede dal suolo, fletto l'anca e con la mano tocco il piede opposto. Schiena sempre staccata dalla seduta

6. ESERCIZIO 4 DA SEDUTO

- 4a COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, ADDOMINALI E RINFORZO ARTI INFERIORI (schiena staccata dallo schienale, mani in appoggio alla sedia, in modo alternato piede sulle punte poi entrambi i piedi sulle punte)
- 4b COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, ADDOMINALI E RINFORZO ARTI INFERIORI (schiena staccata dallo schienale, mani in appoggio alla sedia, in modo alternato stacco piede dal suolo in modo alternato, se non si stacca importante è fare la contrazione dei flessori dell'anca)
- 4c COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, ADDOMINALI E RINFORZO ARTI INFERIORI (schiena staccata dallo schienale, mani in appoggio alla sedia, stacco entrambi i piedi dal pavimento. Non vado indietro con la schiena, lavora solo addome e flessori d'anca.

7. ESERCIZIO 5 DA SEDUTO

Avanzo fino circa al bordo della sedia, gambe stese.

ALLUNGAMENTO CINETICO POSTERIORE DELLE GAMBE

- 5a allungo leggermente
- 5b allungo fino alle ginocchia
- 5c allungo fino alle caviglie

8. ESERCIZIO 1 AL LETTO (o tappetino)

Mi sdraio sul fianco con un cuscino sotto alla testa e l'altro cuscino tra le gambe.

1a RINFORZO MEDIO GLUTEI, il corpo è in linea con la gamba sollevo la gamba dal cuscino per quello che riesco (poco, tanto , molto). Non andare avanti con la gamba ne' troppo indietro e non dare dei "colpi con la schiena" per eseguire il gesto.

9. ESERCIZIO 2 AL LETTO (o tappetino)

Ponte per i glutei, RINFORZO GLUTEI

-2a lego le ginocchia con la corda dell'accappatoio, tengo le gambe appoggiate e piegate, cerco di staccare i glutei dal materasso

-2b gambe piegate ma divaricate con pianta dei piede che si può toccare oppure no e cerco di sollevare il sedere dal materasso

-2c gambe piegate , sollevo i glutei dal materasso

10. ESERCIZIO 3 AL LETTO (o tappetino)

Posizione in long sitting o a squadra. ALLUNGAMENTO CATENA CINETICA POSTERIORE, ALLUNGAMENTO COLONNA, RINFORZO ARTI SUPERIORI.

Piedi a martello mi allungo in avanti fin dove riesco (poco, medio, tanto), quando ritorno rilasso il piede. Inspiro mi allungo espiro ritorno.

11. ESERCIZIO 4 AL LETTO (o tappetino)

Posizione in long sitting o a squadra.

RINFORZO ARTI INFERIORI

-4a una gamba piegata raccolta al petto con l'aiuto delle mani o lasciata libera flessa e in apertura. Stacco il tallone da letto quanto riesco. Prima con un piede poi con l'altro.

-4b stessa posizione precedente ma stacco il tallone e mantengo qualche secondo la posizione. Prima un piede poi l'altro.

12. ESERCIZIO 5 AL LETTO (o al tappetino)

Posizione prona RINFORZO GLUTEI/RINFORZO SPALLE/ RINFORZO ESTENSORI DELLA COLONNA

-5a posizione prona, pancia in giù, stringo forte il sedere e rilasso. Contraggo per qualche minuto e rilasso la posizione.

-5b posizione prona gomiti flessi , mani all'altezza delle spalle stacco le mani guardando avanti e ritorno.

-5c posizione prona, braccia lungo i fianchi stacco le spalle dal materasso e ritorno.

13. ESERCIZIO 1 IN PIEDI

Alla statica o in piedi con appoggio anteriore o senza appoggio anteriore.

RINFORZO SPALLE E ARTI SUPERIORI

-1 esercizio dell'orologio, faccio finta di toccare i numeri immaginari di un orologio posto davanti a noi che va dalle 9 alle 13 prima poi dalle 13 alle 9, poi solo numeri pari poi solo dispari.

Cerco di ispirare quando vado verso il numero e di espirare al ritorno.

14. ESERCIZIO 2 IN PIEDI

Alla statica o in piedi con appoggio anteriore o senza appoggio anteriore. RINFORZO SPALLE E ARTI SUPERIORI

-1 esercizio di rotazione delle braccia verso l'esterno, ispiro e quando ritorno espiro

15. ESERCIZIO 3 IN PIEDI + BONUS

Alla statica o in piedi con appoggio anteriore o senza appoggio anteriore. RINFORZO SPALLE E ARTI SUPERIORI

-1 esercizio di elevazione delle braccia e di inclinazione , da una parte e dall'altra.

BONUS

Se riesco posso mettermi davanti ad un tavolo e appoggiarmi con i gomiti (oppure senza appoggio) lavoro in apertura della gamba , in avanti, ed indietro in estensione. RINFORZO GLUTEO, MEDIO GLUTEO E FLESSORI D'ANCA.

16. RISCALDAMENTO MANI E DITA ED ESERCIZIO 1-2-3 MANI E DITA

Non solo i polsi sono importanti durante i passaggi posturali ma anche le dita e le loro articolazioni.

RINFORZO MANI E DITA

-1a appallottolo foglio con una mano senza staccare il gomito e lo ricompongo. Con una mano e poi con l'altra.

-2 foglio tra le dita cercando di non lasciarlo , con l'altra mano tiro via il foglio

-3a uso molla dei panni tra un dito e l'altro

-3b uso un elastico per i capelli o per i sacchetti

17. ESERCIZIO 1 CON ELASTICO

Da seduto o in piedi. RINFORZO SPALLE E ARTI SUPERIORI

-1a elastico tra le mani, stringo le scapole e mani che si allontanano

-1b come prima ma faccio una circonduzione posteriore dell'elastico, lascio e ritorno.

Inspiro durante la contrazione ed espiro durante il rilassamento.

18. ESERCIZIO 2 CON ELASTICO

Da seduto o in piedi, RINFORZO DEI BICIPITI.

Elastico sotto ai piedi tiro l'elastico verso la spalla, prima con una mano poi con l'altra poi entrambe le mani. Inspiro durante la contrazione ed espiro durante il rilassamento.

19. ESERCIZIO 3 CON ELASTICO

Da seduto di fronte ad una maniglia di una porta , elastico annodato alla maniglia RINFORZO TRICIPITI.

Le mani afferrano l'elastico e sono rivolte verso il basso , tiro l'elastico verso i fianchi. Inspiro contraggo, espiro rilascio.

20. ESERCIZIO 4 CON PALLINA DA TENNIS

Seduto o in piedi, ma anche da sdraiato metto la pallina da tennis sotto alla pianta dei piedi.

LAVORO SULLE CONTRATTURE, SISTEMA LINFATICO E CIRCOLAZIONE.

Vado avanti e indietro, circonduzioni da un verso e dall'altro. In entrambi i piedi. Se non riesco posso aiutarmi con le mani.

21. RACCOMANDAZIONI E SALUTI FINALI