

Questo programma di esercizi è stato elaborato dai fisioterapisti specificamente per individui con disturbi del movimento. Fare esercizio non è mai privo di rischi e questo così come altri programmi di esercizi potrebbero potenzialmente essere causa di incidente. Per ridurre il rischio di incidente, consulta il tuo medico o fisioterapista prima di iniziare questo programma di esercizi. Il tuo fisioterapista potrà aiutarti ad identificare quali degli esercizi sono più utili per te o se dovrai modificare o saltare alcuni degli esercizi nel DVD. Gli esercizi qui proposti non sono in alcun modo intesi come sostitutivi della consulenza medica; gli autori e i produttori declinano ogni responsabilità derivante o connessa a questo programma. Come con qualsiasi altro programma di esercizi se ad un certo punto dell'attività si avvertono giramenti di testa, vertigini o un qualunque segno di malessere fisico, ci si deve immediatamente interrompere e chiedere il parere del medico.

Copyright Cardiff University

Ringraziamenti:

Siamo grati per i contributi degli specialisti fisioterapisti e terapeuti occupazionali alla realizzazione di questo DVD. Questo lavoro è stato supportato attraverso un finanziamento del Chief Medical Officer for Wales Research Budget, Welsh Assembly Government.

La produzione video, la grafica e le illustrazioni sono a cura di Media Resources Centre, University Hospital of Wales.

Traduzione a cura di:

Angela Nuzzi - EHDN Language Coordinator Italia

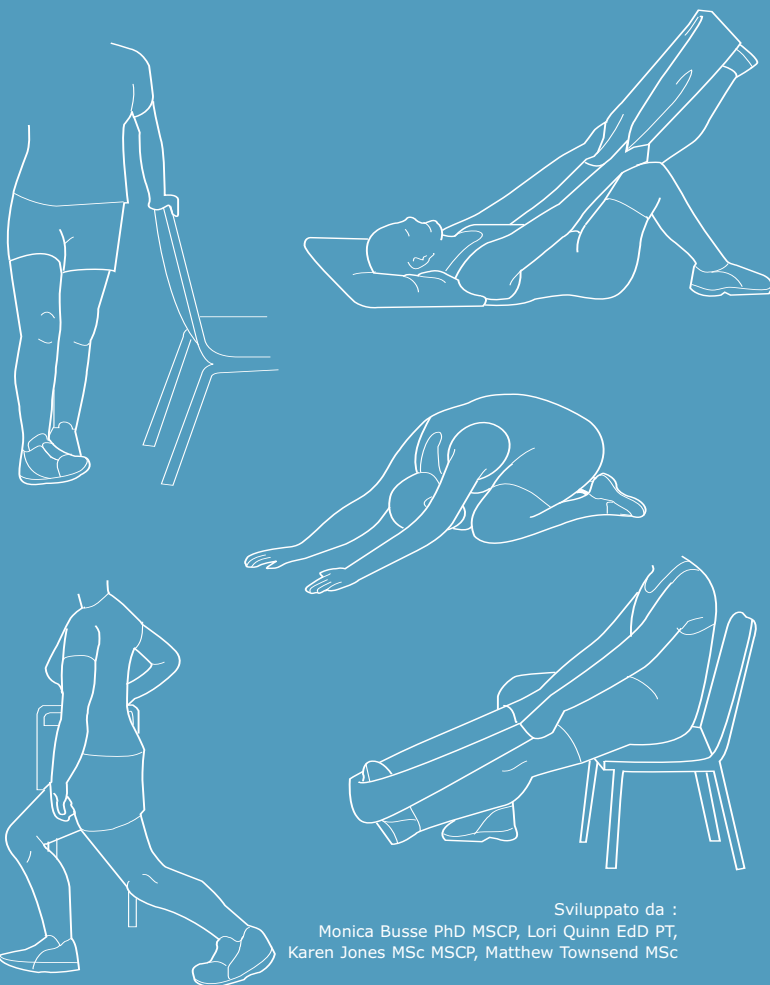
Silvia Romano - neurologo, Dipartimento NESMOS, Università di Roma La Sapienza, AO S.Andrea e consulente AICH Roma Onlus

Paola Zinzi - psicologa, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS - Università Cattolica del Sacro Cuore

Revisione a cura di: Federica Ponzelli (fisioterapista) e Gioia Jacopini (AICH Roma Onlus)

1, 2, 3...MUOVIAMOCI!

Un programma di esercizi per persone
con disturbi del movimento



Riguardo a queste illustrazioni

Questo opuscolo è inteso come un supplemento al DVD, c'è bisogno di ascoltare dal DVD le istruzioni nel dettaglio.

Le figure illustrate mostrano i diversi esercizi che sono presentati nel DVD; le illustrazioni sono utili per ricordare il modo corretto di effettuare i movimenti mentre si esegue il programma di esercizi. Per ogni esercizio sono evidenziati lo scopo ed alcuni importanti punti chiave. Istruzioni specifiche riguardo al numero di ripetizioni raccomandate o alla durata del mantenimento di una certa posizione sono fornite nel DVD.

Come vedrete, gli esercizi possono essere effettuati in posizione eretta o seduta: bisogna scegliere l'opzione in cui ci si sente più sicuri. Se si fanno gli esercizi stando in piedi bisognerebbe avere vicino una sedia robusta per stabilità e appoggio in caso di bisogno. Se farete gli esercizi stando in piedi vi sarà utile avere vicino una sedia robusta cui appoggiarvi per mantenere l'equilibrio in caso di necessità.

Postura corretta

Scopo: per poter ottenere il massimo da questo programma di esercizi, è importante mantenere una postura ottimale mentre si eseguono.

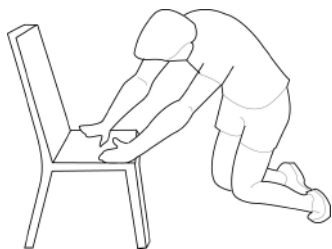
Punti chiave: provare a mantenere una posizione eretta comoda. La schiena non dovrebbe essere né eccessivamente inarcata né curvata.



Buone abitudini per fare esercizio abbassandosi e sollevandosi dal pavimento utilizzando una sedia

Scopo: è importante abbassarsi e rialzarsi dal pavimento in sicurezza.

Punti chiave: si dovrebbero iniziare gli esercizi sul tappetino solo quando ci si sente sicuri e in grado di abbassarsi e rialzarsi dal pavimento; questo può significare dover fare prima alcuni tentativi sedia-pavimento-sedia per fare pratica.



1.0 FLESSIBILITA' E RISCALDAMENTO

1.1 Stretching per il collo

Scopo: questi esercizi allungano i muscoli anteriori, posteriori e laterali del collo; si dovrebbe iniziare lentamente.

Questi allungamenti sono importanti per mantenere una buona postura e la mobilità del collo e delle spalle.

Punti chiave: provare a non tenere le spalle alte durante questi movimenti.

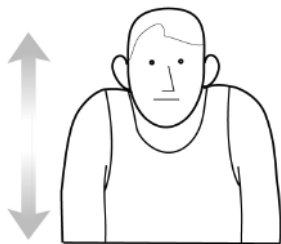


1.2 Rotazioni delle spalle

Scopo: questo esercizio permette di ottenere una buona postura e di mantenere la mobilità delle spalle e della parte superiore della schiena.

Punti chiave: sollevare le spalle verso le orecchie.

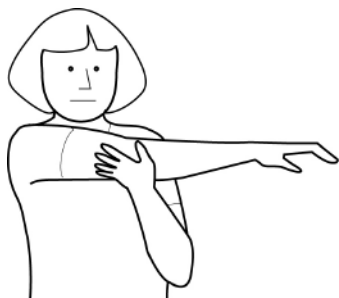
Lentamente effettuare una rotazione delle spalle indietro e in basso cercando di avvicinare le scapole.



1.3 Flessione orizzontale della spalla

Scopo: questo esercizio allunga i muscoli della parte superiore del braccio, della parte superiore della schiena e delle spalle.

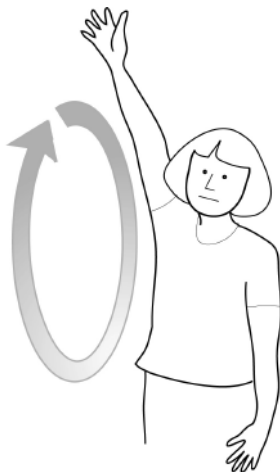
Punti chiave: portare delicatamente il braccio destro verso il petto mantenendolo all'altezza della spalla sinistra. Con l'altra mano, tenere delicatamente il gomito destro e tirare il braccio a sé. Si dovrebbe sentire l'allungamento nella parte posteriore del braccio e nella spalla. Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.



1.4 Circondazioni del braccio

Scopo: questo esercizio migliora la postura, la flessibilità e la mobilità dell'intera spalla.

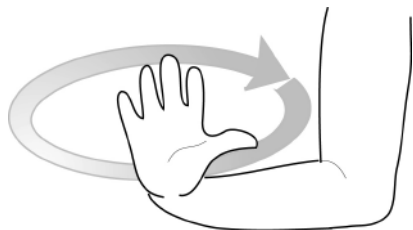
Punti chiave: mantenendo il gomito dritto, ruotare il braccio destro in avanti come a formare un grande cerchio. Ripetere l'esercizio ruotando il braccio all'indietro. Ora fare lo stesso con il braccio sinistro in entrambe le direzioni.



1.5 Allungamenti delle mani

Scopo: questo esercizio migliora la mobilità delle mani e dei polsi.

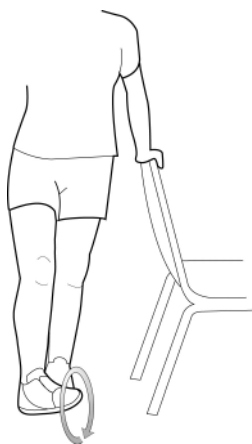
Punti chiave: con i gomiti piegati, ruotare entrambe le mani in un cerchio e ripetere nella direzione opposta.



1.6 Circondazioni della caviglia

Scopo: questo esercizio migliora la flessibilità delle caviglie.

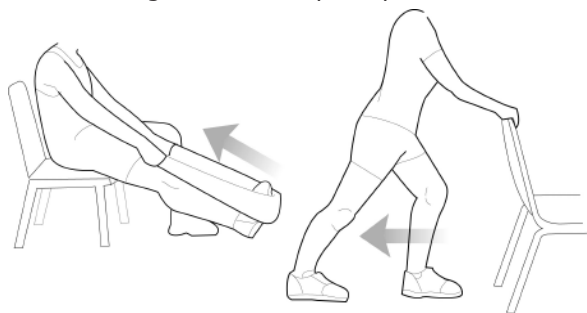
Punti chiave: in piedi con una sedia vicina a cui appoggiarsi, effettuare dei cerchi con un piede, prima in una direzione e poi nell'altra. Ripetere con l'altro piede. Se ci si sente instabili per la perdita di equilibrio, abbassare il piede. Una volta recuperato l'equilibrio, riprovare.



1.7 Allungamenti dei muscoli del polpaccio

Scopo: questo esercizio allunga il muscolo del polpaccio. È un muscolo importante per camminare e per il mantenimento dell'equilibrio.

Punti chiave: in piedi, fare un passo indietro con una gamba, piegare il ginocchio e sporgersi in avanti. Tenere il ginocchio posteriore esteso; si dovrebbe sentire un allungamento nella parte posteriore del polpaccio. Aumentando la distanza tra i piedi l'allungamento risulterà più intenso. Se lo si esegue da seduti, con l'aiuto di un asciugamano tirare la parte superiore del piede verso di sé. Sentire l'allungamento nella parte posteriore del polpaccio.



1.8 Allungamento del tendine del ginocchio

Scopo: questo esercizio allunga i muscoli del tendine del ginocchio, nella parte posteriore della coscia.

Punti chiave: sdraiarsi sul pavimento, avvolgere un asciugamano attorno al piede e tirare la gamba verso il corpo, mantenendo il ginocchio dritto e il piede piegato. Si dovrebbe sentire l'allungamento nella parte posteriore della gamba.



1.9 Torsione in posizione supina

Scopo: questo esercizio migliora la mobilità del tronco e dei fianchi.

Punti chiave: stesi sulla schiena, piegare entrambe le ginocchia, mantenendo i piedi appoggiati sul pavimento. Allargare le braccia ai lati. Lasciare cadere le ginocchia da un lato e girare la testa nella direzione opposta. Lasciare cadere le ginocchia dall'altra parte e girare la testa nella direzione opposta.



1.10 Allungamento della coscia

Scopo: questo esercizio allunga il muscolo quadricipite della parte anteriore della coscia. È un muscolo importante per attività come alzarsi da una sedia e salire le scale.

Punti chiave: stendersi a pancia in giù, prendere con una mano la caviglia e piegare il ginocchio in modo che il tallone si avvicini al sedere. Tirare delicatamente la gamba fino a quando la parte anteriore della coscia si allunga. Se non si riesce a raggiungere la caviglia, usare l'altra gamba per spostare il tallone verso il sedere. Sentire l'allungamento nella parte anteriore della coscia.



1.11 Sollevamento delle braccia in posizione prona

Scopo: questo esercizio promuove la mobilità della parte bassa della schiena e controbilancia gli effetti dello stare seduti e in posizione flessa in avanti per lunghi periodi di tempo.

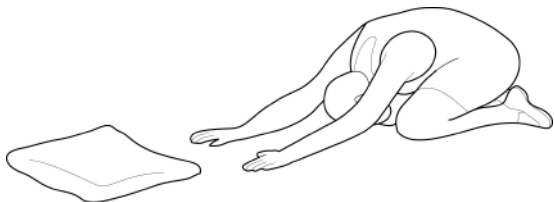
Punti chiave: iniziare stendendosi sulla pancia. Mettere le mani ai lati vicino alle spalle e spingere verso l'alto stendendo le braccia. Quando si esegue questo esercizio fare attenzione a non sollevare i fianchi o le gambe dal pavimento. Non eseguire questo esercizio se si ha dolore alla schiena o se si sente dolore nei glutei o nelle gambe.



1.12 Posizione del bambino in ginocchio

Scopo: questo esercizio allunga la colonna vertebrale e migliora la flessibilità di fianchi e ginocchia.

Punti chiave: iniziare sdraiandosi a pancia in giù, mettersi nella posizione a quattro zampe e poi sedersi delicatamente sui talloni. Tenere le braccia distese in avanti. Cercare di sedersi indietro sui talloni.



2.0 EQUILIBRIO E COORDINAZIONE

2.1 Posizione eretta a piedi uniti, con gli occhi aperti e poi chiusi

Scopo: questo esercizio migliora l'equilibrio durante la posizione eretta e durante il cammino.

Punti chiave: in posizione eretta, cercare di mantenere l'equilibrio. Se ci si sente sicuri in questa posizione, chiudere gli occhi per un massimo di 10 secondi, assicurandosi che le mani siano vicine ad una sedia qualora si avesse necessità di un supporto.



2.2 Posizione eretta su una gamba sola

Scopo: questo esercizio migliora l'equilibrio durante la posizione eretta e durante il cammino.

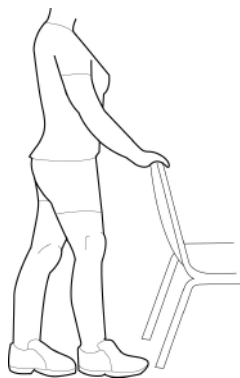
Punti chiave: in posizione eretta, utilizzando un supporto, piegare un ginocchio in modo da rimanere su una gamba sola. Se si perde l'equilibrio, abbassare la gamba e poggiare il piede a terra, ritrovare l'equilibrio e riprovare. Se ci si sente sicuri in questa posizione, lasciare il supporto ma fare in modo che le mani siano in grado di raggiungerlo qualora se ne avesse bisogno.



2.3 Posizione in tandem

Scopo: questo esercizio migliora l'equilibrio durante la posizione eretta e durante il cammino.

Punti chiave: posizionare un piede davanti all'altro. Si dovrebbe riuscire a fare in modo che il tallone del piede anteriore tocchi la punta del piede retrostante. Se non si è in grado di mantenere l'equilibrio in questa posizione, spostare il piede anteriore lateralmente il più vicino possibile all'altro piede fino a raggiungere una posizione in cui ci si sente in equilibrio. Se ci si sente sicuri in questa posizione lasciare il supporto ma fare in modo che le mani siano in grado di raggiungerlo qualora se ne avesse bisogno.



2.4 Affondi in avanti

Scopo: questo esercizio rafforza il muscolo quadricipite che è importante per camminare.

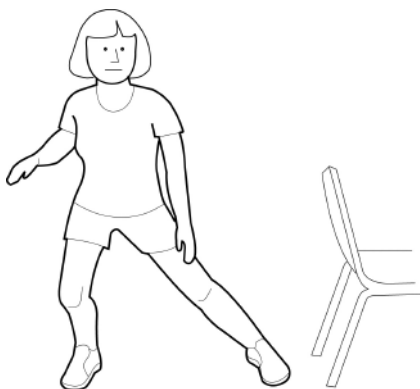
Punti chiave: in posizione eretta, con una sedia vicino al fianco, fare un passo in avanti con la gamba destra, mantenere la posizione per un secondo, quindi ritornare alla posizione di partenza. Usare la sedia come supporto per mantenere l'equilibrio in caso di bisogno.



2.5 Affondi laterali

Scopo: questo esercizio rafforza i muscoli glutei e i muscoli quadricipiti che sono importanti per camminare.

Punti chiave: in posizione eretta con una sedia vicino al fianco, eseguire un passo lateralmente in sicurezza, piegando il ginocchio. Usare la sedia come supporto se si sta perdendo l'equilibrio.

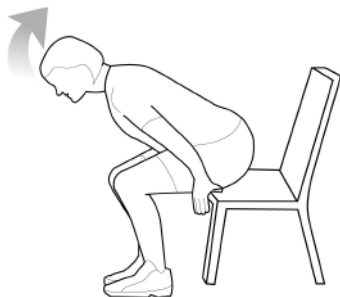


3.0 ALLENAMENTO A CIRCUITO PER RESISTENZA

3.1 Sedersi e alzarsi in maniera ripetuta

Scopo: questo esercizio migliora la capacità di alzarsi e sedersi facilmente da una sedia. Rafforza inoltre i muscoli quadricipiti la cui azione è fondamentale per salire le scale e camminare.

Punti chiave: dalla posizione seduta, piegare il busto in avanti sulle cosce e alzarsi in piedi. Non appena ci si sente in equilibrio, tornare nella posizione seduta facendo attenzione.



3.2 Esercizi per le spalle con i pesi

Scopo: questo esercizio rafforza i muscoli delle spalle e della schiena che sono importanti per lo svolgimento di tutte le attività della vita quotidiana. Ricordarsi di assumere una postura eretta e di rilassare la muscolatura.

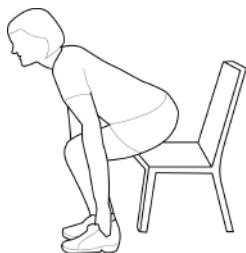
Punti chiave: tenere saldamente un peso in ogni mano. Piegare i gomiti in modo che le mani si avvicinino alle spalle. Spingere lentamente le braccia verso l'alto. Fare attenzione a non inarcare la schiena. Riportare lentamente i pesi all'altezza delle spalle.



3.3 Squat

Scopo: questo esercizio aiuta a rafforzare i muscoli quadricipiti e i muscoli glutei che sono fondamentali per molte attività della vita quotidiana come sedersi e alzarsi da una sedia, camminare e salire le scale.

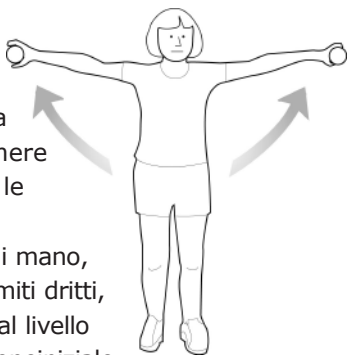
Punti chiave: posizionarsi in piedi vicino a una sedia robusta, dandole le spalle come se ci si volesse sedere. Piegar delicatamente le ginocchia e accovacciarsi, come se si stesse per sedere sulla sedia. Avvicinarsi il più possibile alla sedia senza sedersi. A questo punto alzarsi contraendo i glutei.



3.4 Abduzione delle spalle con i pesi

Scopo: questo esercizio rafforza la muscolatura delle spalle e della schiena che è importante per lo svolgimento di tutte le attività della vita quotidiana. Ricordarsi di assumere una postura eretta e rilassata, con le ginocchia leggermente piegate.

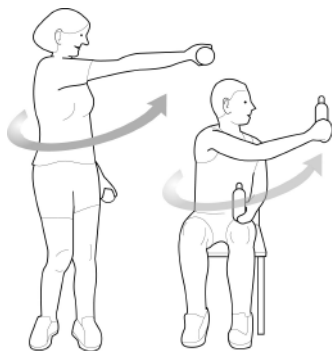
Punti chiave: tenendo un peso in ogni mano, mantenendo le spalle rilassate e i gomiti dritti, spostare le braccia lateralmente fino al livello delle spalle, quindi tornare alla posizione iniziale.



3.5 Rotazioni del tronco ed esercizi di "raggiungimento" con i pesi

Scopo: questo esercizio è importante per rafforzare il tronco e migliorare l'equilibrio.

Punti chiave: tenendo un peso in ogni mano, raggiungere con la mano destra, attraverso il petto, la spalla sinistra. Ruotare il corpo fino a quanto si riesce senza difficoltà. Ritornare al centro, quindi ripetere il movimento dal lato opposto. anche in posizione seduta.

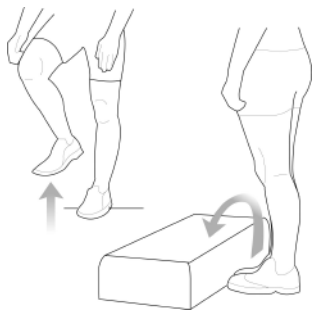


3.6 Esercizi di step

Scopo: questo esercizio rafforza i muscoli delle anche e della coscia.

Punti chiave: in posizione eretta di fronte ad una scala, sollevare il piede destro e posizionarlo sul gradino. Fare lo stesso con il piede sinistro. Ora tornare di nuovo sul pavimento, facendo scendere per primo il piede destro. Ora ripetere, iniziando i movimenti dell'esercizio con il piede sinistro.

Assicurarsi che ci sia una ringhiera per il supporto se necessario. Se non si hanno le scale in casa, si può marciare sul posto portando le ginocchia in alto verso il mento. Assicurarsi che ci sia una sedia nelle vicinanze come supporto.

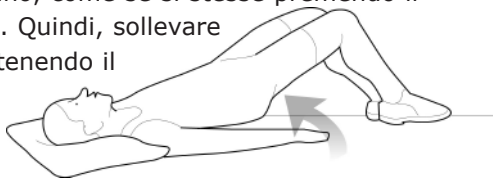


4.0 RAFFORZAMENTO

4.1 Il Ponte

Scopo: questo esercizio rafforza i glutei e i muscoli delle gambe. È di particolare importanza per l'equilibrio e per il camminare.

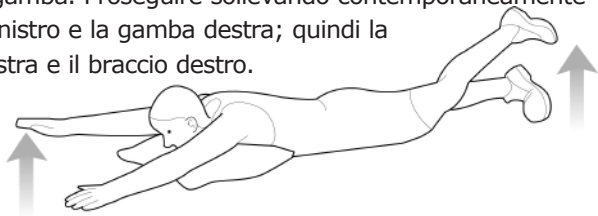
Punti chiave: stesi sulla schiena, piegare entrambe le ginocchia lasciando i piedi aderenti al pavimento. Alzare delicatamente il bacino, come se si stesse premendo il dorso sul pavimento. Quindi, sollevare i fianchi in alto mantenendo il bacino allineato.



4.2 Alternare il sollevamento di braccio e gamba

Scopo: questo esercizio rafforza i muscoli della schiena ed è di aiuto nella postura.

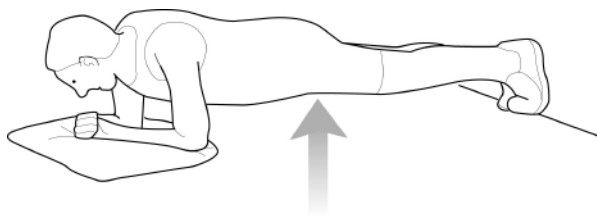
Punti chiave: stesi sulla pancia, girare la testa di lato in una posizione confortevole. Lentamente sollevare la gamba destra. Si dovrebbe riuscire a sollevare il piede dal pavimento di qualche centimetro e mantenerlo sollevato per un po'. Ripetere con l'altra gamba. Proseguire sollevando contemporaneamente il braccio sinistro e la gamba destra; quindi la gamba sinistra e il braccio destro.



4.3 Plank

Scopo: questo esercizio rafforza i muscoli della schiena e dell'addome.

Punti chiave: stesi sulla pancia, appoggiarsi sui gomiti. Quindi sollevarsi facendo leva sulle dita dei piedi e rimanendo sostenuti sui gomiti. Provare a non sollevare troppo in alto i fianchi. Mantenere questa posizione il più a lungo possibile (fino a 10 secondi). Riposarsi quanto basta, quindi ripetere nuovamente.

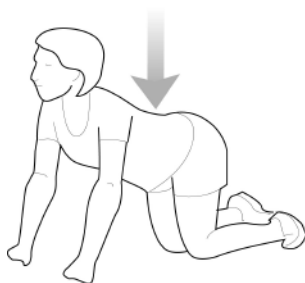
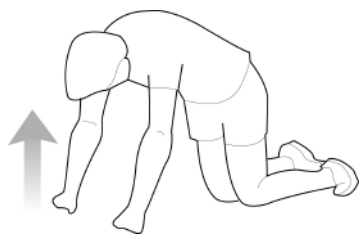


5.0 DEFATICAMENTO E RILASSAMENTO

5.1 Allungamento del gatto/cammello

Scopo: questo esercizio aiuta ad allungare la colonna vertebrale e a migliorare la mobilità del tronco.

Punti chiave: iniziare in posizione di quadrupedia, con le ginocchia in corrispondenza dei fianchi, le mani in linea con le spalle, la schiena piatta. Stendere le mani aperte. Mentre si inspira profondamente, inarcare la schiena, allontanando l'ombelico dal pavimento e piegando la testa in modo da guardare la pancia. Ora espirare e spostare la colonna vertebrale nella direzione opposta, spingendo l'ombelico verso il pavimento e sollevando la testa per guardare verso il soffitto.



5.2 Rotazioni del tronco

Scopo: questo esercizio migliora la mobilità del tronco e dei fianchi.

Punti chiave: stesi sulla schiena, piegare entrambe le ginocchia, mantenendo i piedi appoggiati sul pavimento. Allargare le braccia lateralmente. Lasciare cadere le ginocchia su un lato e girare la testa nella direzione opposta. Ora lasciare cadere le ginocchia dall'altra parte e girare la testa nella direzione opposta.



5.3 Esercizi di respirazione

Scopo: gli esercizi di respirazione aiutano a rilassarsi dopo l'esercizio.

Punti chiave: sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate, mettere le mani sulla parte inferiore della pancia e inspirare profondamente attraverso il naso e espirare attraverso la bocca rilassandosi.



Note
