

ESERCIZI DI AUTOMOBILIZZAZIONE

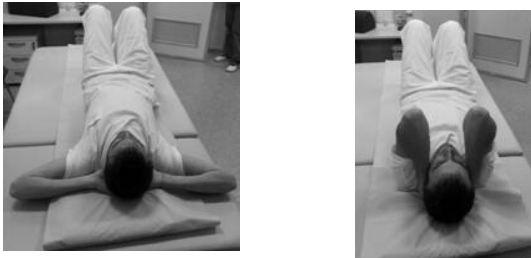
Mobilizzazione da supino

1)



___ ripetizioni x ___ serie

2)



___ ripetizioni x ___ serie

Mobilizzazione con bastone

3)



___ ripetizioni x ___ serie

4)



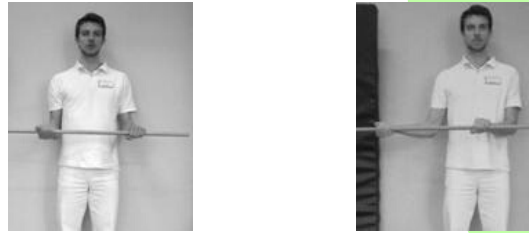
___ ripetizioni x ___ serie

5)



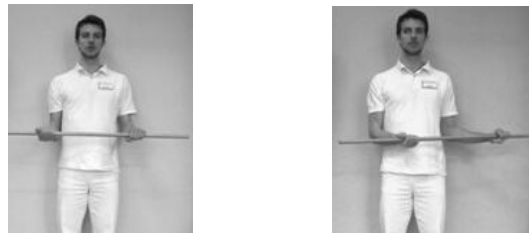
___ ripetizioni x ___ serie

6)



___ ripetizioni x ___ serie

7)



___ ripetizioni x ___ serie

8)



___ ripetizioni x ___ serie

ESERCIZI CON ELASTICI

9)



___ ripetizioni x ___ serie

10)



___ ripetizioni x ___ serie

11)



___ ripetizioni x ___ serie

12)



___ ripetizioni x ___ serie

ESERCIZI DI RINFORZO

STRETCHING

13)



___ ripetizioni x ___ secondi

RICORDA !

- è necessario dedicare ogni giorno un po' di tempo agli esercizi seguendo lo schema consegnato dal fisioterapista
- è preferibile eseguire gli esercizi davanti a uno specchio per evitare possibili compensi
- incrementare progressivamente il numero di ripetizioni e la resistenza elastica affidandosi sempre alle indicazioni ricevute
- aumentare progressivamente anche i carichi sollevabili nelle attività della vita quotidiana

NOTE AGGIUNTIVE:



Fisioterapista

email:
Medicina.Fisica.Riab@asst-pini-cto.it
Tel. centralino: 0258296011 -
02947741



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

Dipartimento di Riabilitazione

Direttore

Dr. Lorenzo Panella

ESERCIZI PER L'ARTO SUPERIORE IN AUTONOMIA AL DOMICILIO

FI02/P26

Paziente

➔ Gli esercizi illustrati in questo opuscolo sono un semplice promemoria rispetto alle indicazioni ricevute dal fisioterapista al termine del ciclo di cure

➔ Si raccomanda di rispettare le indicazioni e la terapia farmacologica eventualmente suggerita dal medico fisiatra.

➔ Si invita ad una graduale ripresa delle abitudini di vita quotidiana, lavorativa e sportiva, anche per favorire uno stile di vita attivo