

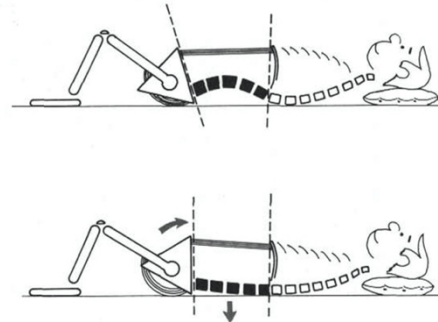


ESERCIZIO DI BASCULAMENTO PELVICO

In posizione supina, manteniamo anche e ginocchia flesse e piedi a piatto sul pavimento; il capo deve essere appoggiato in pieno rilassamento su un cuscino.

Il movimento consiste nell'appiattire la regione lombo-sacrale contro il piano d'appoggio e viene realizzato mediante la contrazione combinata degli addominali e dei glutei.

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
2	15	1 minuto



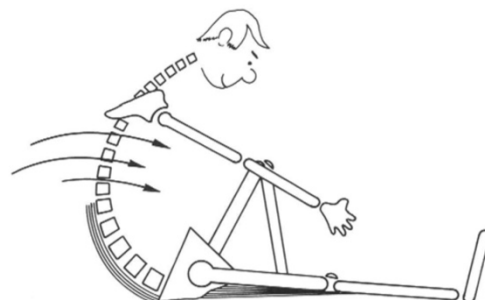
ESERCIZIO DI DISTENSIONE DEI MUSCOLI POSTERIORE DELLA COSCIA

In posizione seduto, con un arto inferiore fesso e l'altro - cioè quello su cui l'esercizio deve agire - completamente esteso.

A questo punto flettiamo il tronco tentando di toccare con le mani le dita del piede dell'arto esteso. "Nel caso risulti difficile possiamo anche poggiare le mani sulla tibia".

"La sensazione di distensione deve essere avvertita lungo la parte posteriore di quest'arto. EVITARE questo esercizio se avvertiamo DOLORE legato all'irritazione dello sciatico "

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3dx - 3sx	20"secondi	1 minuto

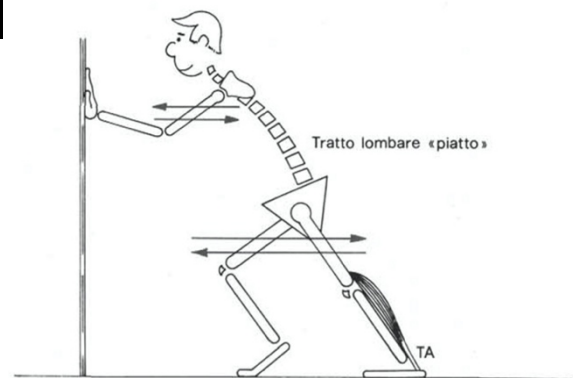


ESERCIZIO DI DISTENSIONE DEL TENDINE D'ACHILLE

In piede fronte alla parete con entrambi i piedi a poco più di un metro, incliniamo il tronco verso la parete stessa, poggiandovi le mani.

Portiamo una gamba in avanti in lieve flessione e con avampiede aderente al pavimento, l'arto controlaterale viene mantenuto in estensione e con tutta la pianta del piede incollata a pavimento

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3dx - 3sx	20"secondi	1 minuto

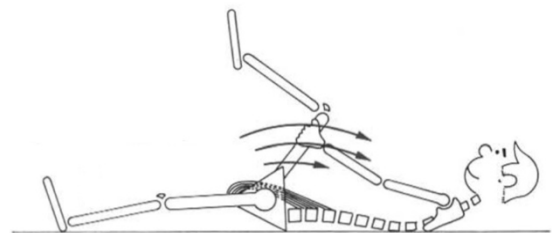


ESERCIZI DI DISTENSIONE DEI FLESSORI DELL'ANCA

Posizione supino, con un arto inferiore quello corrispondente ai flessori dell'anca su cui si vuole aggire, esteso sul piano d'appoggio.
(Il sollevamento di questo arto deve essere bloccato).

Mentre con l'arto controlaterale viene forzato fino a portare il ginocchio contro il torace.

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3dx - 3sx	20"secondi	1 minuto

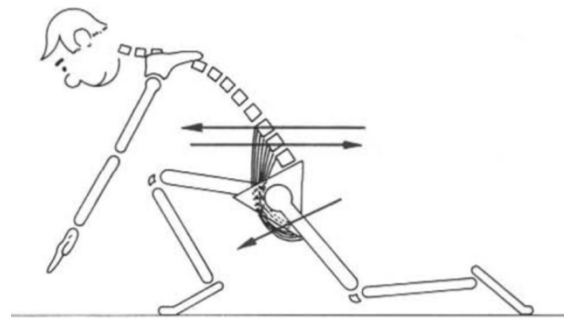


2° ESERCIZIO

Posizione con un ginocchio sul piano d'appoggio e con l'arto controlaterale avanzato e flesso.

Già in questa posizione l'ileo-psoas del lato in cui il paziente è inginocchiato risulta disteso, possiamo però aumentarne la distensione facendo scivolare il bacino in avanti

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
3dx - 3sx	20"secondi	1 minuto



ESERCIZIO PER MIGLIORARE LA FLESSIBILITA' LATERALE DEL RACHIDE LOMBARE

Ci posizioniamo di fianco alla parete, appoggiamo l'avambraccio e allontaniamo da essa i piedi. Assumiamo così una posizione in cui la linea del baricentro cade rta la parete e i piedi

Serie	Ripetizioni	Tempo di Recupero
2dx - 2sx	15"secondi	1 minuto

