Dottore
Luigi Piscitelli
Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Stretching e Rinforzo Muscolare

MANUALE PRATICO

con esercizi illustrati

Stretching e Rinforzo Muscolare

MANUALE PRATICO

con esercizi illustrati

Gli esercizi descritti in questo opuscolo sono consigliati ai pazienti affetti da artrosi delle ginocchia (GONARTROSI) e delle anche (COXARTROSI) e ai pazienti che necessitano di rinforzo muscolare agli arti inferiori.

CONSIGLI PER UNA BUONA PRATICA

- Cercare di concentrarsi sull'allineamento corporeo e sulle tensioni muscolari nelle varie posture.
- Rispettare la progressione e la sequenza degli esercizi e le prescrizioni del fisioterapista.
- Non preoccuparsi se l'esercizio non è svolto perfettamente. Rispettare il proprio ritmo e grado di allenamento (circa 10 esercizi per ogni tipo).
- Porre attenzione all'eventuale dolore suscitato dalla esecuzione: in presenza di dolore articolare-osseo limitare l'esercizio.

La presenza di indolenzimento muscolare non deve pregiudicare il proseguimento del programma riabilitativo.

Dottore
Luigi Piscitelli
Specialista in Ortopedia e Traumatologia

INDICE

PAG.

STRETCHING

- Quadricipite posizione prona e eretta 3
- Bicipite femorale gambe unite e una gamba sola 4
- Addominali e Lombari 5
- Adduttori e Ileo-psoas 6
- Passivo colonna lombo sacrale 7
- Esercizi rachide cervicale | Trazione cervicale manuale 8
- Manovra di allungamento Trapezio e SCOM 9
- Influenza della respirazione sulla postura cervicale 10
  e sull'allungamento dei muscoli del rachide cervicale
- Esercizi gomito 11

RINFORZO MUSCOLARE

- Quadricipite femorale 12
- Gluteo in isometrico 14
- Bicipide femorale e Adduttori in isometrica 15
- Addominali e Lombari in isometrica 16
- Paravertebrali e Scapolari 17
- Tronco e paravertebrali 18
- Esercizi con la tavola propriocettiva 19

Dottore
Luigi Piscitelli
Specialista in Ortopedia e Traumatologia

QUADRICIPITE POSIZIONE PRONA

COSA SI DEVE FARE:

Distesi, cercare di tirare il piede fino al gluteo; di norma questo esercizio è più pesante del successivo perché non c'è la compensazione dell'iperlordosi lombare, mantenere la posizione almeno per 1 minuto.



QUADRICIPITE POSIZIONE ERETTA

COSA SI DEVE FARE:

Flettere il ginocchio e tirare il piede al gluteo, mantenendo la posizione almeno per 1 minuto.



BICIPITE FEMORALE GAMBE UNITE

COSA SI DEVE FARE:

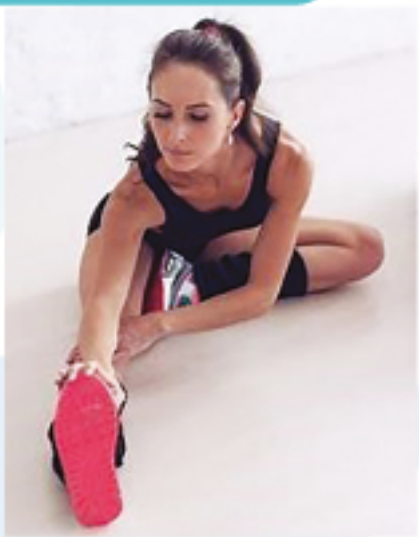
Distesi sul tappetino, con le gambe completamente estese, si distende la colonna vertebrale e i bicipiti femorali cercando di congiungere le mani ai piedi, mantenendo la posizione per almeno 1 minuto.



BICIPITE FEMORALE UNA GAMBA SOLA

COSA SI DEVE FARE:

Distesi sul tappetino una gamba con ginocchio flesso e anca extra-ruotata, l'altra completamente estesa, cercare di toccare la punta dei piedi con la mano omolaterale, cercando di mantenere la posizione per 1 minuto.



LOMBARI

COSA SI DEVE FARE:

Con le gambe flesse, estendere le braccia, mantenerle tese e toccare il tronco alle ginocchia, in modo da distendere la muscolatura lombare.



ADDOMINALI

COSA SI DEVE FARE:

Distesi sul tappeto, a pancia in giù, con le braccia tese e tenendo il busto attaccato al tappetino, cercare di staccare il tronco, eseguendo una iperdistensione cervicale; mantenere per circa 1 minuto.



ADDUTTORI

COSA SI DEVE FARE:

Gambe larghe, si eseguono degli allungamenti degli adduttori cercando di allungare e scendere più possibile mantenendo la schiena diritta.



ILEO-PSOAS

COSA SI DEVE FARE:

Inginocchiarsi sul ginocchio destro e mettere il piede sinistro di fronte a voi in modo tale che l'anca sinistra e il ginocchio siano circa a 90 gradi. Per allungare i flessori dell'anca destra, mettere le mani sul ginocchio sinistro e spingere il bacino in avanti fino a portare il fianco destro davanti al ginocchio destro, tenere per 20 secondi. Mantenere il tronco verticale controllando con l'addome.
Ripetizioni: 10 ripetizioni per 2 serie, recupero 30 secondi.



PASSIVO COLONNA LOMBO SACRALE

COSA SI DEVE FARE:

Riposo su letto, gambe a squadra in maniera passiva 10 minuti, si distende la colonna vertebrale.



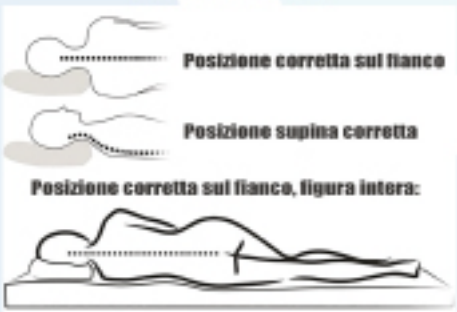
Supini, flettere una gamba al petto (fig. 1) e tirarla dolcemente in direzione del mento (fig. 2).
Mantenere la tensione per 20 secondi, poi abbassare la gamba.
Ripetere con l'altra gamba.


fig. 1

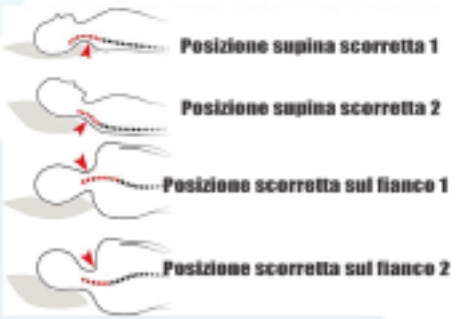

fig. 2

A letto, su un fianco, si posiziona un cuscino tra le gambe determinando una distensione della colonna vertebrale.

Posizione corretta



Posizione scorretta



ESERCIZI RACHIDE CERVICALE

COSA SI DEVE FARE:

Cauta mobilizzazione attiva della cervicale in tutti i piani dello spazio.



TRAZIONE CERVICALE MANUALE

COSA DEVE FARE IL TERAPISTA:

Paziente supino su di un letto alto, ginocchia ed anche flesse per rettilinizzare la colonna lombare e mettere il capo al di fuori del bordo esterno del lettino.
Il Terapista è in piedi, dietro la testa del paziente, gambe divaricate, schiena dritta, leggermente in avanti, con le mani a sostenere trazionando il capo del paziente con presa sul collo.



MANOVRA DI ALLUNGAMENTO DEL TRAPEZIO

COSA DEVE FARE IL TERAPISTA:



Poniamo il nostro paziente in posizione supina, braccia lungo i fianchi, palmo delle mani rivolto verso l'alto. Con una mano esercitiamo una leggera trazione del capo verso l'alto, e con la stessa mano cerchiamo di salvaguardare la normale lordosi cervicale. Con l'altra mano fissiamo la spalla omolaterale al trapezio da trazionare e cerchiamo di spostare il capo verso la parte opposta.

La tensione verrà protratta per circa 15 secondi per una decina di volte.

MANOVRA DI ALLUNGAMENTO DELLO SCOM

COSA DEVE FARE IL TERAPISTA:



Si procederà all'allentamento di questa struttura sempre con il paziente supino, braccia estese sui fianchi con il palmo delle mani rivolto verso l'alto. Trazioneremo leggermente il capo del soggetto, facendogli comunque mantenere la naturale lordosi cervicale, ruoteremo il capo dal lato controlaterale a quello del muscolo che vogliamo trattare. Quando la rotazione avrà raggiunto la massima escursione possibile, fuori dal dolore, allora mantenendo la tensione verso l'alto con una mano, procederemo allo stiramento sull'inserzione sternale con l'altra. Ripeteremo la manovra almeno una decina di volte mantenendo la tensione per circa 15 secondi.

INFLUENZA DELLA RESPIRAZIONE SULLA POSTURA CERVICALE E SULL'ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DEL RACHIDE CERVICALE

COSA DEVE FARE IL TERAPISTA:

Per avere più efficacia nell'allungamento è auspicabile condurre le manovre sopra descritte durante la fase di espirazione.

Meglio ancora se la fase di espirazione viene condotta secondo i seguenti punti:

1) la fase inspiratoria non deve essere forzata;
2) non vi deve essere apnea in inspirazione;
3) l'espirazione deve essere controllata ma rilassata, deve somigliare più ad un sospiro che ad altro;
4) l'atto espiratorio inizierà facendo abbassare attivamente al soggetto la parte alta dello sterno;
5) fare uscire l'aria a labbra aperte;
6) rilasciare, infine, la muscolatura addominale e tentare di gonfiare la pancia mentre la parte alta del torace si abbassa.

Compiremo così un allungamento sui muscoli spinali e comunque sui muscoli della statica, che produrrà tensione verso le inserzioni superiori e contemporaneamente verso le inserzione più basse.



ESERCIZI GOMITO



COSA SI DEVE FARE:

Estensione gomito completa e flessione polso, sensazione di stretching regione Epicondilare.

COSA SI DEVE FARE:

Gomito esteso con polso esteso, ripetere per 2 minuti tre volte.





COSA SI DEVE FARE:

Rinforzo eccentrico gomito con un manubrio o un bilanciere prendere e piegare gli avambracci fino a completa chiusura;
ulteriore esercizio può essere fatto eseguendo solo distensioni dei polsi con avambraccio a 90 gradi.

QUADRICIPITE FEMORALE

POSIZIONE DI PARTENZA:

Sul fianco, la gamba sopra estesa e la sottostante flessa.

COSA SI DEVE FARE:

Portare in alto e fuori la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte.





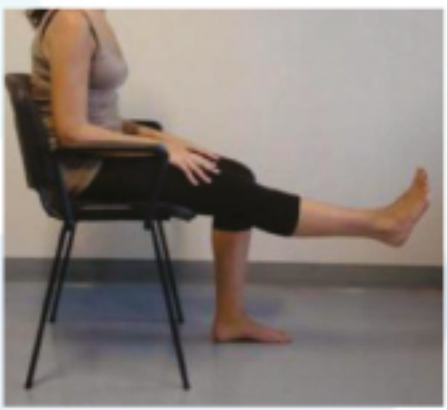
POSIZIONE DI PARTENZA:

Seduti su una sedia, con il ginocchio a 90°.

COSA SI DEVE FARE:

Eseguire una completa estensione del ginocchio e si mantiene contratto il quadricipite per circa 1 minuto; se risulta leggero eseguirlo con una resistenza come un elastico.





POSIZIONE DI PARTENZA:

Supini con le gambe distese ed un rotolo sotto le ginocchia.

COSA SI DEVE FARE:

Schiacciare il rotolo raddrizzando le ginocchia per 4/5 sec., effettuare una pausa di almeno 5 sec. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte.





POSIZIONE DI PARTENZA:

Supini, una gamba estesa e una flessa.

COSA SI DEVE FARE:

Portare in alto la gamba tesa espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando. 10 ripetizioni per 3 volte.





POSIZIONE DI PARTENZA:

Supini con un cuscino posizionato sotto le ginocchia o con le ginocchia flesse senza cuscino.

COSA SI DEVE FARE:

Sollevare i glutei dal piano d'appoggio espirando e tornare alla posizione di partenza inspirando. Eseguire 10 ripetizioni per 4 volte.





GLUTEO IN ISOMETRICO

POSIZIONE DI PARTENZA:

Seduti con gambe a 90°, schiena adesa alla parete.

COSA SI DEVE FARE:

Tenere la posizione almeno 1 minuto, se risulta semplice, aumentare la resistenza o passare agli squat in isometrica a una gamba sola.









POSIZIONE DI PARTENZA:

Distesi a pancia in giù, con gambe leggermente aperte e braccia distese verso l'alto.

COSA SI DEVE FARE:

Gamba estesa in contrazione isometrica del gluteo, mantenere l'arto in estensione per almeno 30 secondi. L'esercizio può essere svolto con una sola gamba per volta o con entrambe contemporaneamente.



BICIPITE FEMORALE

POSIZIONE DI PARTENZA:

Proni, a gambe estese.

COSA SI DEVE FARE:

Flettere entrambe le ginocchia cercando di arrivare a 90°, questo esercizio preferibilmente si esegue con un elastico o un peso.



ADDUTTORI IN ISOMETRICA

POSIZIONE DI PARTENZA:

Distesi con la schiena a terra, gambe piegate a 90°.

COSA SI DEVE FARE:

Stringere in isometrica una palla o un anello per almeno 30 secondi o 1 minuto. Eseguire 10 ripetizioni per 3 volte.



ADDOMINALI IN ISOMETRICA

POSIZIONE DI PARTENZA:

Distesi con la schiena perfettamente aderente al suolo, gambe piegate a 90°, mani unite dietro la testa.

COSA SI DEVE FARE:



Portare il mento più vicino alle gambe, contraendo il tronco e staccando leggermente le scapole da terra, si mantiene la posizione almeno 30 secondi. Eseguire 10 ripetizioni per 4 volte.

LOMBARI IN ISOMETRICA

POSIZIONE DI PARTENZA:

Distesi con la pancia perfettamente aderente al suolo, gambe e mani completamente estese davanti la testa.

COSA SI DEVE FARE:



Staccare i piedi e le braccia da terra cercando di mantenere contratti i lombari per almeno 30 secondi.
Eseguire 10 ripetizioni per 2 volte.

MUSCOLATURA PARAVERTEBRALE

POSIZIONE DI PARTENZA:

Proni con gli arti distesi.

COSA SI DEVE FARE:

In espirazione sollevo mano e piede opposti. Eseguire 20 ripetizioni per 2 serie, recupero 30 secondi.



PARAVERTEBRALI E SCAPOLARI

POSIZIONE DI PARTENZA:

Proni con gli arti inferiori distesi, leggermente divaricati ed extra-ruotati.

COSA SI DEVE FARE:

Eseguire in espirazione un sollevamento del busto e della testa, extra-ruotando gli arti superiori. Eseguire 15 ripetizioni per 3 serie, recupero 1 minuto.



STABILIZZAZIONE E RAFFORZAMENTO DEL TRONCO E DEI PARAVERTEBRALI

POSIZIONE DI PARTENZA:

In posizione quadrupedica.

COSA SI DEVE FARE:

Eseguire in espirazione delle distensioni alternate degli arti opposti cercando la linearità degli arti sollevati con il tronco.
Controllo il movimento con l'addome che tiene così il tronco in posizione neutra.
Eseguire 20 ripetizioni per 2 serie, recupero 30 minuti.





Esercizio Plank

ESERCIZI CON LA TAVOLA PROPRIOCETTIVA

Ginocchio



Propriocettiva addominali





Dott. *Luigi Piscitelli*

Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia



Dott. *Vincenzo Petrocca*

Fisioterapista T.M.

Dottore Luigi Piscitelli

Tel. +39 329 4252996
E-mail: info@dottorepiscitelli.com
www.dottorepiscitelli.com