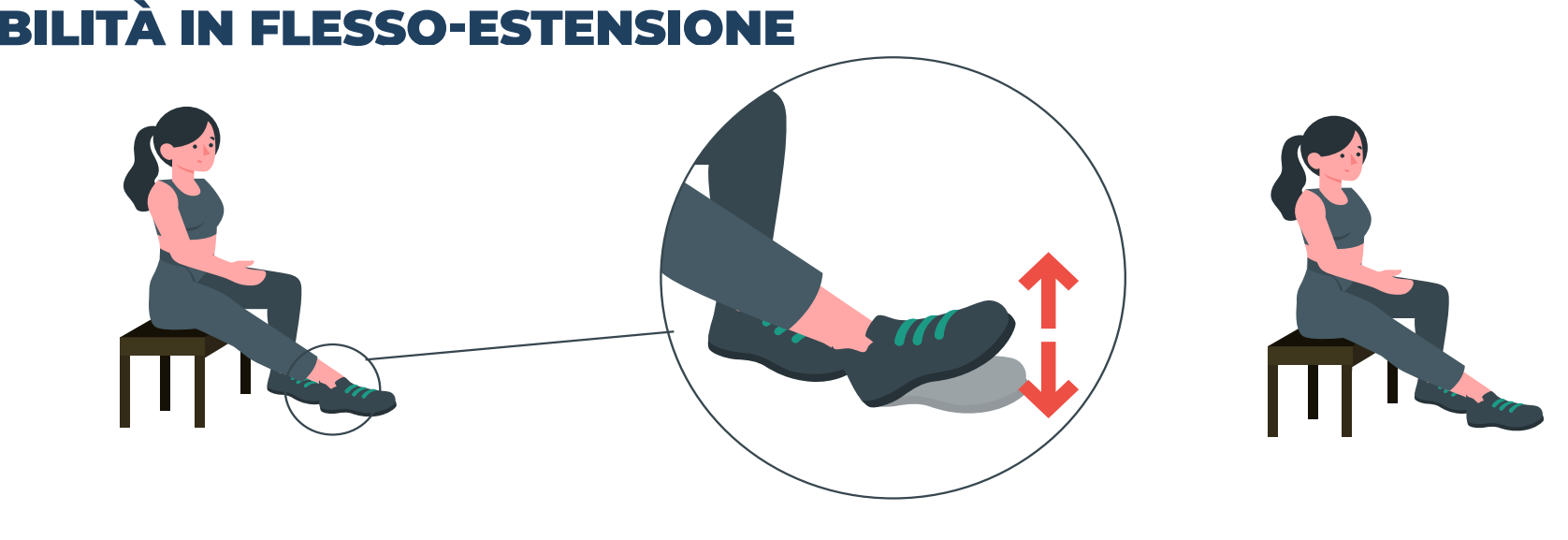
.fisioterapia

ESERCIZI POST-OPERATORI
CAVIGLIA

○ MOBILITÀ IN FLESSO-ESTENSIONE



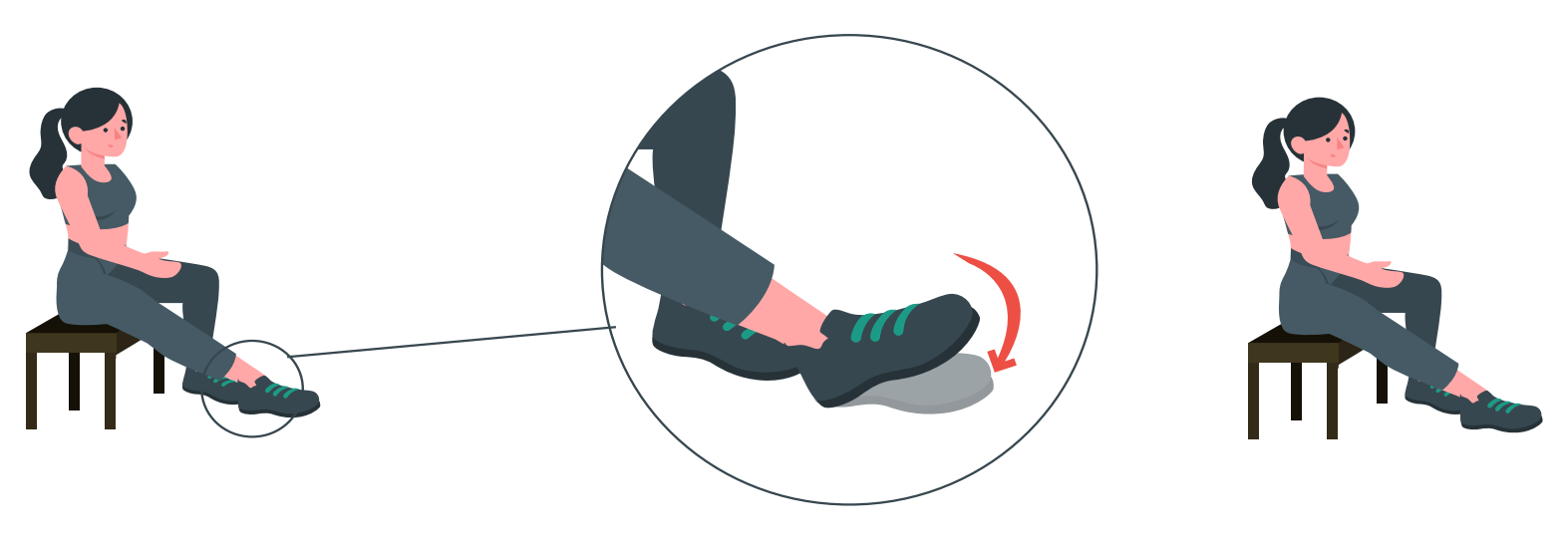
POSIZIONE
Seduto o in piedi, con la schiena dritta.

ESERCIZIO
Alzare la punta del piede, mantendo il tallone a terra.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

○ MOBILITÀ IN ROTAZIONE



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con la schiena dritta.

ESERCIZIO
Alzare la punta del piede, e roteartlo.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ MOBILITÀ DELLA CAVIGLIA

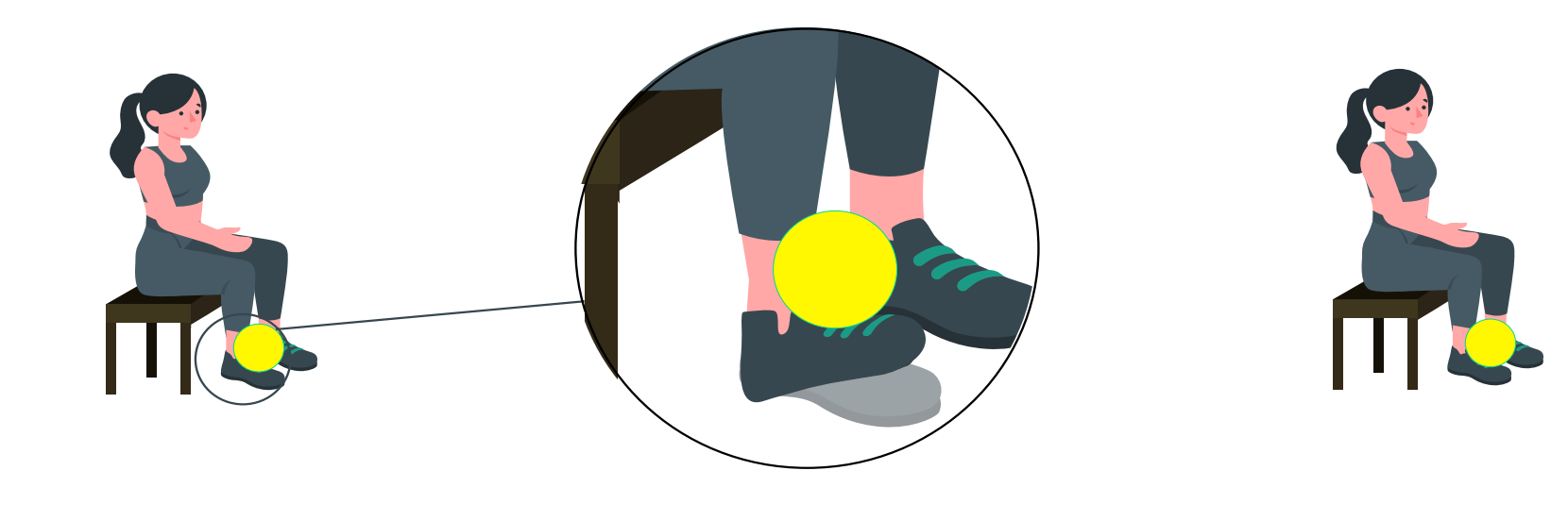
POSIZIONE
Posizionare la pianta l piede sul tubo. Far roteare il tubo avanti e indietro muovendo su e giù la punta del piede.

POSIZIONE
Posizionare la pianta l piede sulla pallina. Far roteare la pallina avanti e indietro muovendo su e giù la punta del piede.

Necessario: tubo e pallina

Serie .... Ripetizioni ....

○ RECUPERO DORSIFLESSIONE



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con la schiena dritta.

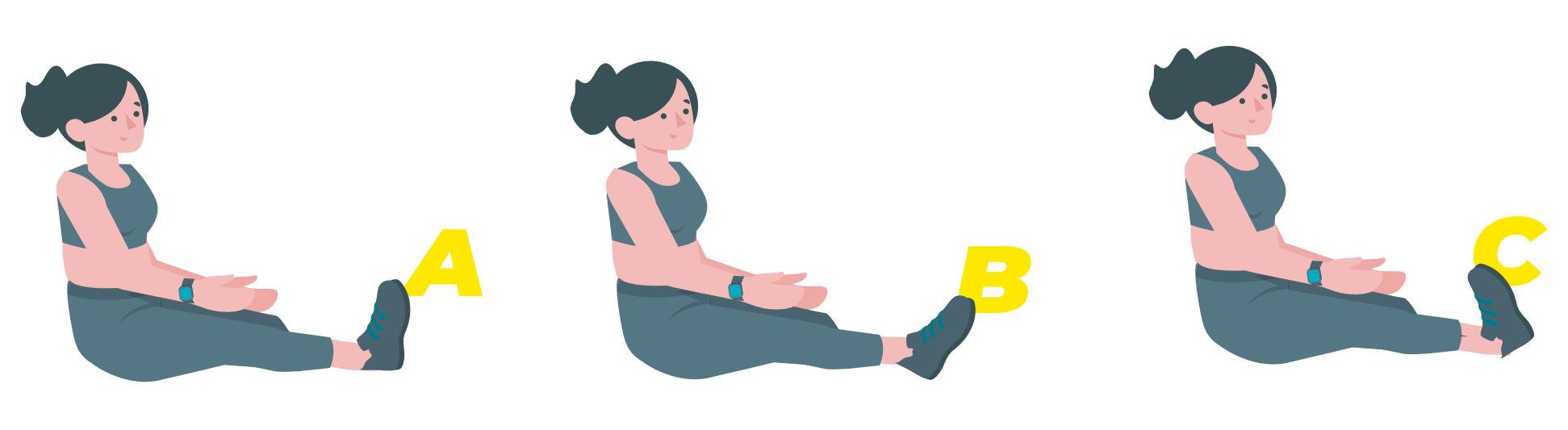
ESERCIZIO
Sollevare la punta del piede e comprimere la palla contro la tibia

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: palla.

Serie .... Ripetizioni ....

○ MOBILITÀ DELLA CAVIGLIA



POSIZIONE
Seduto con le gambe tese.

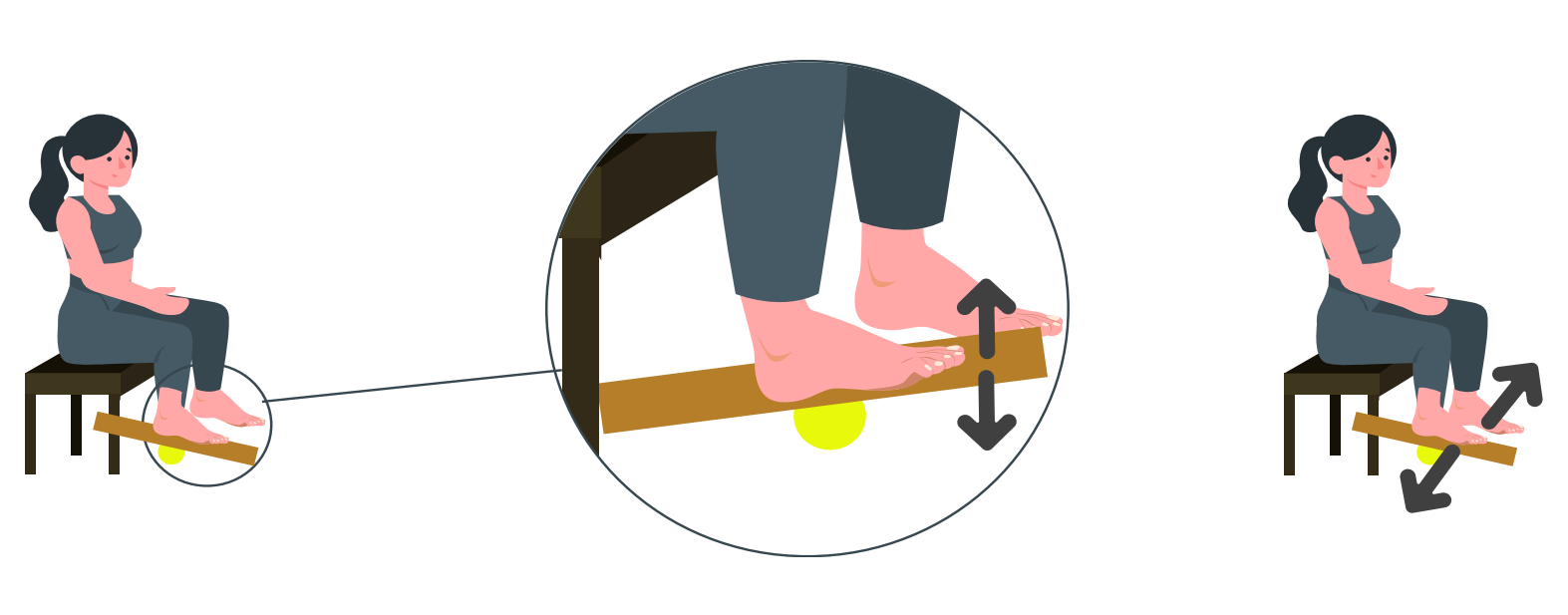
ESERCIZIO
Disegnare nell'aria, con la punta del pede l'alfabeto.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ EQUILIBRIO SU TAVOLETTA



POSIZIONE
Da seduto o in piedi, con i piedi appoggiati sulla tavoletta

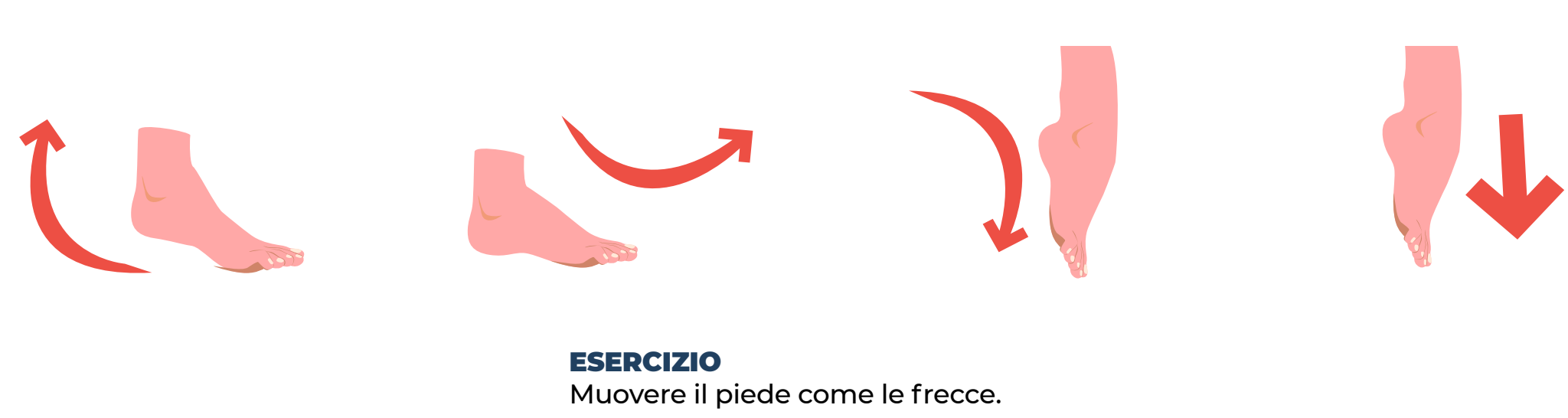
ESERCIZIO
Inclinare la caviglia a destra e sinistra.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: tavoletta

Serie .... Ripetizioni ....

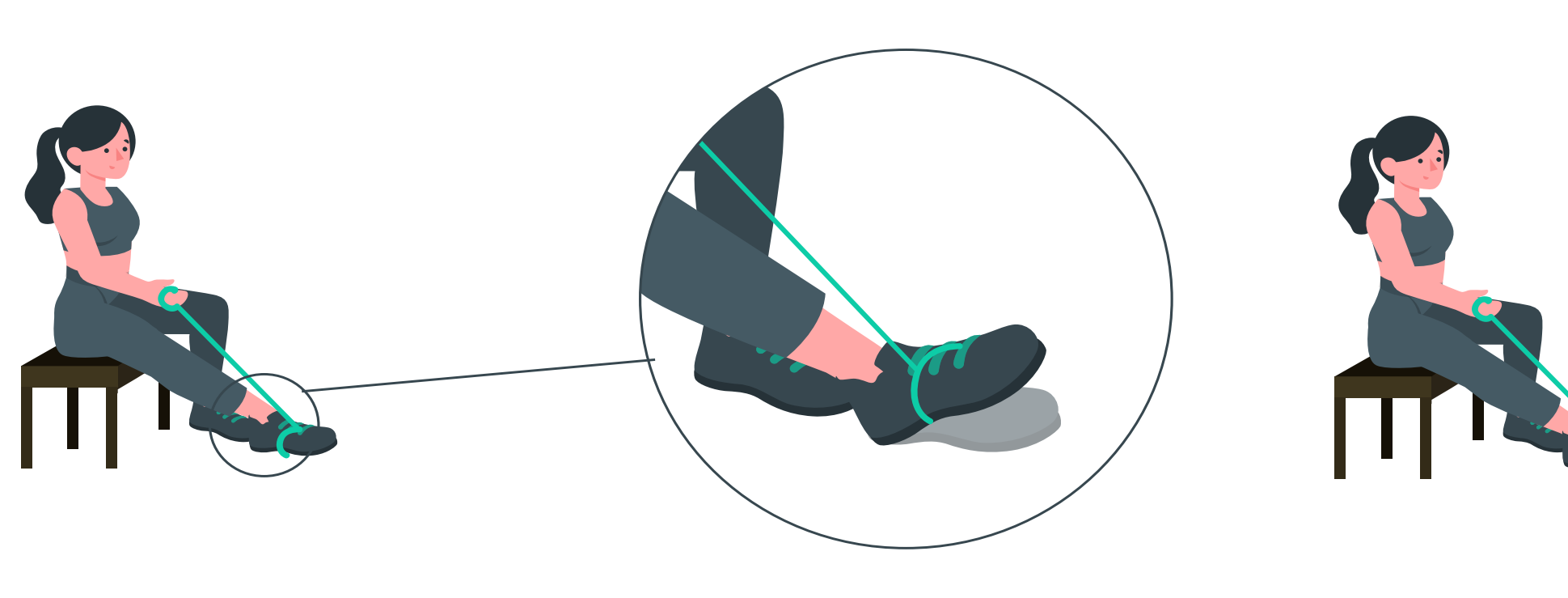
○ MOBILITAZIONE DELLA CAVIGLIA



ESERCIZIO
Muovere il piede come le frecce.

Serie .... Ripetizioni ....

○ FLESSIONE PLANTARE



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con la schiena dritta. Legare l'elastico al piede e alla mano.

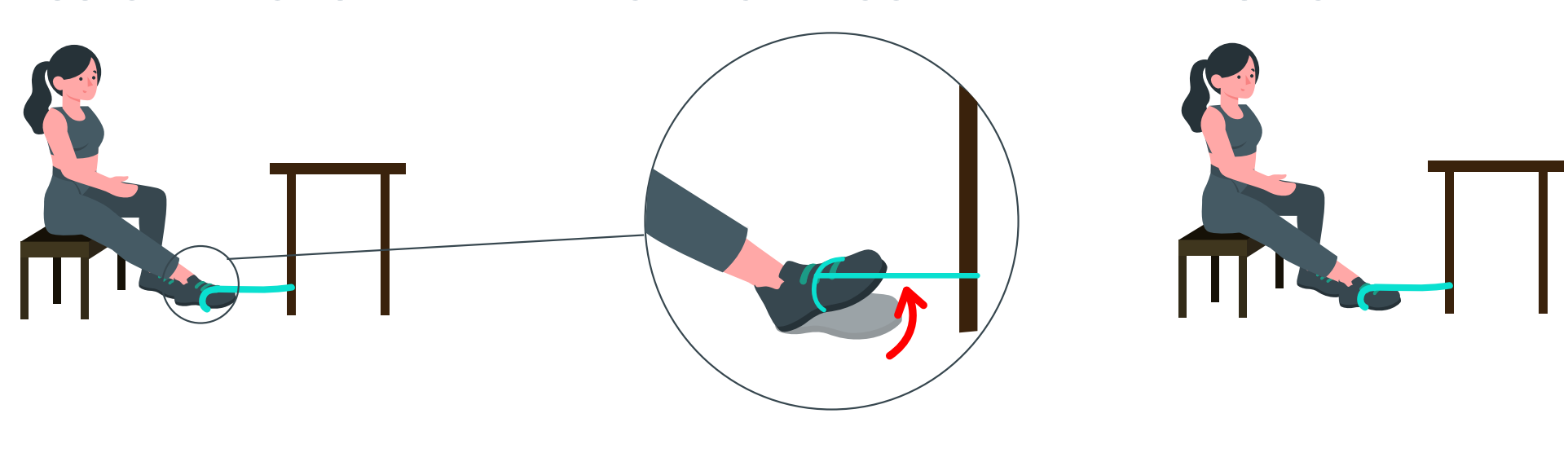
ESERCIZIO
Alzare la punta del piede, mantendo il tallone a terra.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ FLESSIONE DORSALE DELLA CAVIGLIA CON BANDA ELASTICA



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con la schiena dritta. Legare l'elastico al piede della gamba infortunata e alla gamba del tavolo.

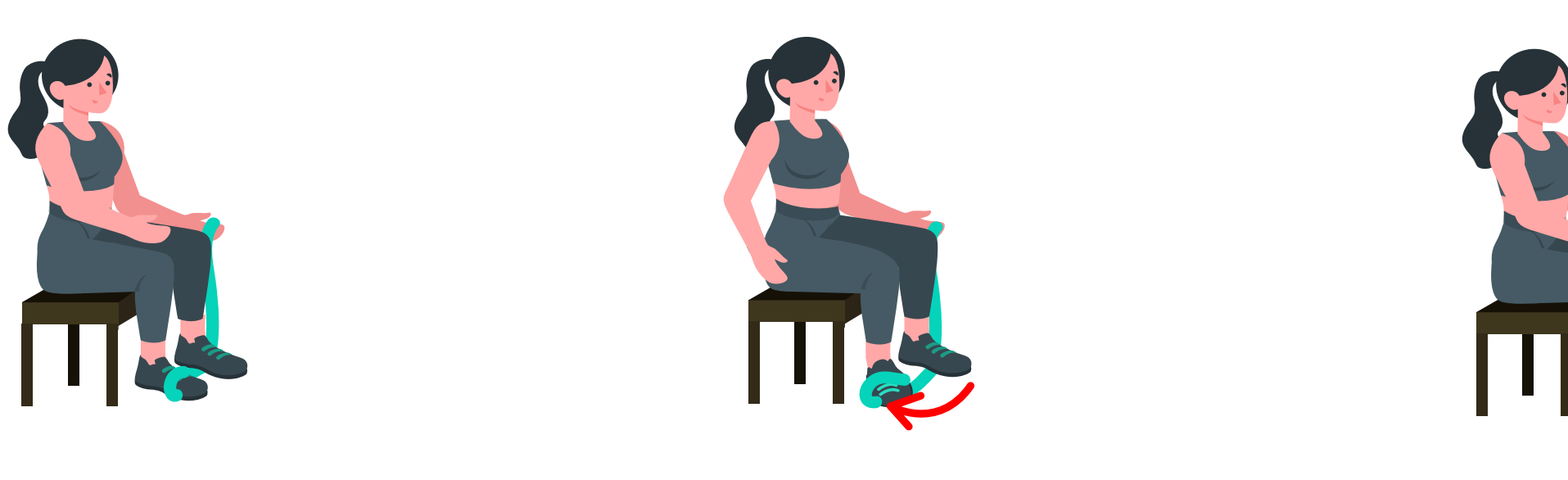
ESERCIZIO
Alzare la punta del piede, mantendo il tallone a terra.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ EVERSIONE DELLA CAVIGLIA CON BANDA ELASTICA



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con piedi paralleli, passare l'elastico sotto al piede sano, fissandolo al piede infortunato.

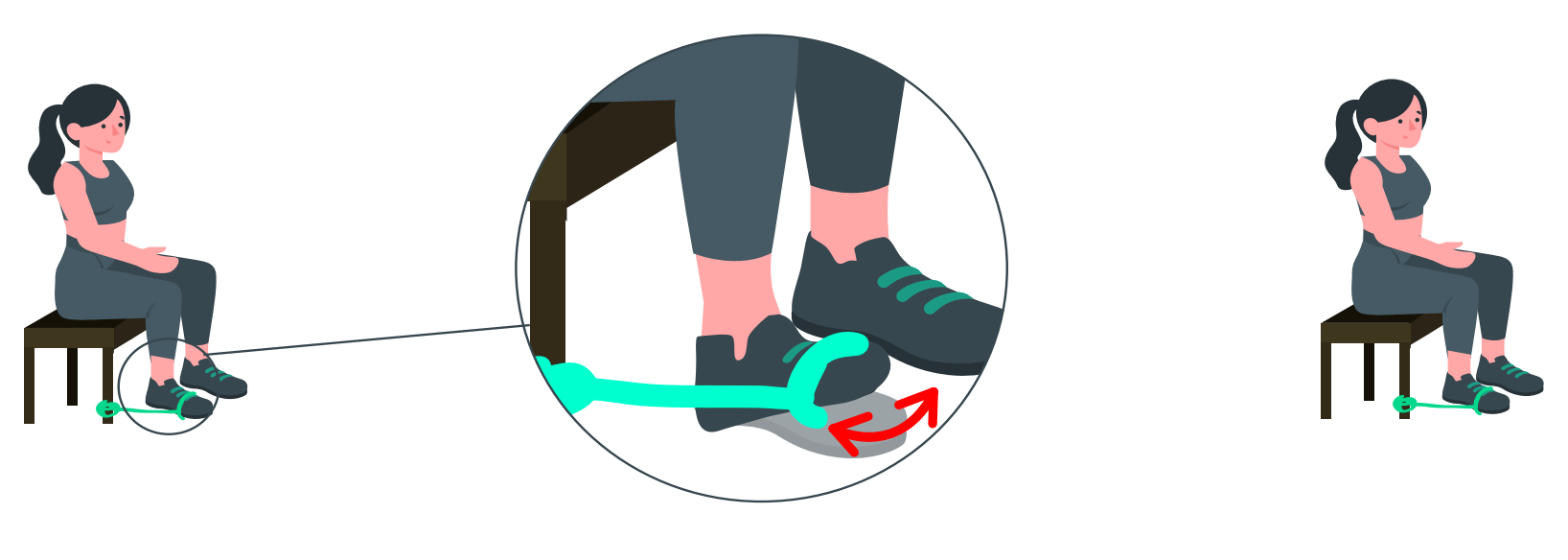
ESERCIZIO
Ruotare il piede infortunato resistendo alla forza dell'elastico.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

○ Cavigliera da kg .... Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ INVERSIONE DELLA CAVIGLIA CON BANDA ELASTICA



POSIZIONE
Seduto o in piedi, con piedi paralleli, fissare l'elastico alla gamba della sedia e alla caivglia infortunata.

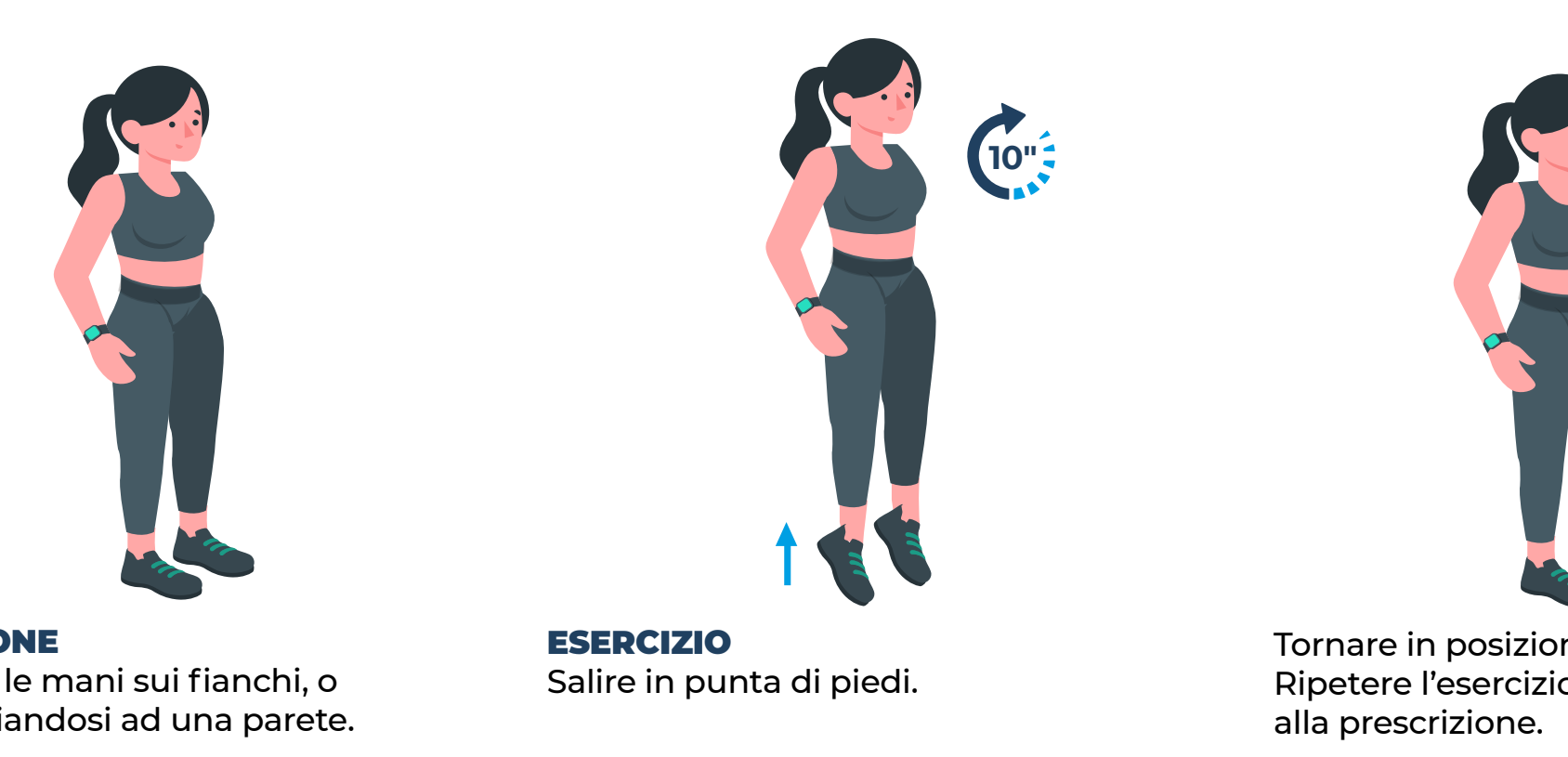
ESERCIZIO
Ruotare all'interno e all'esterno la caviglia infortunata.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ SALI SULLE PUNTE



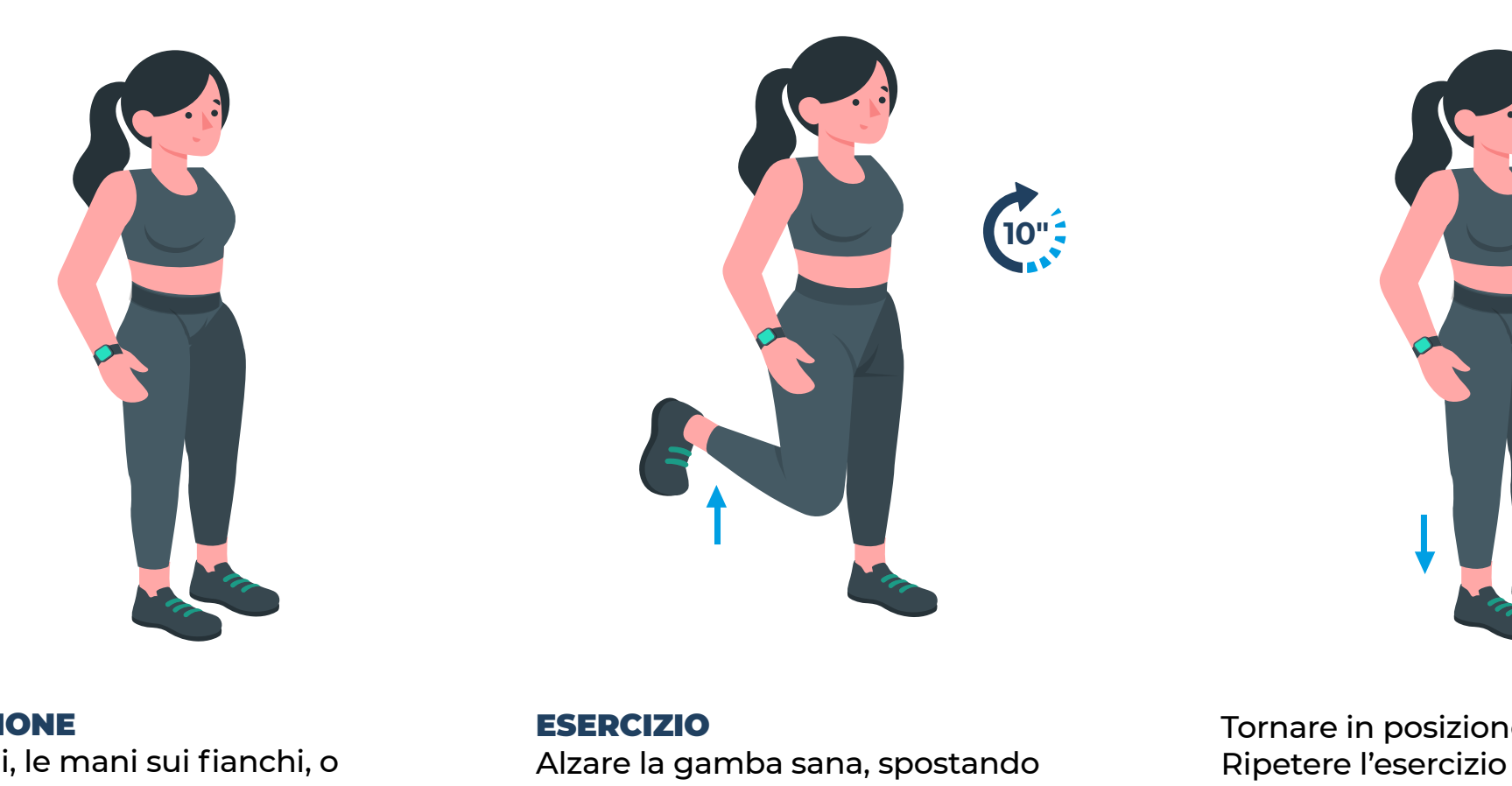
POSIZIONE
In piedi, le mani sui fianchi, o appoggiandosi ad una parete.

ESERCIZIO
Salire in punta di piedi.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

○ PROPRIOCETTIVITÀ DELLA CAVIGLIA



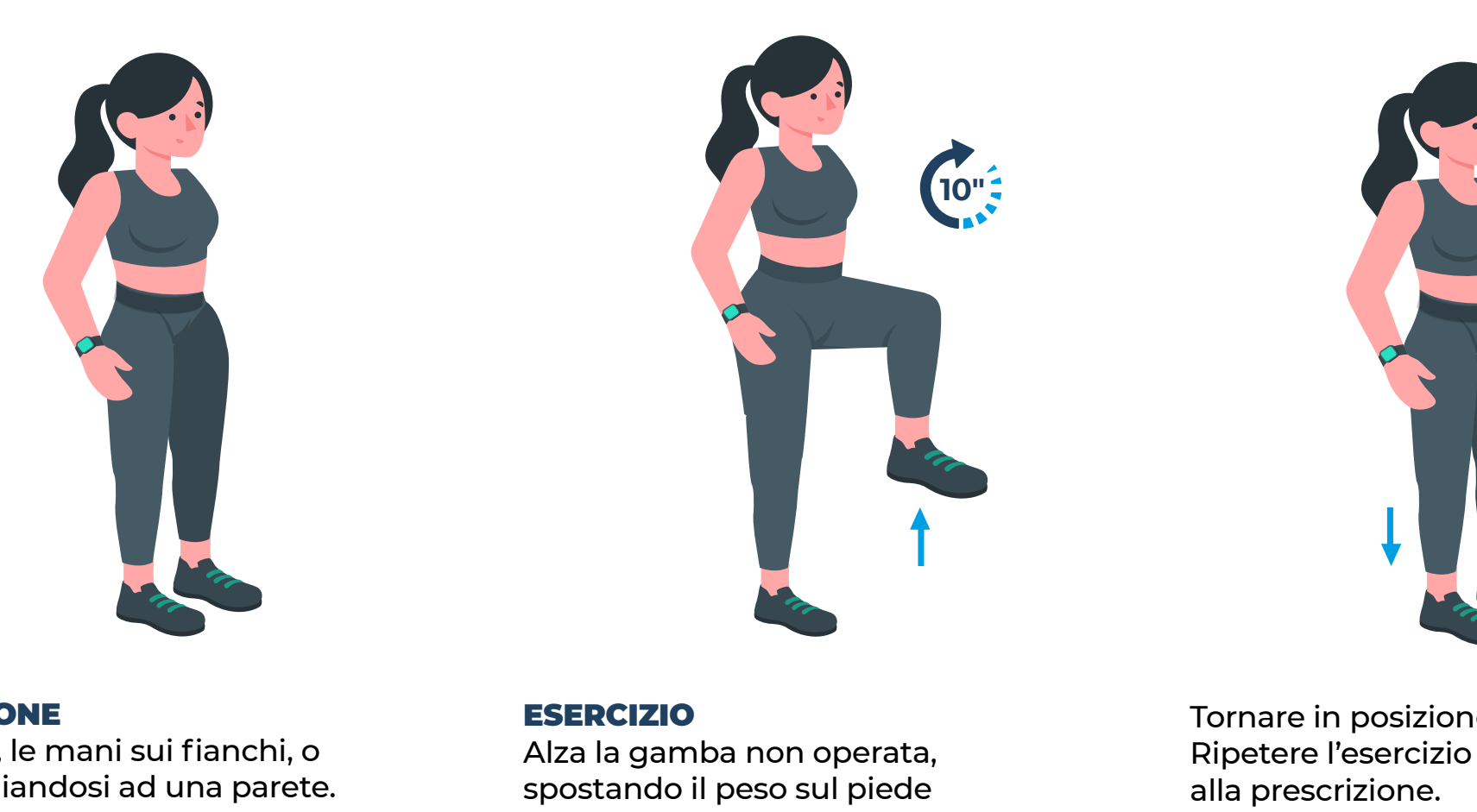
POSIZIONE
In piedi, le mani sui fianchi, o appoggiandosi ad una parete.

ESERCIZIO
Alzare la gamba sana, spostando il peso sul piede infortunato. Mantere l'equilibrio per 10 secondi.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

○ PROPRIOCETTIVITÀ DELLA CAVIGLIA



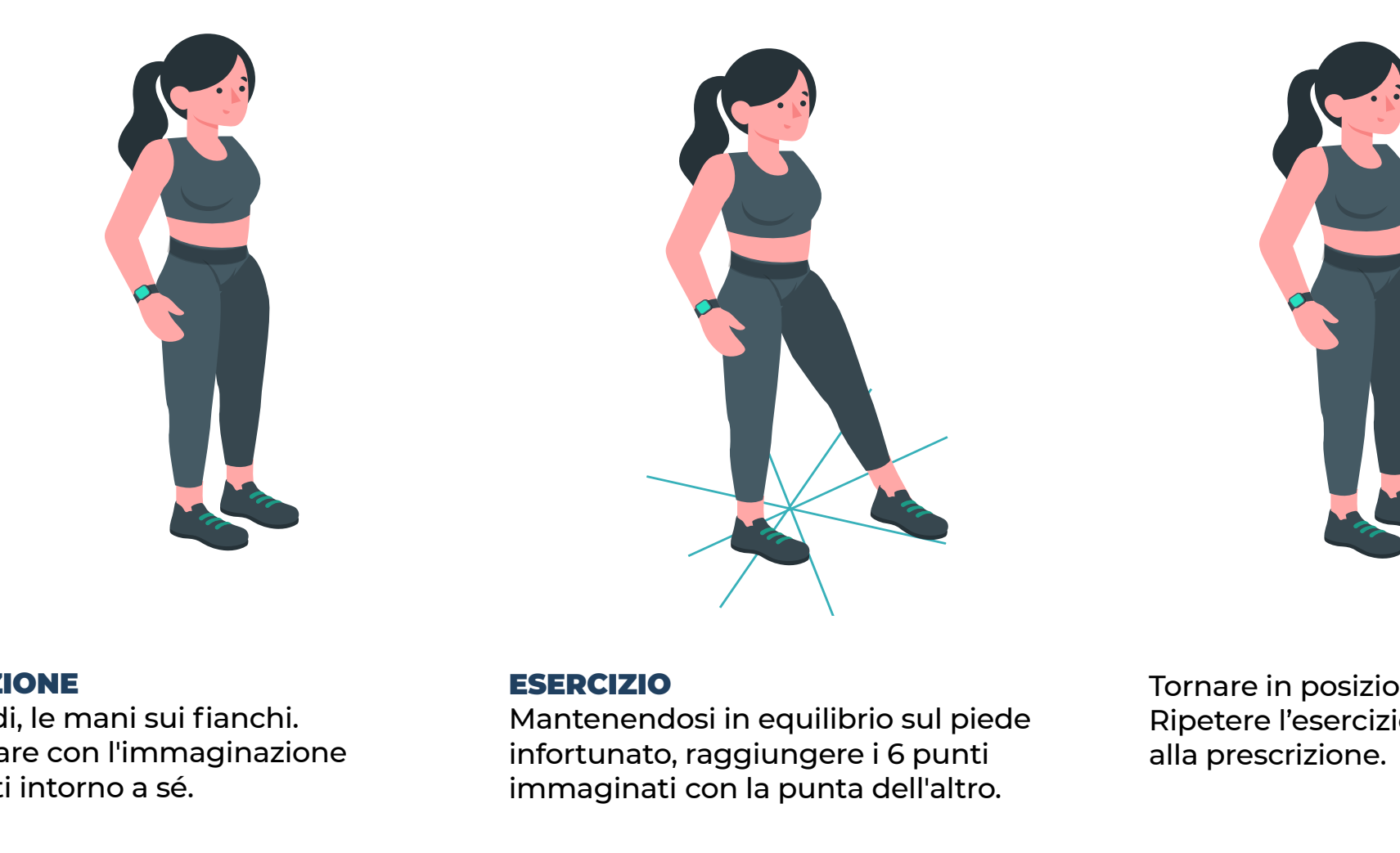
POSIZIONE
In piedi, le mani sui fianchi, o appoggiandosi ad una parete.

ESERCIZIO
Alza la gamba non operata, spostando il peso sul piede infortunato. Mantieni l'equilibrio.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

○ PROPRIOCETTIVITÀ DELLA CAVIGLIA



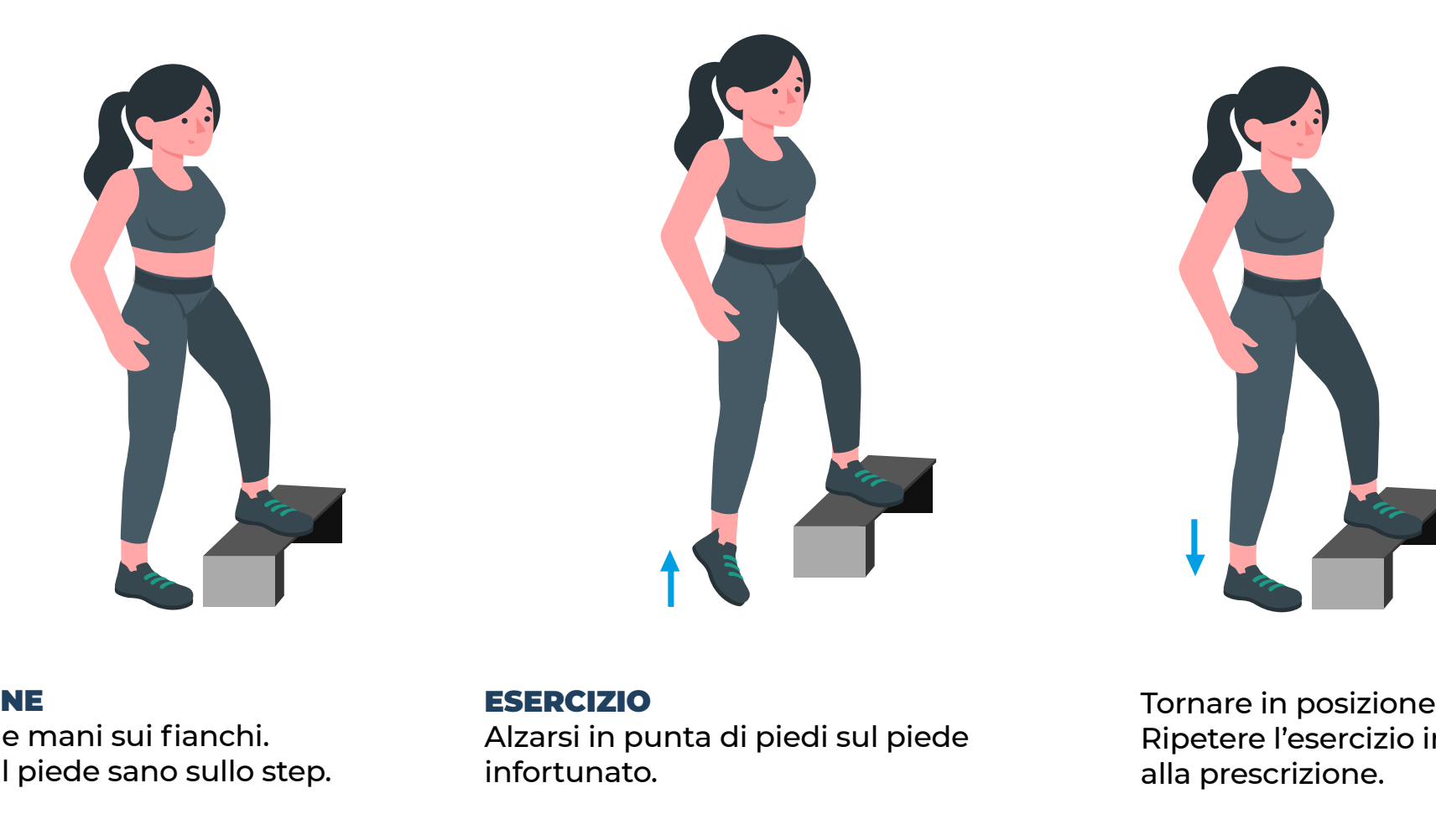
POSIZIONE
In piedi, le mani sui fianchi. Tracciare con l'immaginazione 6 punti intorno a sè.

ESERCIZIO
Mantenendosi in equilibrio sul piede infortunato, raggiungere i 6 punti immaginati con la punta dell'altro.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

○ RINFORZO TRICIPITE SURALE



POSIZIONE
In piedi, le mani sui fianchi. Mettere il piede sano sullo step.

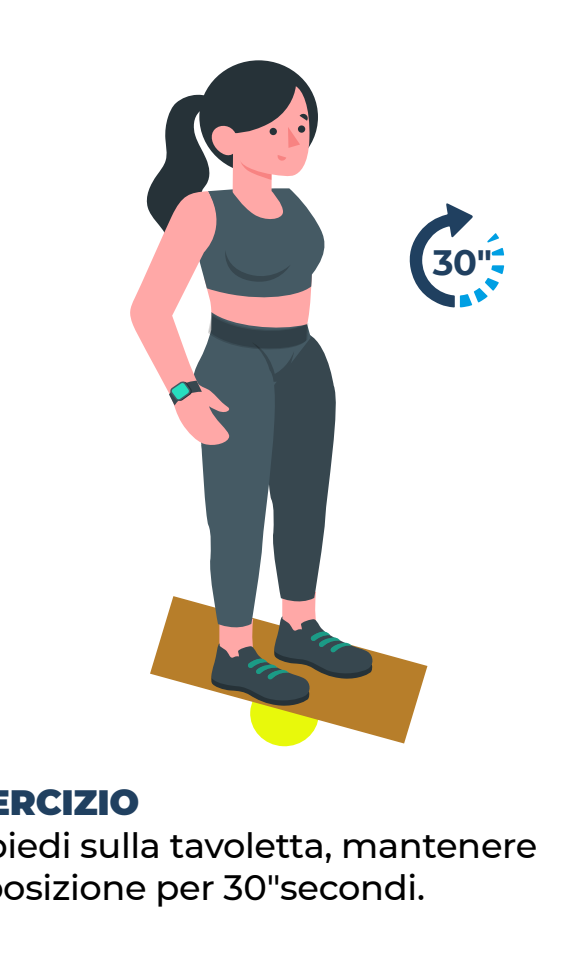
ESERCIZIO
Alzarsi in punta di piedi sul piede infortunato.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: step

Serie .... Ripetizioni ....

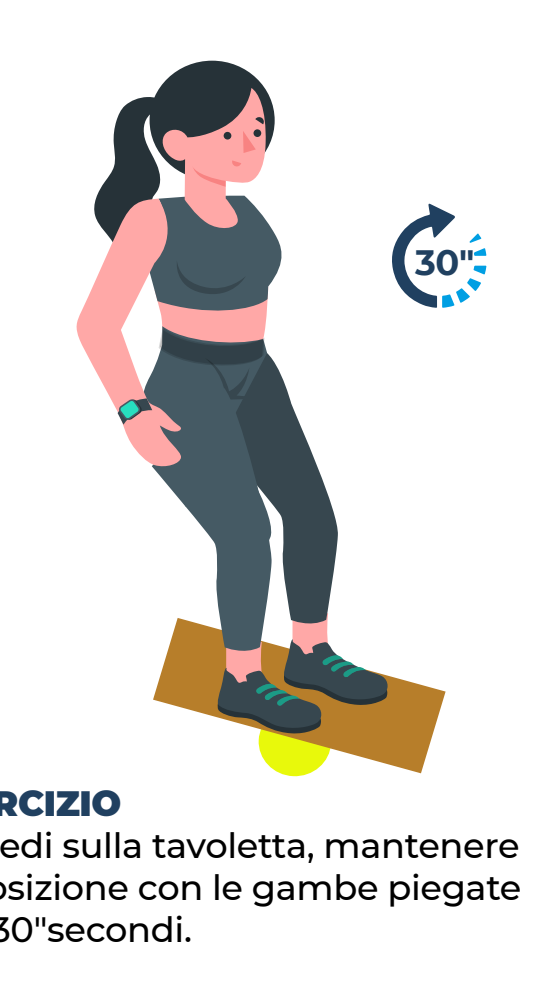
○ EQUILIBRIO SU TAVOLETTA



ESERCIZIO
In piedi sulla tavoletta, mantenere la posizione per 30"secondi.

Serie .... Ripetizioni ....

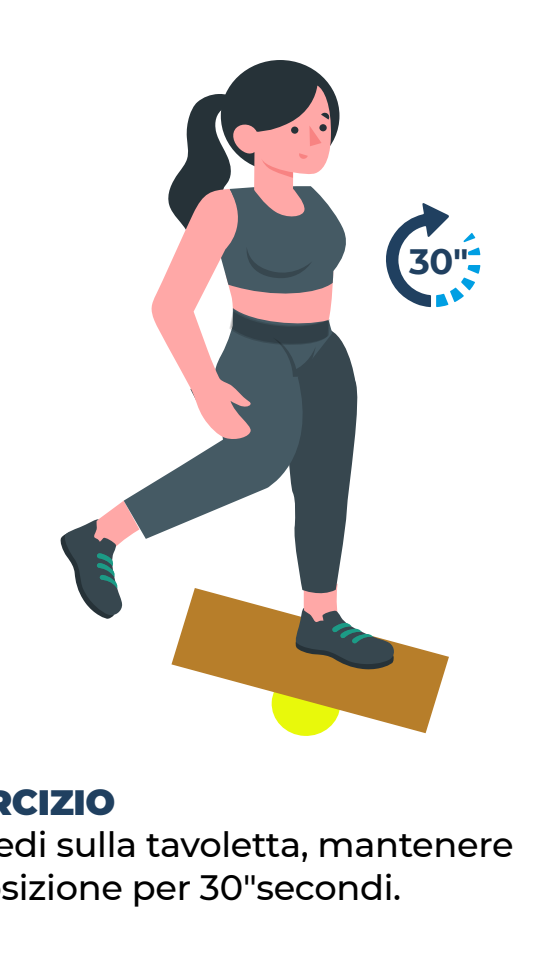
○ EQUILIBRIO SU TAVOLETTA



ESERCIZIO
In piedi sulla tavoletta, mantenere la posizione con le gambe piegate per 30"secondi.

Serie .... Ripetizioni ....

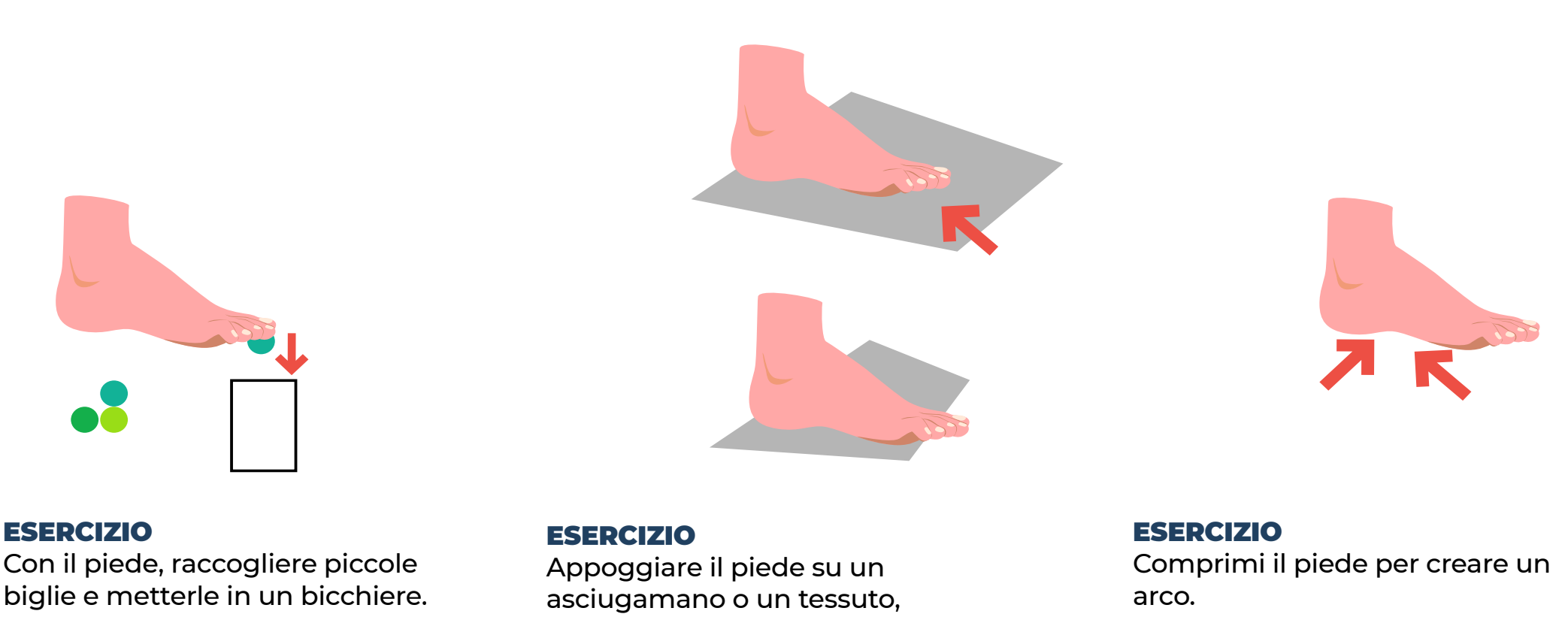
○ EQUILIBRIO SU TAVOLETTA



ESERCIZIO
In piedi sulla tavoletta, mantenere la posizione per 30"secondi.

Serie .... Ripetizioni ....

○ RINFORZO MUSCOLATURA INTRINSECA



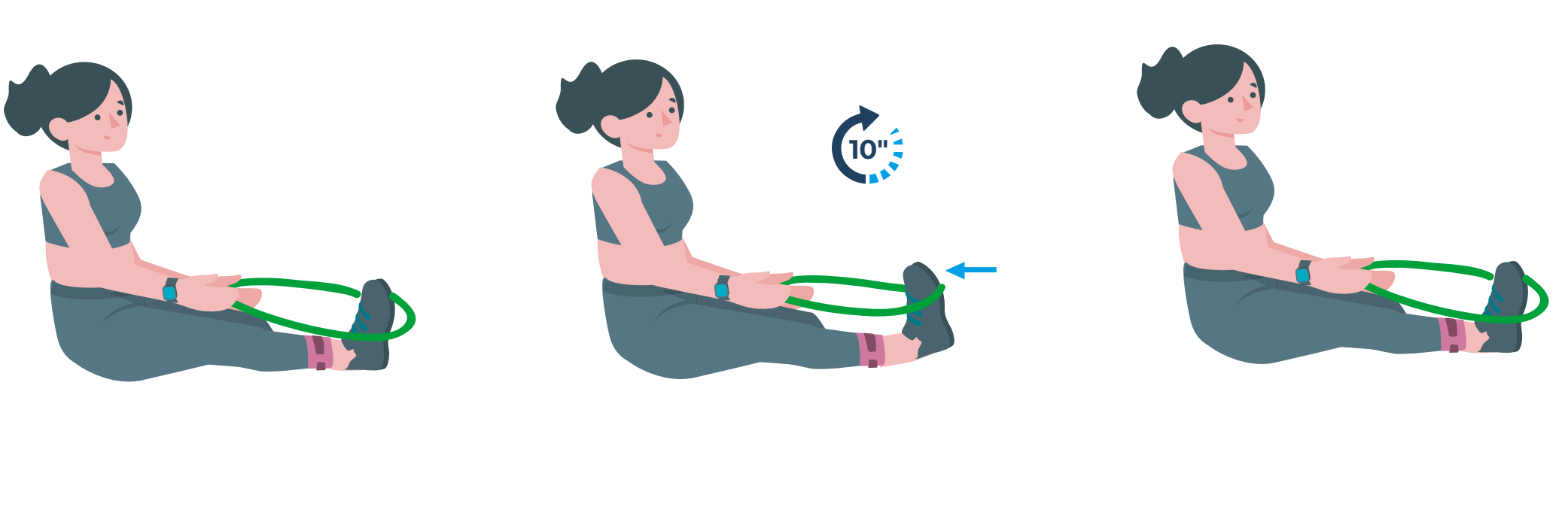
ESERCIZIO
Con il piede, raccogliere piccole biglie e metterle in un bicchiere.

ESERCIZIO
Appoggiare il piede su un asciugamano o un tessuto, scringere il piede per accartocciare il tessuto.

ESERCIZIO
Comprimi il piede per creare un arco.

Serie .... Ripetizioni ....

○ STRETCHING MUSCOLATURA POSTERIORE



POSIZIONE
Seduto con le gambe tese. Avvolgere l'elatico attorno al piede infortunato.

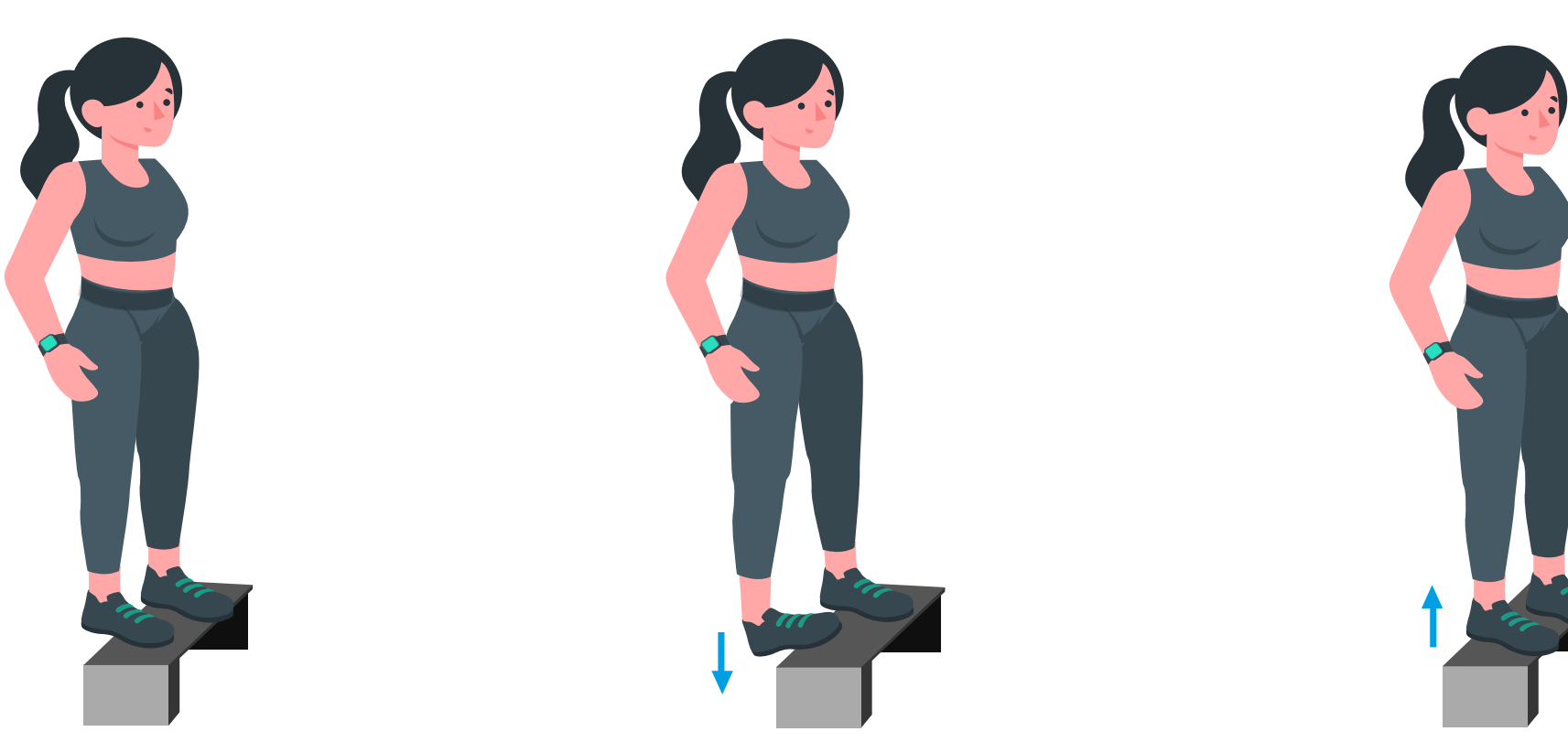
ESERCIZIO
Tirare leggermente l'elastico. Mantenere la trazione per 10 secondi

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: elastico

Serie .... Ripetizioni ....

○ RINFORZO CON STEP



POSIZIONE
Salire sullo step, portando in fuori metà avampiede.

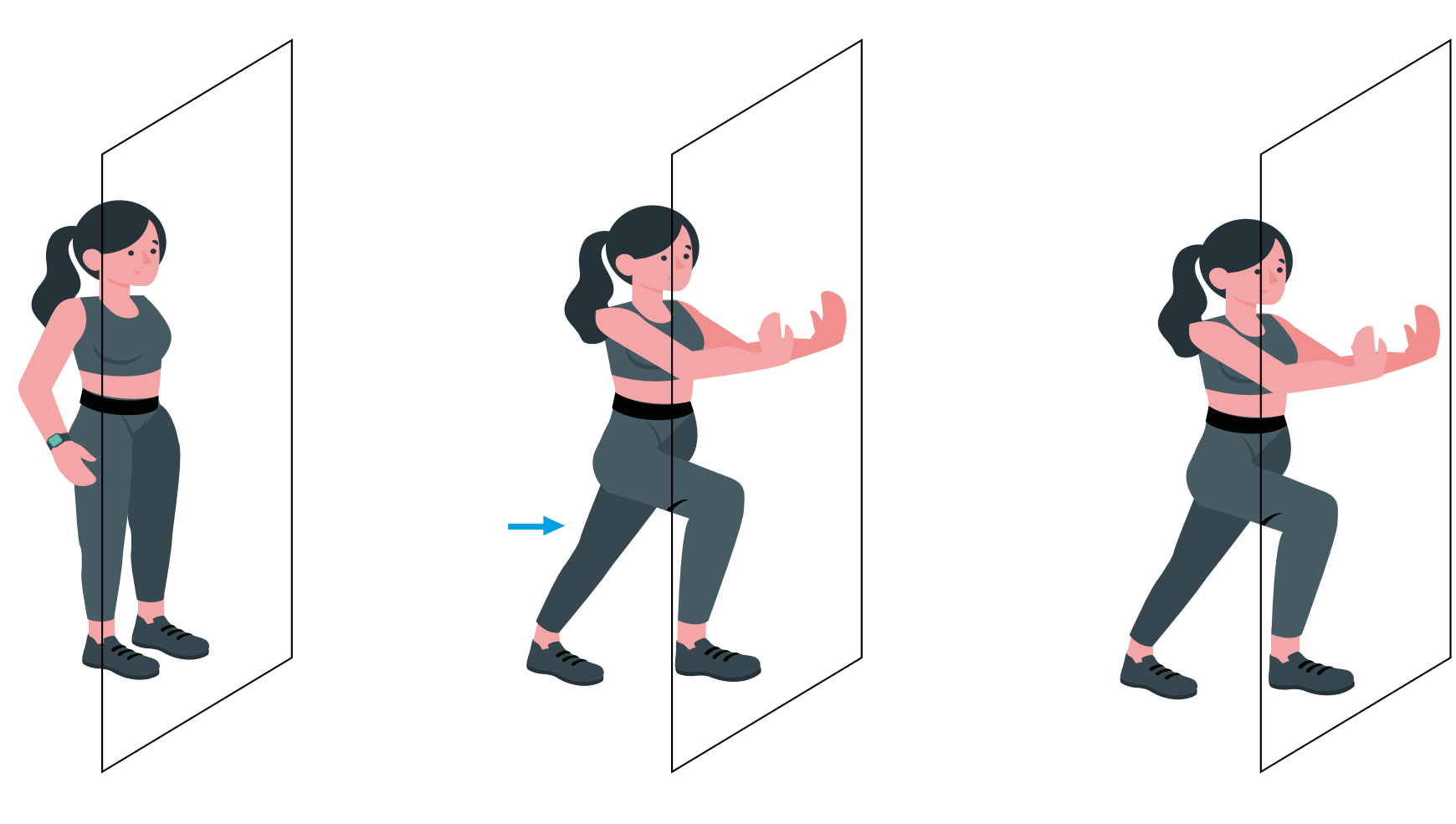
ESERCIZIO
Abbassare il tallone del piede infortunato.

Tornare in posizione iniziale. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: step

Serie .... Ripetizioni ....

○ STRETCHING DEL TRICIPITE SURALE



POSIZIONE
In piedi, appoggiandosi frontalmente ad una parete con la gamba dietro tesa. La gamba avanti è piegata con il piede dritto.

ESERCIZIO
Spingersi in avanti verso la parete, flettendo il ginocchio senza sforzarlo. Quindi tornare in posizione eretta.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie .... Ripetizioni ....

FDA
SALUTE E RIABILITAZIONE

fdasalute.it
#sempremeglio