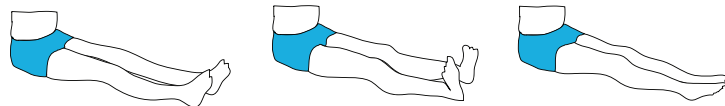


ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

SEDUTI PER TERRA

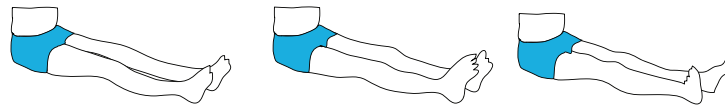
01



Posizione di partenza.
Seduti, gambe tese.

Esecuzione.
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo;
poi abbassare il più possibile la punta dei piedi.

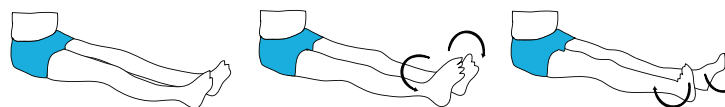
02



Posizione di partenza.
Seduti, gambe tese.

Esecuzione.
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo e all'interno,
poi all'esterno, senza muovere le gambe.

03



Posizione di partenza.
Seduti, gambe tese.

Esecuzione.
Descrivere un cerchio con i piedi prima in senso orario
e poi antiorario, senza muovere le gambe.

SEDUTI SU UNA SEDIA

01



Posizione di partenza.
Piedi paralleli, distanziati
di circa 10 cm.

Esecuzione.
Sollevare il tallone
il più possibile,
con la punta del piede
al suolo.
Poi eseguire l'esercizio
con entrambi i piedi
contemporaneamente
o alternativamente.

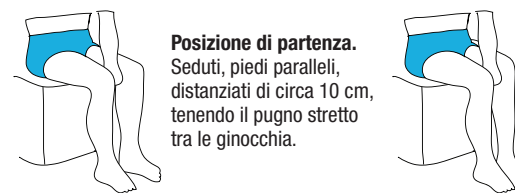
02



Posizione di partenza.
Piedi paralleli,
distanziati
di circa 10 cm.

Esecuzione.
Toccare il suolo con la
punta del piede destro,
a circa 40 cm davanti
al piede sinistro; ruotare
il piede indietro ed
appoggiarsi solo
sul tallone. Dopo alcune
ripetizioni, effettuare
lo stesso movimento
con l'altro piede.

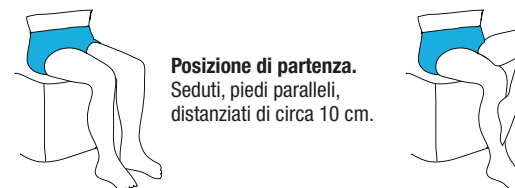
03



Posizione di partenza.
Seduti, piedi paralleli,
distanziati di circa 10 cm,
tenendo il pugno stretto
tra le ginocchia.

Esecuzione.
Avvicinare le punte
dei piedi una all'altra,
in modo che gli alluci
si tocchino;
tornare alla posizione
di partenza (i talloni
non si devono spostare
durante l'esercizio).

04



Posizione di partenza.
Seduti, piedi paralleli,
distanziati di circa 10 cm.

Esecuzione.
Passare l'alluce
di sinistra sulla tibia
della gamba destra,
dall'alto al basso
e viceversa.
Ripetere lo stesso
esercizio con l'altra
gamba.

IN PIEDI

01



Posizione di partenza.
In piedi,
piedi uniti.

Esecuzione.
Sollevarsi sulla punta
delle dita con entrambi
i piedi, abbassare i talloni,
piegare leggermente
le ginocchia, con i piedi
piatti sul suolo.

02



Posizione di partenza.
In piedi.

Esecuzione.
Camminare in avanti,
sulla punta delle dita,
poi sui talloni.

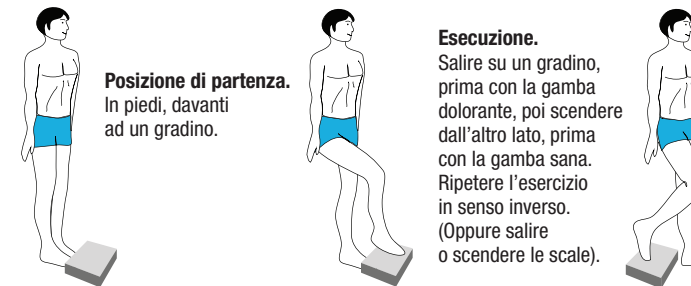
03



Posizione di partenza.
In piedi, piedi paralleli,
distanziati di circa 10 cm;
attaccarsi con le mani
ad un punto fisso
qualunque (ad esempio,
il bordo di una finestra).

Esecuzione.
Effettuare una flessione
completa con le gambe,
senza staccare
i talloni dal suolo.

04



Posizione di partenza.
In piedi, davanti
ad un gradino.

Esecuzione.
Salire su un gradino,
prima con la gamba
dolorante, poi scendere
dall'altro lato, prima
con la gamba sana.
Ripetere l'esercizio
in senso inverso.
(Oppure salire
o scendere le scale).

CAVIGLIA

Nel caso di **problemi dolorosi alle caviglie**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare la caviglia e rafforzare i muscoli della gamba e del piede**.

Si consiglia di eseguire gli esercizi nello stesso ordine in cui sono proposti.

I contenuti proposti nell'attuale scheda non sostituiscono il parere del Medico e non costituiscono in alcun modo una prescrizione.

CONTRO IL DOLORE

CAVIGLIA

AZIONE RAPIDA
GRAZIE AL SALE DI LISINA



BRUFEN[®]
ANALGESICO

IBUPROFENE SALE DI LISINA
200mg E 400mg
IN COMPRESSE

PER UN AIUTO
DI PRONTO UTILIZZO



BRUFEN[®]
DOLORE

KETOPROFENE SALE DI LISINA 40mg
IN PRATICHE BUSTINE DA ASSUMERE
SENZA BISOGNO D'ACQUA

AZIONE MIRATA
AD ELEVATO ASSORBIMENTO



BRUFEN
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE

ETOFENAMATO 5% • IN GEL



Brufen Analgesico è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/05/2020.

 VIATRIS

 VIATRIS