

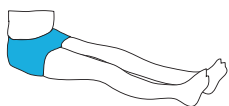
**CAVIGLIA**



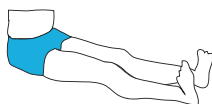
# ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

## SEDUTI PER TERRA

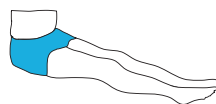
01



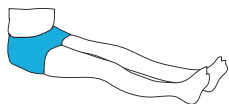
**Posizione di partenza.**  
Seduti, gambe tese.



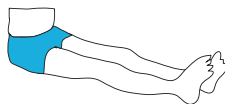
**Esecuzione.**  
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo;  
poi abbassare il più possibile la punta dei piedi.



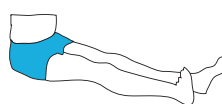
02



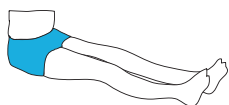
**Posizione di partenza.**  
Seduti, gambe tese.



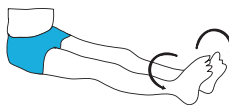
**Esecuzione.**  
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo e all'interno,  
poi all'esterno, senza muovere le gambe.



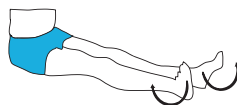
03



**Posizione di partenza.**  
Seduti, gambe tese.



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

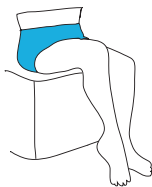


## SEDUTI SU UNA SEDIA

01



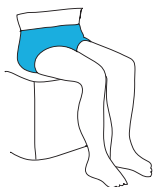
**Posizione di partenza.**  
Piedi paralleli, distanziati di circa 10 cm.



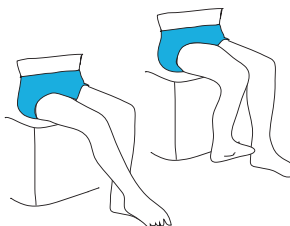
**Esecuzione.**

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



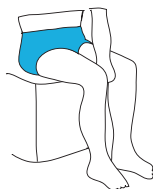
**Posizione di partenza.**  
Piedi paralleli, distanziati di circa 10 cm.



**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



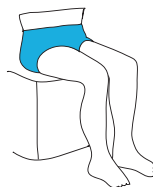
**Posizione di partenza.**  
Seduti, piedi paralleli, distanziati di circa 10 cm tenendo il pugno stretto tra le ginocchia.,



**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.



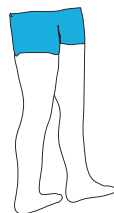
02



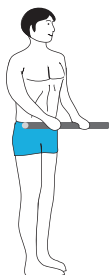
**Posizione di partenza.**  
In piedi.



**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).





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.