

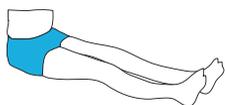
CAVIGLIA



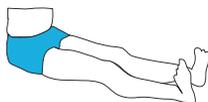
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

SEDUTI PER TERRA

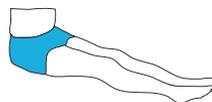
01



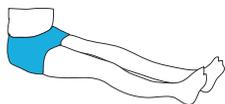
Posizione di partenza.
Seduti, gambe tese.



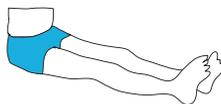
Esecuzione.
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo;
poi abbassare il più possibile la punta dei piedi.



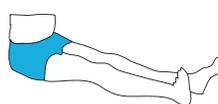
02



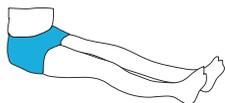
Posizione di partenza.
Seduti, gambe tese.



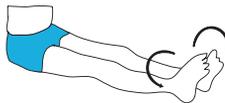
Esecuzione.
Dirigere le punte dei piedi verso il corpo e all'interno,
poi all'esterno, senza muovere le gambe.



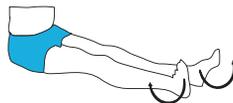
03



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.

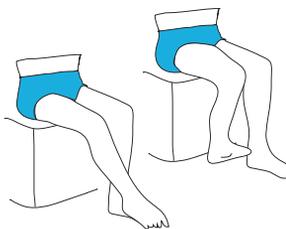
Solleverare il tallone il più possibile, con la punta del piede al suolo.

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.



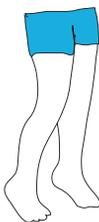
Esecuzione.
Sollevarsi sulla punta delle dita con entrambi i piedi, abbassare i talloni, piegare leggermente le ginocchia, con i piedi piatti sul suolo.



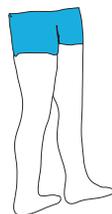
02



Posizione di partenza.
In piedi.



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



03

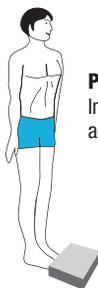


Posizione di partenza.
In piedi, piedi paralleli, distanziati di circa 10 cm; attaccarsi con le mani ad un punto fisso qualunque (ad esempio, il bordo di una finestra).



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

04

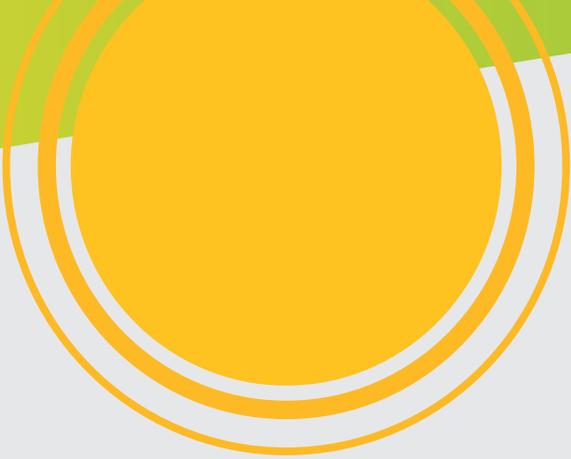


Posizione di partenza.
In piedi, davanti ad un gradino.



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.