

POLSO



ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

SEDUTI

01



Posizione di partenza.
mani appoggiate l'una con l'altra.



Esecuzione.
Senza staccare le mani, dirigere le dita verso il suolo, poi verso il petto.



02



Posizione di partenza.
Seduti su una sedia, mani giunte sul petto.



Esecuzione.
Ruotare l'avambraccio in modo che il dorso delle mani sia verso braccia in avanti, poi tornare alla posizione di partenza, effettuando gli stessi movimenti in senso inverso.



03



Posizione di partenza.
Gli avambracci e le mani appoggiati su un tavolo.



Esecuzione.
Sollevare le mani senza muovere gli avambracci.

04

**Posizione di partenza.**

Gli avambracci e le mani appoggiati su un tavolo.

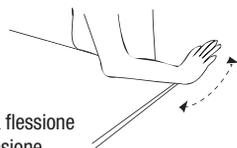
Esecuzione.

Senza muovere gli avambracci, spostare le mani lateralmente, prima mantenendole appoggiate al tavolo e poi sollevandole.

05

**Posizione di partenza.**

Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano oltre il bordo.

**Esecuzione.**

Effettuare una flessione e poi un'estensione della mano.

06

**Posizione di partenza.**

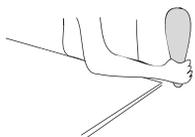
Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano oltre il bordo.

Esecuzione

Descrivere un cerchio con la mano in entrambe le direzioni.



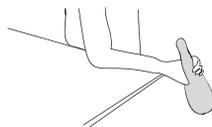
07

**Posizione di partenza.**

Seduti con l'avambraccio appoggiato su un tavolo e con la mano che supera il bordo e tiene una bottiglia vuota.

**Esecuzione.**

Effettuare una rotazione con l'avambraccio, prima in un senso, poi in senso inverso.



IN PIEDI

01



Posizione di partenza.

In piedi, mani ruotate in dentro ed appoggiate su un tavolo.



Esecuzione.

Effettuare una flessione ed estensione delle braccia (in flessione il petto tocca la tavola).



POLSO

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

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare il polso, stirare e rinforzare i muscoli dell'avambraccio**.