



ESERCIZI PER LA CAVIGLIA E IL PIEDE



INDICAZIONI GENERALI E RACCOMANDAZIONI

La pratica degli esercizi non si sostituisce alla presa in carico di un fisioterapista, ma può essere molto utile nella fase finale del trattamento per il mantenimento della funzionalità recuperata dopo l'infortunio.

È necessario svolgere gli esercizi in sicurezza e con cautela in un ambiente calmo, confortevole e rilassante: è importante mantenere un respiro regolare e non affaticarsi.

Osservare sempre le indicazioni del medico specialista.

Non effettuare mai gli esercizi in una condizione infiammatoria o acuta. La comparsa di dolore è un segnale che indica che dobbiamo fermarci e consultare medico e fisioterapista.

Durante lo svolgimento degli esercizi proposti è necessario dare il tempo al corpo di recuperare tra una sessione e l'altra.

La sequenza proposta può essere ripetuta almeno 2 volte al giorno.

POSIZIONE SEDUTA



1) Rullare una pallina da tennis, partendo dal tallone fino alla punta del piede; imprimere una pressione moderata alla pallina, ripetere 30 volte.

2) Automobilizzazione: a gambe incrociate impugnare con una mano il calcagno e con l'altra l'avampiede, la mano che afferra l'avampiede imprime una mobilizzazione passiva dell'avampiede, ripetere 30 volte.

3) Autopalpazione della fascia plantare: scorrere le dita all'interno dell'arco plantare ed eseguire una digitopressione attorno al calcagno.



4) Mantenendo una posizione seduta ben allineata, alternare i movimenti di sollevamento punta - tallone, ripetere 30 volte. L'uso di una lattina fredda, al posto della pallina, permette in fase di relax un miglior detensionamento dei tessuti coinvolti durante la pratica.

POSIZIONE IN PIEDI



5) Alternare i movimenti di sollevamento punta - tallone, ripetere 30 volte.

6) Mantenere l'equilibrio in posizione eretta in appoggio monopodalico, prima con un arto e poi con l'altro: prima su una superficie piana (pavimento), poi sperimentare il mantenimento della posizione su un piano di appoggio irregolare, come ad esempio, un cuscino morbido o un asciugamano ripiegato su sé stesso.

7) Lo stretching dei polpacci si svolge in piedi, con le mani in appoggio su una parete.

L'arto sano deve essere posizionato avanti rispetto al controlaterale, la gamba posteriore deve essere mantenuta dritta e con il tallone appoggiato a terra; le punte dei piedi sono rivolte in avanti. Partendo da questa posizione, si appoggiano le mani contro la parete e lentamente si porta in avanti il busto fino a sentire tensione al polpaccio; mantenere la posizione per almeno 15 secondi.