



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Esercizio Fisico per il benessere e la salute ai tempi del COVID-19

DEFATICAMENTO	
OBIETTIVO	Allungamento e rilassamento muscolare
ATTREZZI	Cuscino piegato e fissato con elastici
DESTINATARI	Soggetti con disabilità fisica da lesione midollare paraplegici
DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI (Specificando numero di ripetizioni ed eventuali tempi di recupero)	<p>1. Esercizio di respirazione e allungamento: Portare le braccia inspirando sopra il capo passando da fuori sul piano frontale, con una mano afferrare il polso dell'altro braccio, mantenere la posizione 5'' e tornare alla posizione di partenza espirando, braccia lungo i fianchi. Ripetere il movimento 5 volte <i>N.B Per chi avesse equilibrio del busto precario, spostarsi leggermente avanti con la seduta</i></p>  <p>2. Mobilità dei polsi: Incrociare le mani, braccia piegate davanti al petto ed eseguire delle circonduzioni di mani e polsi, in un senso e nell'altro. Ripetere il movimento per circa 20-30''</p>  <p>3. Allungamento braccia distese avanti: Portare il braccio destro disteso avanti, polso all'altezza della spalla, dita della mano destra verso l'alto; con l'altra mano portare la mano destra in tensione allungando muscoli del polso e del braccio per 20''. Eseguire lo stesso procedimento con</p>



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

l'altro braccio.

Di nuovo braccio destro, dita della mano rivolte verso il basso, con l'altra mano portare la mano destra in tensione allungando muscoli del polso e del braccio per 20''. Eseguire lo stesso procedimento con l'altro braccio.



4. Flessione laterale del busto: Con una mano mantenersi alla carrozzina, col busto eseguire una piccola flessione laterale portando l'altro braccio verso l'orecchio teso. Mantenere la posizione 20'' poi cambiare lato

NB: Se il soggetto non riesce a portare il braccio teso in allungamento, possono appoggiarlo piegato sopra la testa, oppure piegato al fianco



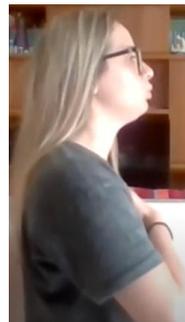
5. Rotazione del busto verso un lato: Eseguire una rotazione sul piano trasversale verso il lato destro afferrando con le mani lo schienale della carrozzina o la ruota della stessa. Spalle dritte, sguardo e mento avanti per quanto possibile. Mantenere la posizione 20'' poi cambiare lato.





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

6. Mobilità del dorso: Posizionare una mano sul petto. Immaginare di avere un filo che dal petto mi tiri verso l'alto. Inspirando sollevare il petto verso l'alto, senza però sollevare le spalle verso le orecchie, espirando portare il petto verso il basso. Ripetere il movimento per 10 volte.



7. Rotazione del capo: Eseguire rotazioni del capo intorno all'asse verticale (piano frontale) evitando movimenti di estensione e inclinazione laterale. Da posizione neutra, sguardo e mento alti, ruotare il mento lentamente verso la spalla destra compatibilmente con dolore e range di movimento, torno al centro e cambiare lato.

Ripetere il movimento per 10 volte alternato



8. Estensione del capo: Posizionare il cuscino nella zona cervicale, dietro il collo, mani incrociate all'interno del cuscino. Eseguire delle estensioni del capo sul piano sagittale, adagiando e comprimendo leggermente il cuscino con la testa. Ripetere il movimento 10 volte.

NB: Evitare di portare il mento in flessione verso il petto





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE



9. Allungamento pettorale: Posizionare il cuscino nella zona cervicale, dietro il collo, mani incrociate all'interno del cuscino. Gomiti ben aperti e alti, aprire il più possibile il petto sentendo allungare la zona pettorale e dorsale. Mantenere la posizione 20''.

N.B: Per chi avesse equilibrio del busto precario, venire leggermente avanti con la seduta e appoggiare bene la schiena allo schienale della carrozzina



10. Trapezio: Posizionare il cuscino sotto l'ascella sinistra. Flettere il capo verso la spalla destra sul piano trasversale, portando il mento leggermente flesso verso il petto. Sentire allungare il muscolo trapezio. Mantenere la posizione 20'' poi cambiare lato.



11. Pendolo: Schiena dritta appoggiata allo schienale, sguardo e mento in avanti, braccia lungo i fianchi. Con una mano





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

	<p>prendere un elastico del cuscino. Eseguire delle piccole circonduzioni di mano, polso e braccio, in un senso e nell'altro per circa 20'', poi cambiare braccio.</p> <p>Il braccio deve essere totalmente 'abbandonato' verso il basso, spalla ben rilassata.</p> <p><i>N.B: Per chi avesse equilibrio precario del busto, può tenersi alla carrozzina con la mano non impegnata nell'esercizio</i></p>
--	---

Inserisco qui il link del video completo degli esercizi proposti nella presente scheda di allenamento

<https://youtu.be/qxS4VyBVslA>

Preparazione del cuscino:

Prendere un cuscino, piegarlo a metà e sigillarlo con elastici

