

## Corso artrosi

# HAI L'ARTROSI NON FARTI BLOCCARE DAL DOLORE MUOVITI!

### MANO/GOMITO

#### PER MIGLIORARE LA MOBILITA' DELLE DITA

Afferrare il lembo di un foglio di giornale, appallottolatelolo il più possibile senza aiutarvi con l'altra mano.



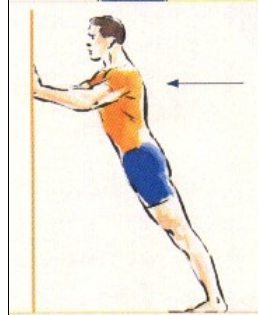
#### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Strizzare uno strofinaccio prima in una direzione, poi nell'altra.



#### PER POTENZIARE LA MUSCOLATURA

Ponetevi, in piedi, di fronte ad una parete (a circa 1 m di distanza), appoggiatevi sulle mani, eseguite delle flessioni.



### SPALLA

#### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Poggiate le mani sulle spalle, gomiti verso l'esterno, eseguite movimenti in tutte le direzioni.

#### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Poggiare una mano su una parte liscia ed eseguire dei movimenti circolari sempre più ampi.

## PER POTENZIARE LA MUSCOLATURA

Per rinforzare la spalla: tentare di sollevare il braccio, teso lungo il corpo, bloccandone il movimento con l'altra mano.



## CAVIGLIA

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

In appoggio con le punte dei piedi su un supporto.  
Flette ed estende la caviglia.

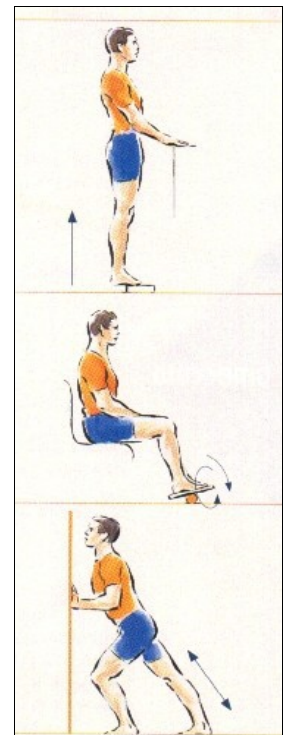
### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Seduti con il piede appoggiato su una tavoletta (o un grosso libro) a una volta appoggiato su una pallina da tennis.

Eseguite movimenti di flessione, estensione, rotazione e inclinazione della caviglia.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

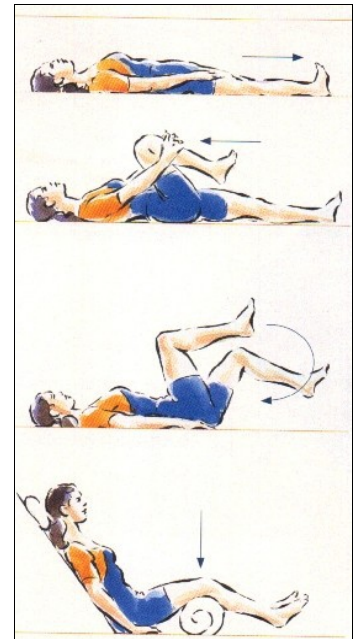
Appoggiare le mani ad una parete e tenendo ferma a terra la caviglia da trattare oscillate con il busto in avanti e indietro.



## GINOCCHIO

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Mettersi sdraiati. stendere e flettere al massimo il ginocchio aiutarsi con le mani.



### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Mettersi sdraiati. Simulare il movimento della pedalata.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

Mettersi sdraiati, il ginocchio appoggiato su un cuscino.

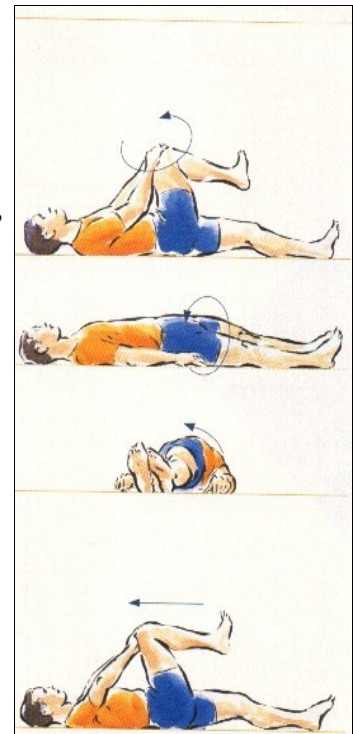
Schiacciate con forza il cuscino.

---

## ANCA

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Con le mani afferrate un ginocchio. Eseguite dei lenti e sempre più ampi, movimenti di rotazione dell'anca.



### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Mettersi sdraiati. Ruotare l'anca verso l'interno.

Ciò aiuta a riposizionare bene l'articolazione.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

Mettersi sdraiati. Cercare di portare il ginocchio al petto.

Il movimento deve essere impedito dalla opposizione delle mani appoggiate sul ginocchio. Ciò contribuisce a rinforzare i muscoli che flettono la bamba.

---

## CERVICALE

**PER MIGLIORARE LA MOBILITA'**

Eseguire un lento movimento rotatorio della testa sia verso destra che verso sinistra.

**PER MIGLIORARE LA MOBILITA'**

Eseguire un lento movimento verso il basso e, di seguito, verso l'alto.



## **CERVICALE**

**PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA**

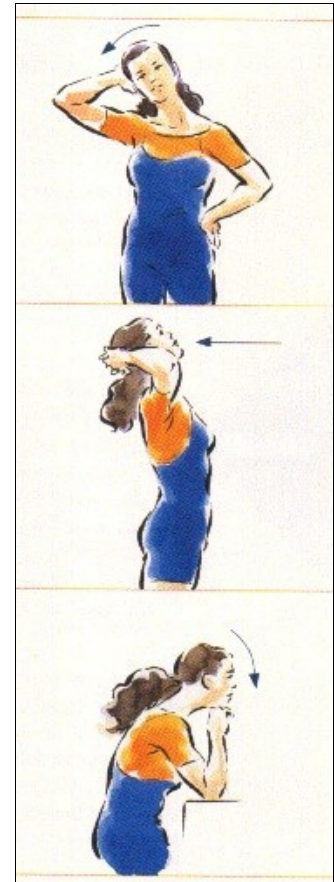
Con una mano su un lato della testa opponete resistenza ai movimenti di inclinazione della stessa verso quel lato.  
Eseguite sui due lati.

**PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA**

Le due mani con le dita incrociate dietro la nuca oppongono resistenza al movimento di estensione del collo all'indietro.

**PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA**

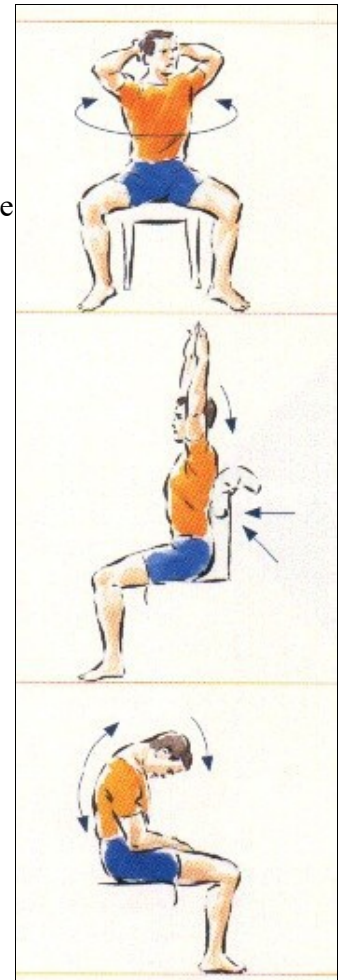
Con i gomiti appoggiati sul piano di un tavolo e le mani poste sotto il mento opporre resistenza al movimento di flessione del capo in avanti.



## DORSALE

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Seduti con le mani dietro la nuca. Ruotate la colonna dorsale verso destra e poi verso sinistra.



### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Seduti su una sedia, imbottite il bordo superiore dello schienale con un cuscinetto. Cercate di estendere il dorso all'indietro appoggiandovi al cuscinetto ed usandolo come punto d'appoggio per i movimenti.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

Seduti con le mani appoggiate sulle ginocchia eseguite dei movimenti di lenta flessione della testa e del collo, per la massa in tensione e lo stiramento dei muscoli del dorso.

## LOMBO-SACRALE

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

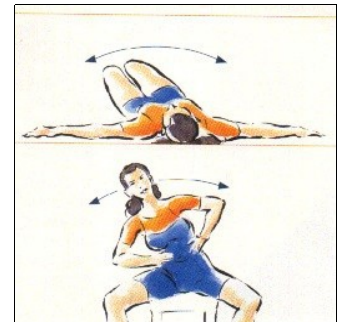
Mettersi sdraiati. Ruotare il bacino abbassando le gambe unite e piegate da un lato e poi dall'altro.

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Mettersi seduti. Inclinate il dorso prima a destra e poi a sinistra.

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

In piedi. Con il capo diritto, eseguite dei movimenti di estensione della colonna piegando con la mano sul tratto dorso-lombare.



## LOMBO-SACRALE

### PER MIGLIORARE LA MOBILITA'

Mettersi sdraiati, portare le ginocchia al petto con l'aiuto delle mani.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

Per rinforzare gli addominali. Mettere le mani dietro la testa e fare il movimento di alzare questa con le spalle, mantenendo la colonna lombare appoggiata al pavimento.

### PER MIGLIORARE LA MUSCOLATURA

In piedi, appoggiatevi ad una parete, quindi fate aderire bene la colonna

