

**“RIABILITAZIONE DELLE
MALATTIE
NEUROMUSCOLARI”**

www.fisiokinesiterapia.biz

Approccio multidisciplinare
alla riabilitazione
del malato neuromuscolare

■ **Riabilitazione**

■ **Terapia occupazionale**

■ **Assistenza**

Linee-guida per le attività di riabilitazione

Provvedimento Ministro della
Sanità

Gazzetta Ufficiale del 30/05/1998

Serie Generale n° 124

La Riabilitazione (definizione)

La riabilitazione è un processo di soluzione dei problemi e di educazione, nel corso del quale si porta una persona a raggiungere il miglior livello di vita possibile sul piano fisico, funzionale, sociale ed emozionale, con la minor restrizione possibile delle sue scelte operative. La riabilitazione coinvolge anche la famiglia del soggetto e quanti sono a lui vicini.

Attività di Riabilitazione

- Attività sanitarie di riabilitazione
- Attività di riabilitazione sociale

Attività sanitarie di riabilitazione

Complesso di interventi valutativi, diagnostici, terapeutici ed altre procedure finalizzati a portare il soggetto affetto da menomazioni a limitare o minimizzare la sua disabilità a muoversi, camminare, parlare, vestirsi, mangiare e comunicare efficacemente e a ritornare attivo nel proprio ambiente familiare, lavorativo, scolastico e sociale.

Interventi di riabilitazione sociale

Complesso delle azioni, attività e interventi finalizzati a garantire al disabile la massima partecipazione possibile alla vita sociale ed economica con la minor restrizione possibile delle sue scelte operative, indipendentemente dalla gravità delle menomazioni e delle disabilità inemendabili, al fine di contenere la condizione di handicap

Attività sanitarie di riabilitazione

Presenza in carico clinica globale della persona

Progetto Riabilitativo

Programma/i Riabilitativo/i

Riabilitazione cognitiva

www.fisiokinesiterapia.biz

Problematiche della riabilitazione cognitiva

- Approccio globale vs approccio analitico (funzioni e servofunzioni)
- Approccio psicologico vs approccio neuropsicologico
- Riabilitazione cognitiva vs riabilitazione neuropsicologica
- Utilizzo di sistemi computerizzati
- Tipologia del setting terapeutico (gradiente ecologico)
- Efficacia del trattamento (durata, generalizzazione, costi/benefici)

Interventi riabilitativi sui disturbi attentzionali

- Il programma più usato è l'**Attention Process Training (APT)** costruito secondo un approccio funzione-specifico
- Comporta un trattamento modulare delle principali funzioni in cui è suddivisa l'attenzione (quali: l'attenzione selettiva, sostenuta, ecc.)

- Il training è strutturato gerarchicamente in modo che le funzioni con minori richieste vengano trattate prima di quelle con esigenze maggiori.
- Il trattamento dell'attenzione sostenuta precederà quello dell'attenzione selettiva che precederà quello dell'attenzione divisa.
- All'interno di ogni ciclo, gli esercizi più semplici precedono quelli più complessi.

Ciclo 1: Attenzione sostenuta

- **Modalità visiva:** somministrazione di compiti di cancellazione a complessità di immagini crescente.
- **Esercizi 1:** identificazioni di forme geometriche grandi
- **2:** identificazioni di forme geometriche piccole (+ col.)
- **3:** identificazione di forme senza senso b/n
- **4,5,6:** identificazioni di numeri a densità crescente per ogni esercizio

- **Modalità acustica:** discriminazione di stimoli acustici target a complessità crescente da stimoli simili
- esercizi da 1 a 16 ognuno dei quali in versione “A” più lenta e “B” più veloce a complessità crescente
- **Esercizio1:** premere il pulsante all’identificazione del numero 2
- **Esercizio16:** in una sequenza di numeri identificazione del prodotto della moltiplicazione per 3 del numero precedente meno 1.

Ciclo 2: Attenzione selettiva

- **Modalità visiva:** somministrazione di compiti di cancellazione (uguali all'attenzione sostenuta) con effetto di disturbo visivo dato da copertine plastificate sovrapposte con effetto progressivamente coprente (schermo A, B, C). I punteggi sono in termini di tempo di esecuzione e n. di omissioni.
- **Modalità acustica:** stessi esercizi adoperati per l'attenzione sostenuta uditiva, sovraincisi su un sottofondo di disturbo (notiziario di sport) con intensità lievemente inferiore a quella del canale target: il punteggio è in termini di n. di falsi allarmi e di omissioni.

Ciclo 3: Attenzione alternata

- Indica la capacità di ridirezionare in modo flessibile l'attenzione da un compito all'altro, o da una modalità all'altra
- Solo **modalità visiva**: il criterio è quello di alternare le risposte tra due possibili stimoli target, in risposta al comando "cambia" del riabilitatore
- Esercizi di cancellazione alternata di forme
- Esercizi di cancellazione alternata di numeri
- Identificazione di numeri pari e dispari
- Esercizi di addizione/sottrazione di coppie di numeri
- Esercizio di tipo Stroop (grande/piccolo)
- Esercizio tipo Stroop (alto/basso)

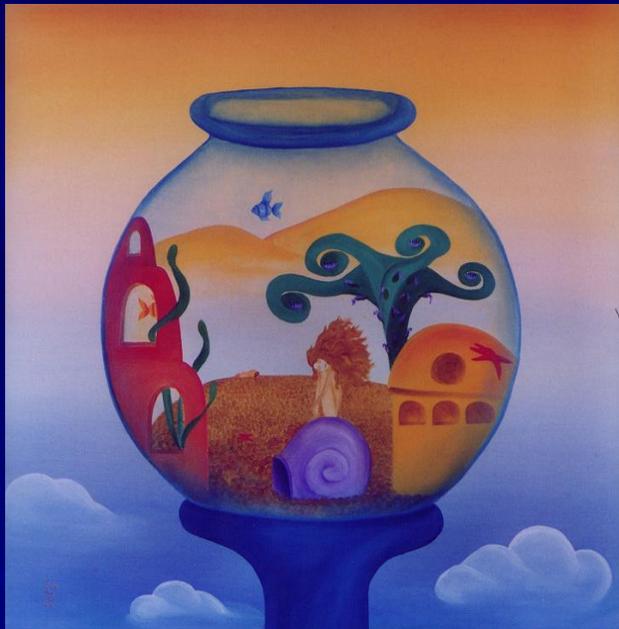
Ciclo 4: Attenzione divisa

- Si somministrano compiti in cui si devono elaborare informazioni di vario genere nello stesso tempo, oppure ricorrere alla somministrazione simultanea di due compiti
- Esercizio di compito doppio: si usano esercizi di cancellazione 1-6 dell'attenzione sostenuta visiva in associazione con gli esercizi 1-8 dell'attenzione sostenuta uditiva.
- Card Sorting: compito di manipolazione di carte da gioco in cui si selezionano le carte per seme ed in base ad una lettera target contenuta nel loro nome. Risultati in termini di n. di omissioni e tempi di esecuzione.

Metodi riabilitativi per i deficit di memoria

- ◆ Rafforzamento delle capacità residue.
- ◆ Addestramento all'uso di ausili.
- ◆ Insegnamento di procedure per compiti specifici.

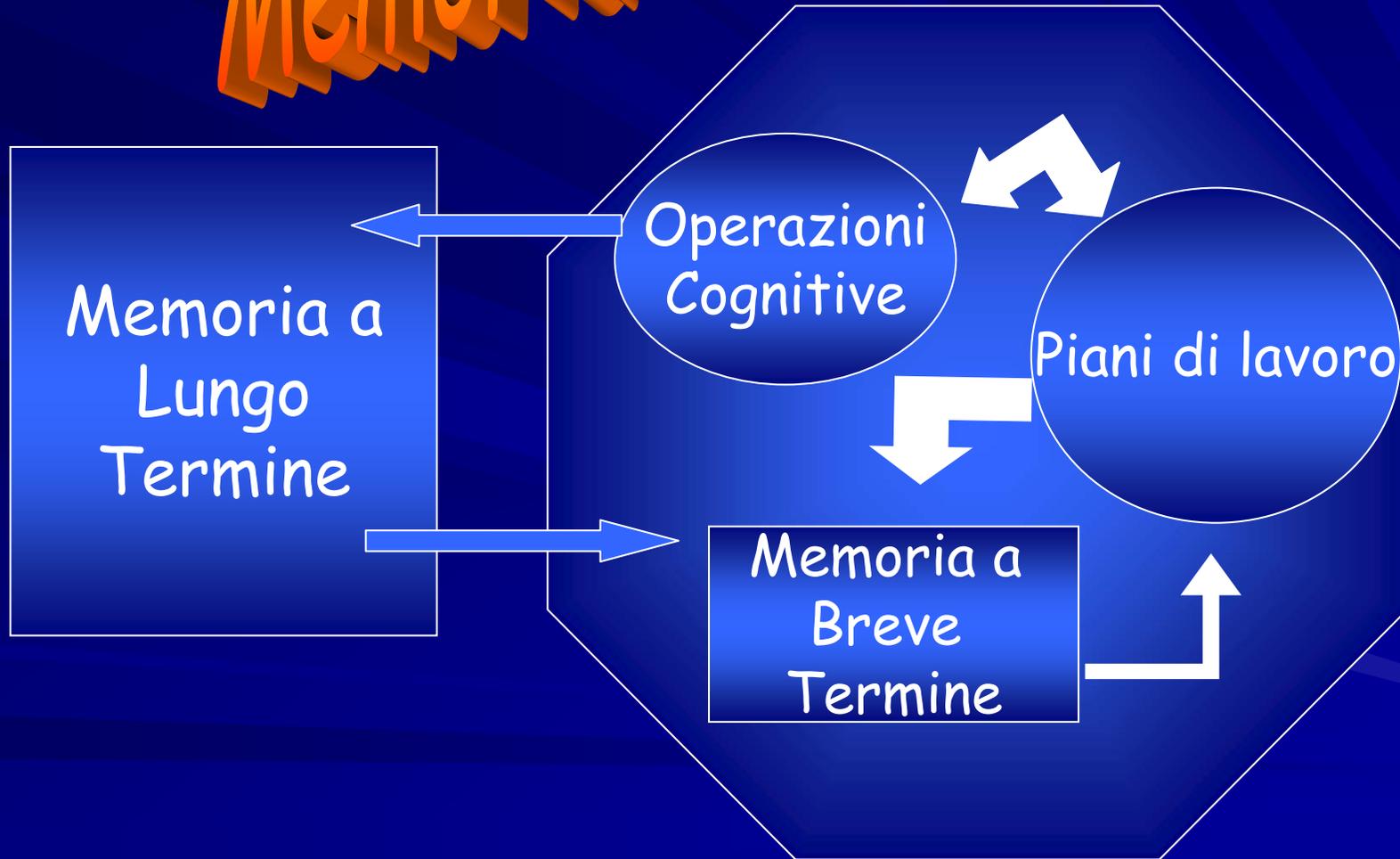
dal "deficit" all'esercizio...



- ◆ *Interazione*: definizione del campo d'interesse.
- ◆ *Elementi predittivi*.
- ◆ *Esercizio*: mezzo per rendere conoscitiva l'interazione.
- ◆ *Sistematizzazione dei dati*.

(C.Perfetti,A.Pieroni,"Dall'osservazione all'esercizio",1995)

Memoria di lavoro



Apprendimento di strategie.

- ◆ Parole semanticamente correlate.
- ◆ Collocazione spazio-temporale degli stimoli.
- ◆ Esercizi di rievocazione libera

◆ **G.M.T (Goal Management Training)**

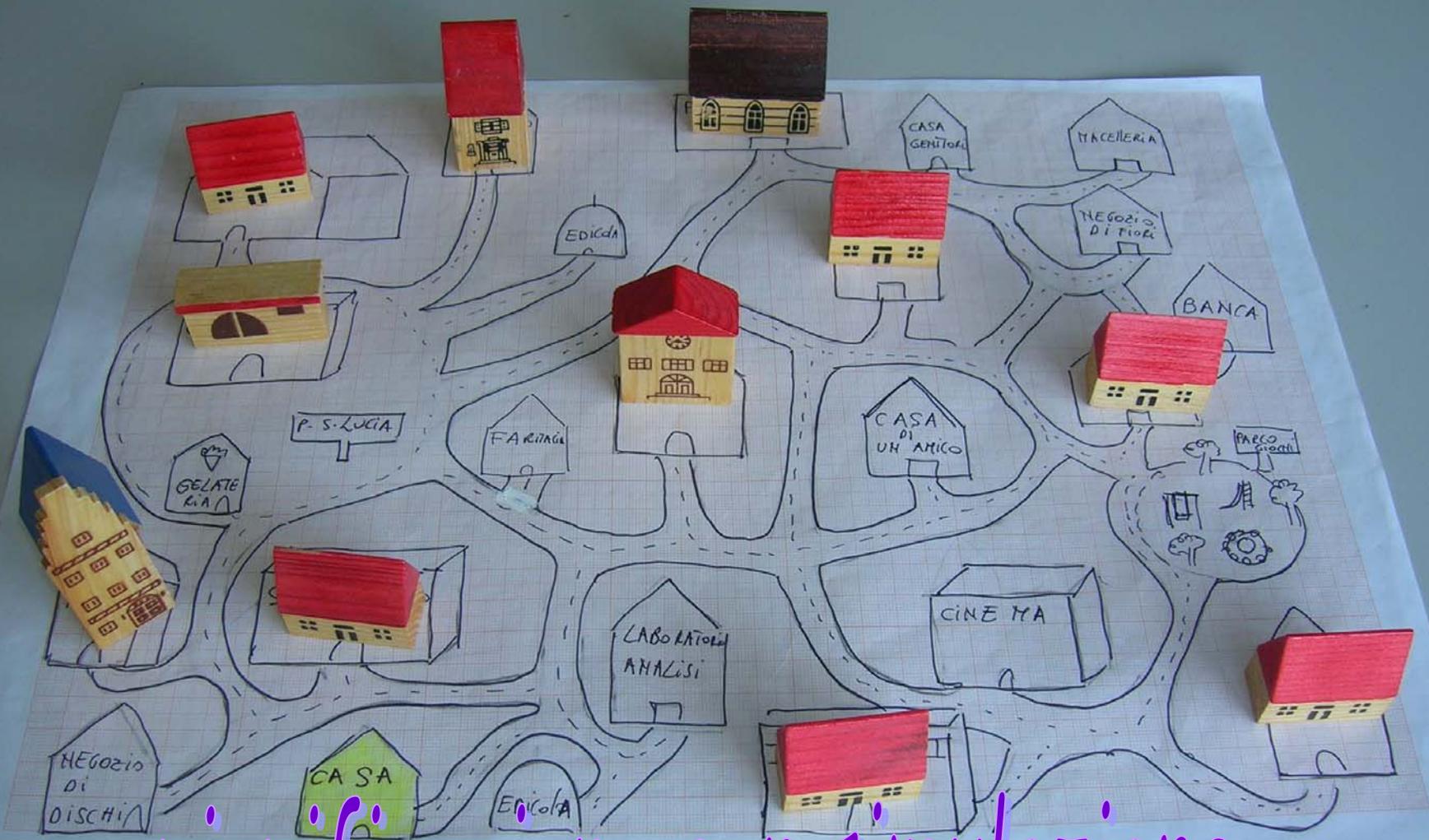
◆ **Esercizi di pianificazione**

◆ **Metodica del P.Q.R.S.T.**

Attività da pianificare:.....

1. Orientamento della meta: **che cosa devo fare?**
2. Definizione della meta: **qual è il mio obiettivo principale?**
3. Sotto-obiettivi: **quali mosse devo fare?**
4. Codifica e memorizzazione: **capisco e ricordo le mosse?**
5. Verifica: **sto veramente facendo quello che ho deciso di fare?**

G.M.T.: gestione degli scopi



pianificazione con simulazione

04.11.2005 15:24



Sono le ore 15:00 ti trovi a casa, alle 17 devi prendere il treno.

Nel frattempo devi:

Cose da fare

Orari

- | | |
|--|--------------|
| *Comprare i fiori per tua madre. | 15,00- 19,00 |
| *Comprare il giornale | 16,00 -19,00 |
| *Passare a prendere un amico che partirà con te | |
| *Telefonare alla stazione per prenotare il biglietto del treno | |
| *Passare a salutare i tuoi genitori | |
| *..... | |

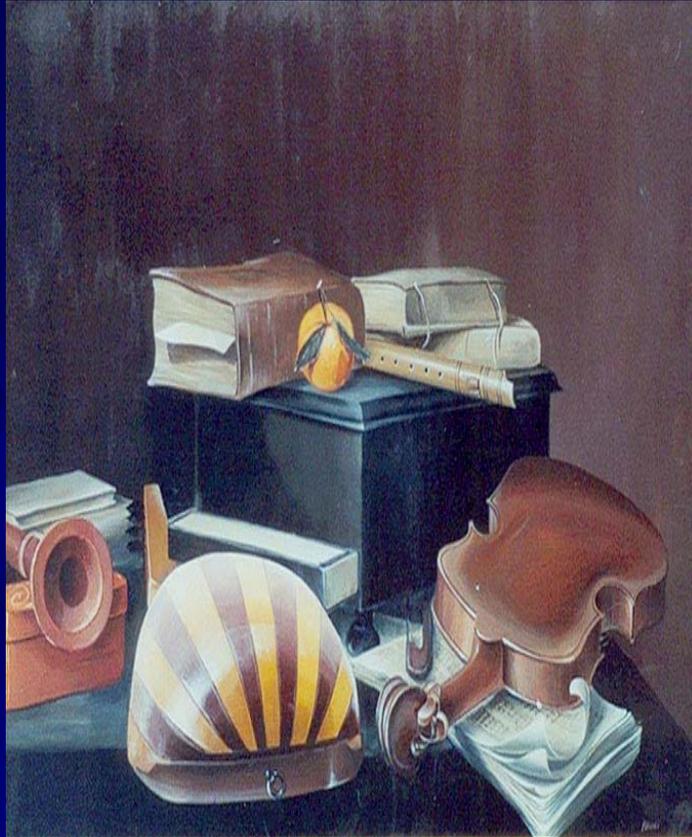
programma e regole

04.11.2005 15:25

Memorizzazione di un brano :

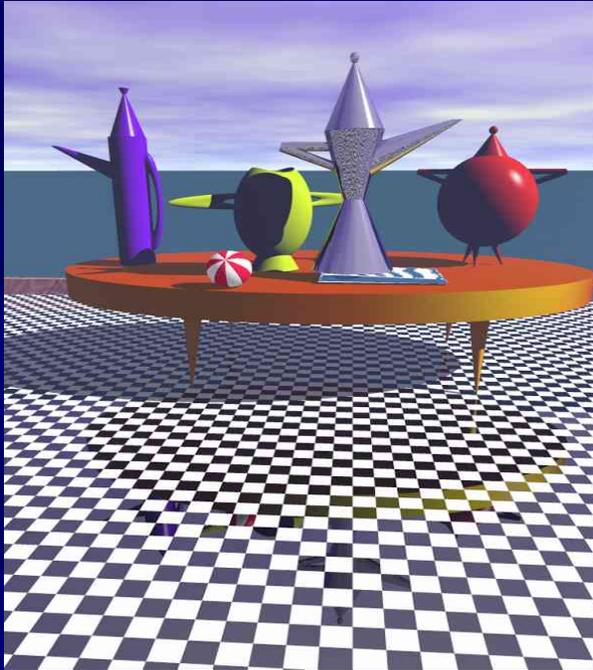
1. Preview: lettura del brano
2. Question: porsi domande (chi,dove quando,perché)
3. Reread: rilettura e risposte
4. State: consolidamento attraverso l'esercizio
5. Test: autoesame

"P.Q.R.S.T."



- ◆ Calendario
- ◆ Diari
- ◆ Agende
- ◆ Strategie

Ausili interni.



- ◆ Indicazioni visive
- ◆ Posizionamento studiato degli oggetti
- ◆ Percorsi
- ◆ Nuove tecnologie

Modificazioni ambientali.

Linee generali

- ➔ *Amnesici lievi* :strategie interne di apprendimento
- ➔ *Amnesici da lievi a moderati*: uso degli ausili interni
- ➔ *Amnesici globali*: modificazioni ambientali

La riabilitazione cognitiva assistita da computer



La riabilitazione cognitiva assistita da computer

VANTAGGI

- analisi visiva e spaziale
- presentazione di informazioni o registrazione di risposte anche nell'ordine di millisecondi
- possibilità di feedback immediato sulla qualità dell'esecuzione e delle risposte (il pz è reso consapevole dei suoi errori: aumentano così la sua motivazione ed il raggiungimento degli obiettivi riabilitativi)
- possibilità di usare programmi elastici che si adattino alla gravità dei sintomi di ciascun pz (personalizzazione)
- procedure di facile apprendimento (anche in caso di difficoltà mnestiche)
- training eseguibili anche in assenza del terapeuta

La riabilitazione cognitiva assistita da computer

SVANTAGGI

- nell'uso di programmi che mirano ad una stimolazione cognitiva generica e aspecifica
- nell'uso di esercizi già esistenti trasferiti sul computer, piuttosto che di nuovi creati appositamente per sfruttare le potenzialità del computer
- nell'uso del computer come unica metodica riabilitativa, senza integrarlo in un programma più ampio
- limitazioni fisiche (motorie e/o sensoriali) all'uso di molti programmi
- il paziente riesce a generalizzare alla vita di tutti i giorni ciò che ha appreso al computer?

La riabilitazione cognitiva
assistita da computer

SISTEMA REHACOM

Capacità acustica di reazione

Cambio di livello

Durata sessione min.

Livello superiore %

Livello inferiore %

Condizioni di stimolo

Numero stimoli per eser.

Quota stimoli irrilevanti %

Tempo max. di reazione ms

Intervallo interstimolo ms

Ripetizioni

Feedback

Feedback acustico

Feedback visivo

Barra prestazionale

Aiuti

Istruzioni visive

Prova



OK

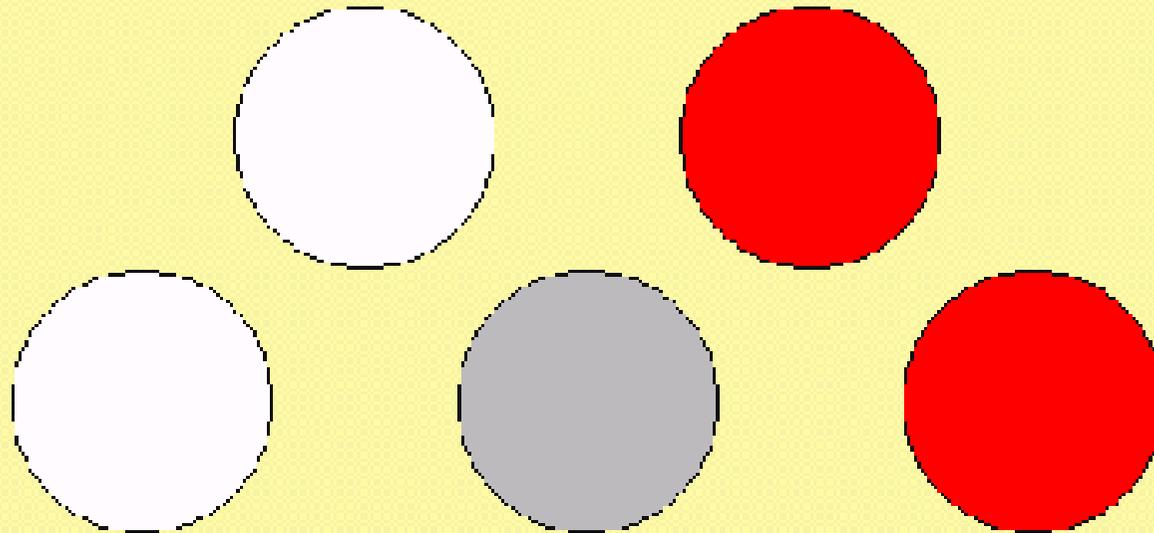


Annulla

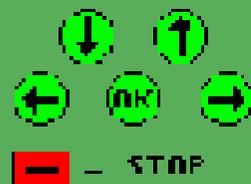
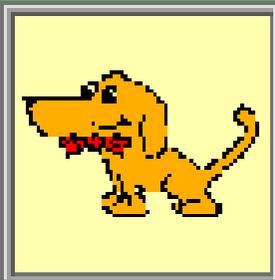
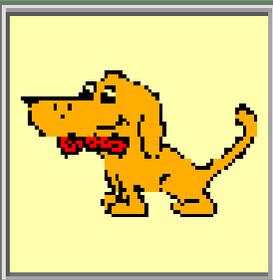
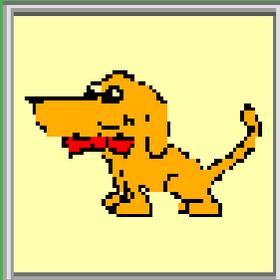
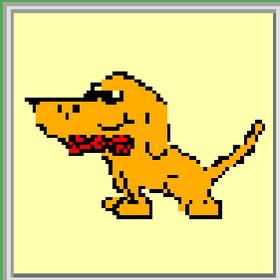
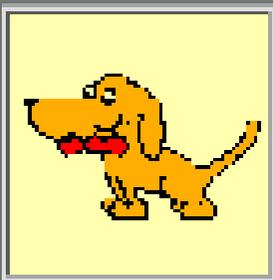


Help

Prema sui tasti rossi della sua tastiera
e tenga a mente il suono corrispondente
a ciascun tasto



Se preme il tasto-OK può esercitarsi una
volta sola, se ha ricordato tutto correttamente



GIUSTO

FALSO



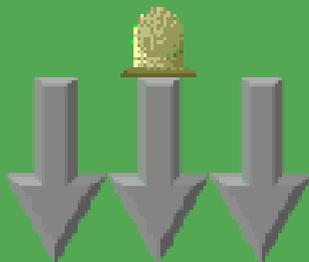
Avanti
con
OK !



Dopo averle memorizzate avanti con OK!

 = O.K.
 = Stop

"lampadina" ignorata!



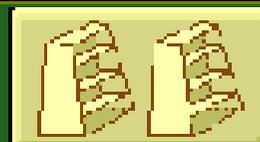
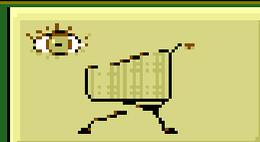
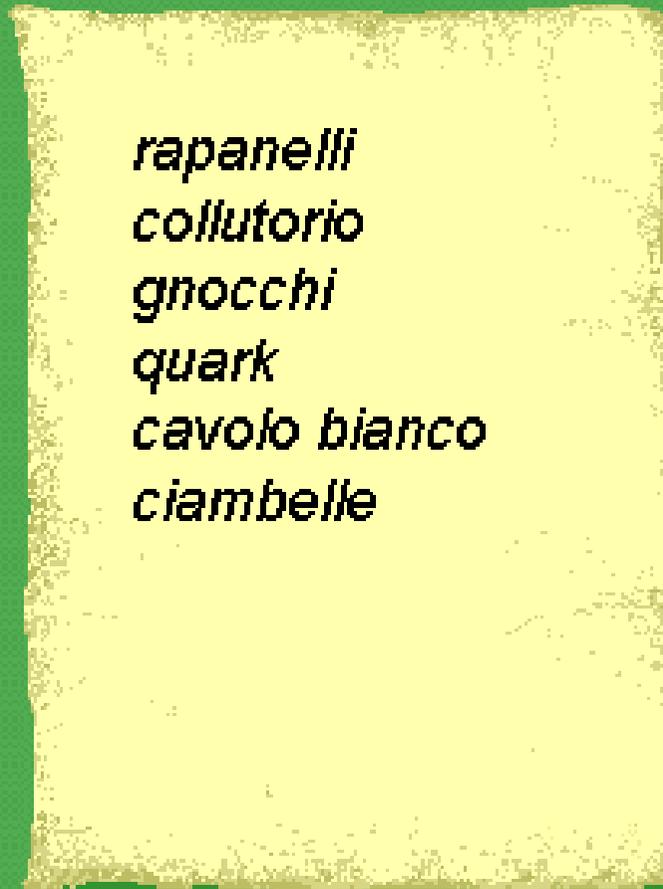
lampadina ***cetriolo***

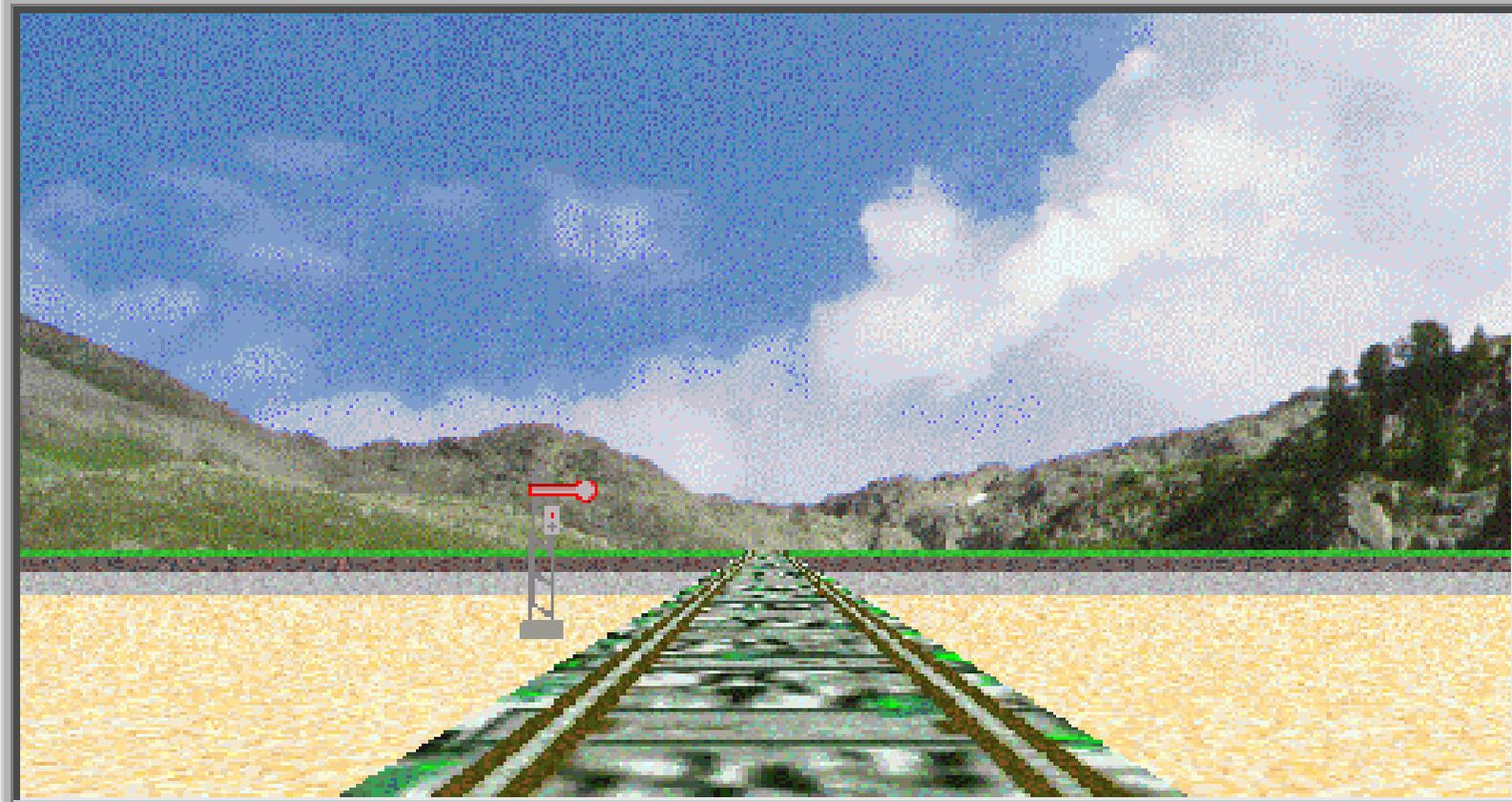
Avanti con OK!

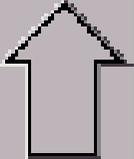
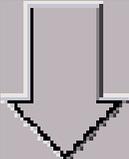


15,60

Lista della spesa





<input type="checkbox"/>	<i>Stop</i>		rallenta
<input type="checkbox"/>	<i>+</i>	<i>14</i>	accelera
			



Avanti con OK !

Memorizzare 12



Signora
Weber
Giardiniera





Riconoscere

12

sconosciuto

Schlesier

Andrea

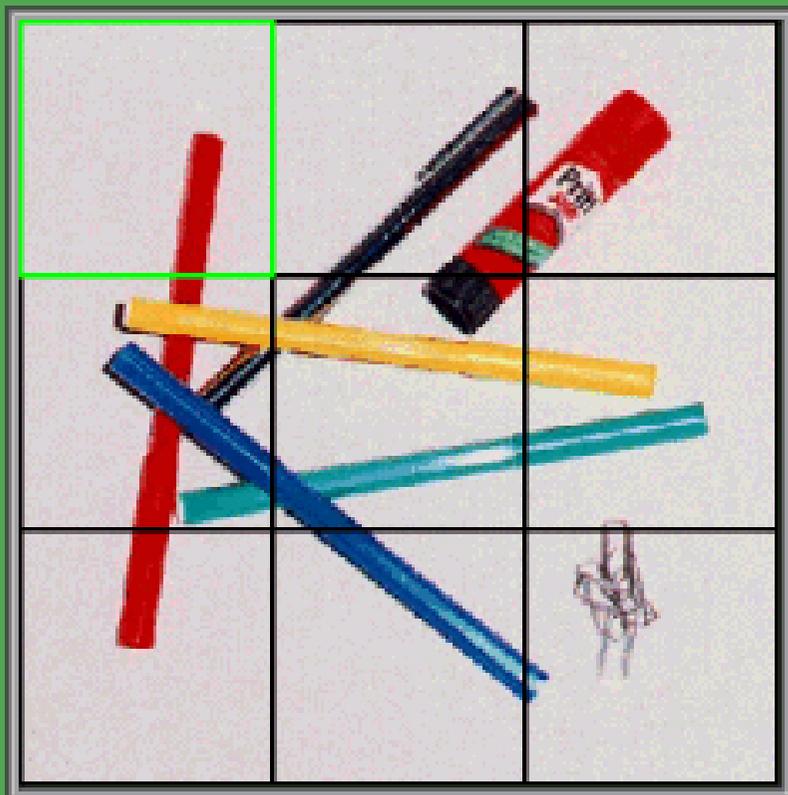
Nieder

Herrmann

Behnecke

Rewitzki

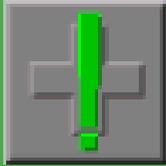
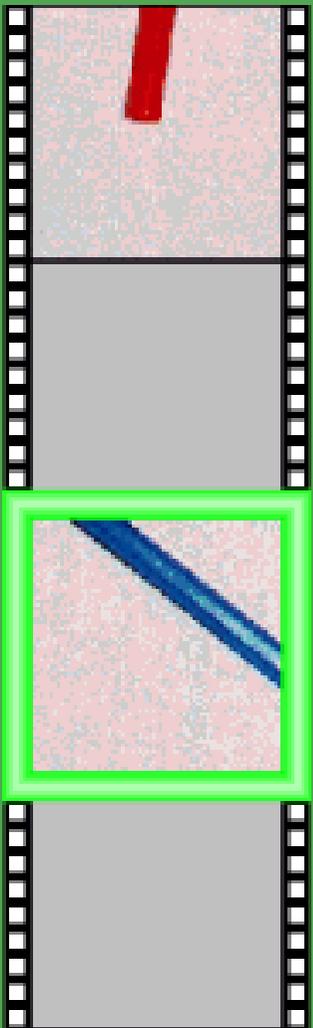
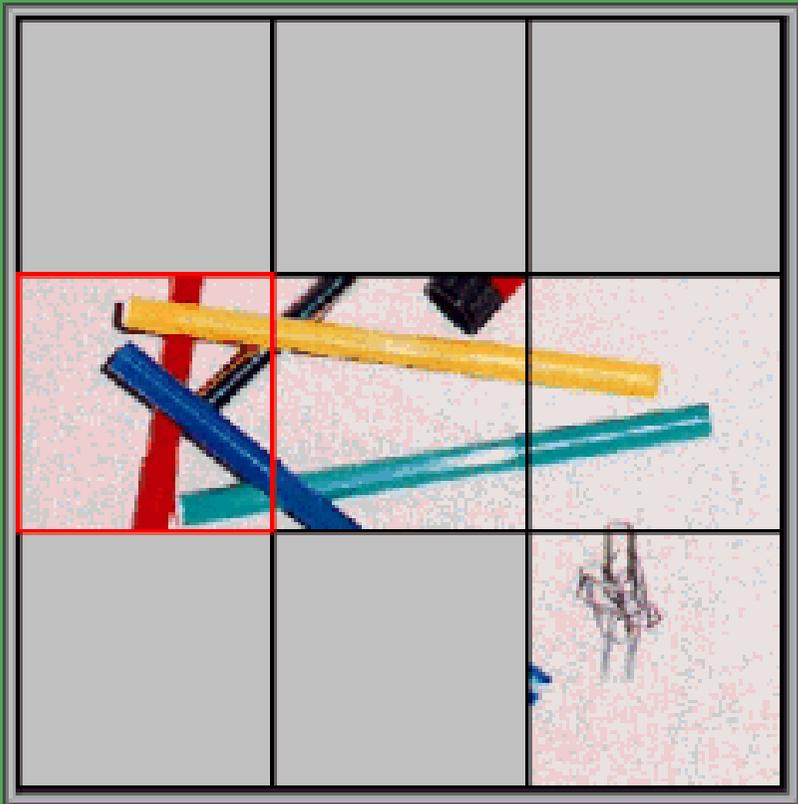




Prego memorizzare e poi premere OK !

3

3



14

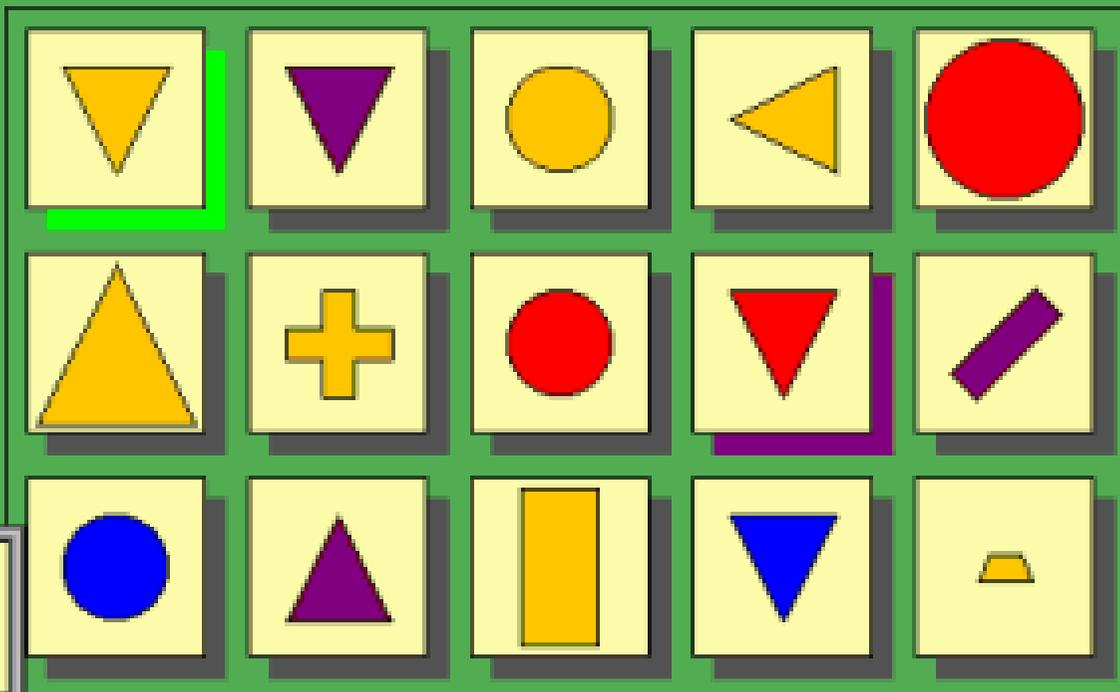
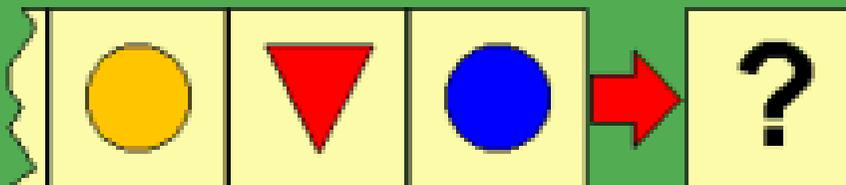
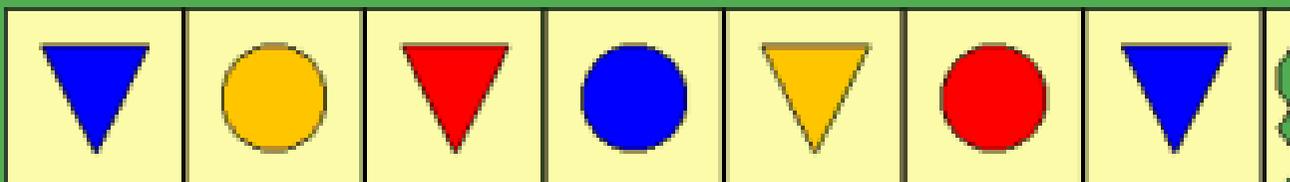
sbagliato

forma

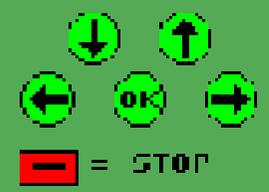
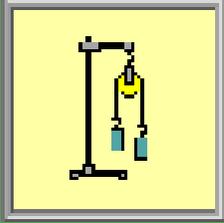
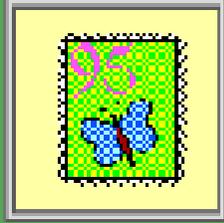
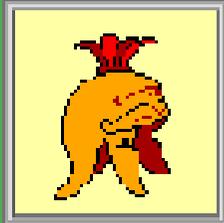
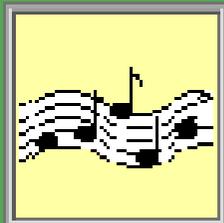
colore

grandezza

 = aiuti



Premi
OK



Giusto

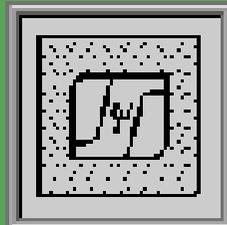
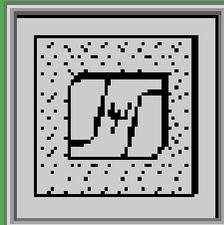
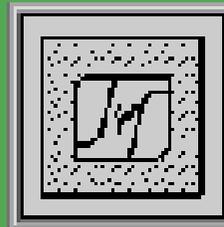
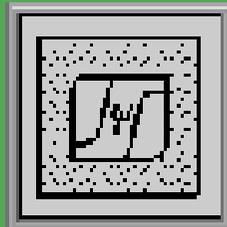
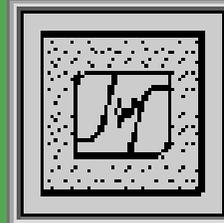
Sbagliato

Per favore
imprim a bene
nella mente
le immagini !

Avanti con
OK !



12



— = STOP

Giusto

Sbagliato



Per favore scelga tra tutti gli appuntamenti i due più importanti !
 Osservi anche la corretta successione temporale.

Lei parte dal supermarket.

Alle 12.30 ha un appuntamento dal dottore che vorrebbe controllare
 la sua colesterolemia.

Alle 16.45 deve andare alla posta per spedire un pacco per il suo
 figlioccio.

La sua banca le ha spedito la documentazione sulle possibilità
 d'investimento. Lei ha fissato un appuntamento con il suo consulente.
 Per lei è molto importante osservare questo appuntamento per le 12.30.

Lei ha un appuntamento molto importante per le 16.45 con il consulente
 della sua assicurazione che desidererebbe informarla su d'una
 assicurazione per la vita.

Agenda

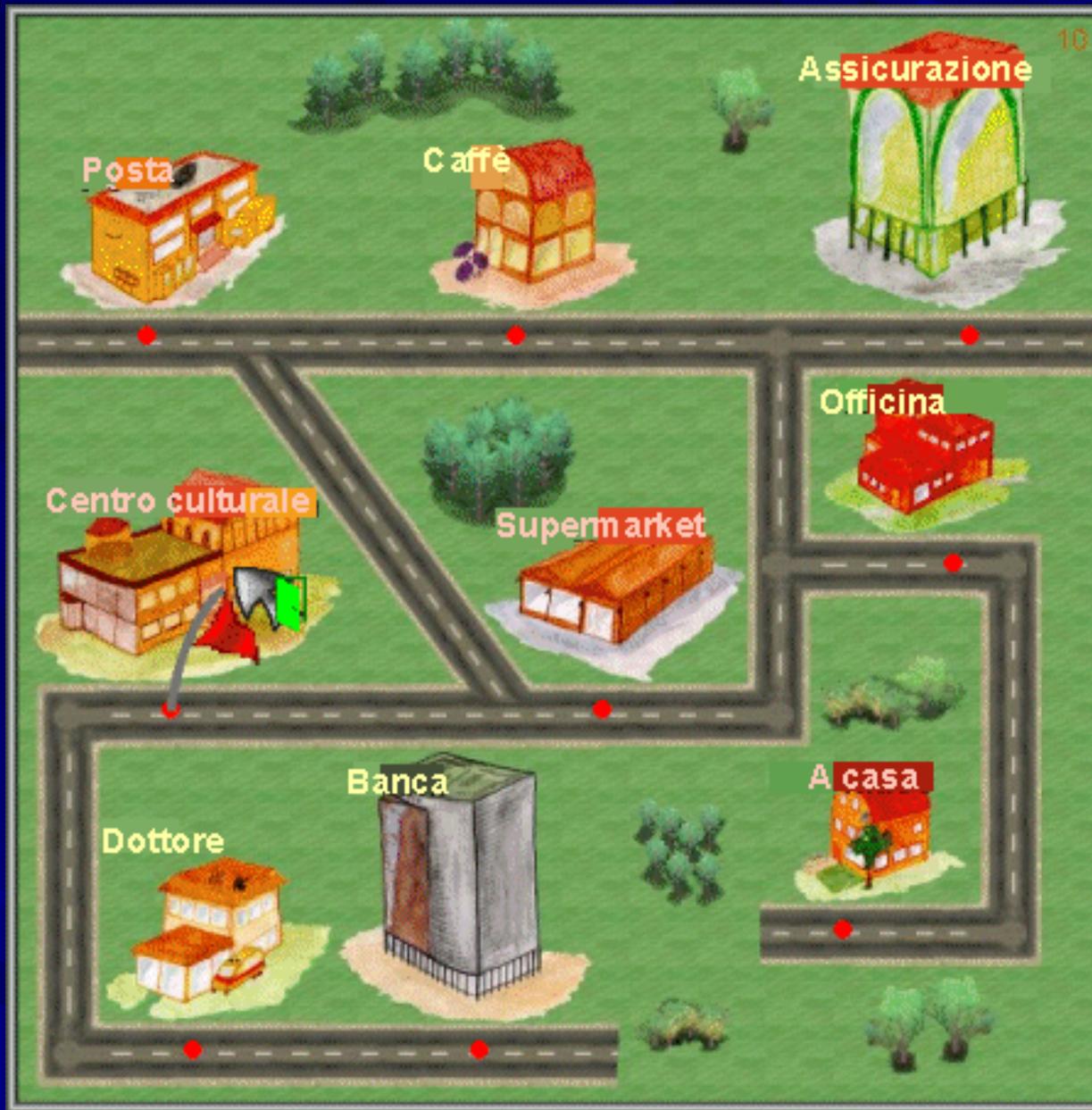
da	luogo	a
	Supermarket	12:00

Appuntamenti da osservare

luogo	da-a
Dottore	12:30-13:30
Posta	16:45-17:45
Banca	12:30-13:30
Assicurazione	16:45-17:45

Pianta della città

Orario



Agenda

da	luogo	a
	Officina	11:00

Appuntamenti da osservare

luogo	da-a
Posta	11:15-12:15
Supermerket	16:15-17:15
A casa	11:15-12:15
Centro culturale	16:15-17:15

Registrare

Esercizio

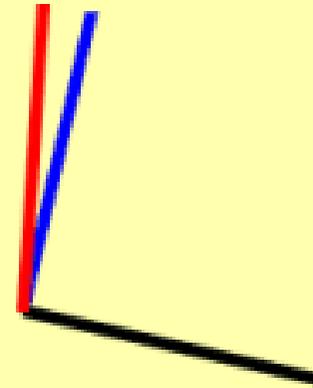
Orario

1



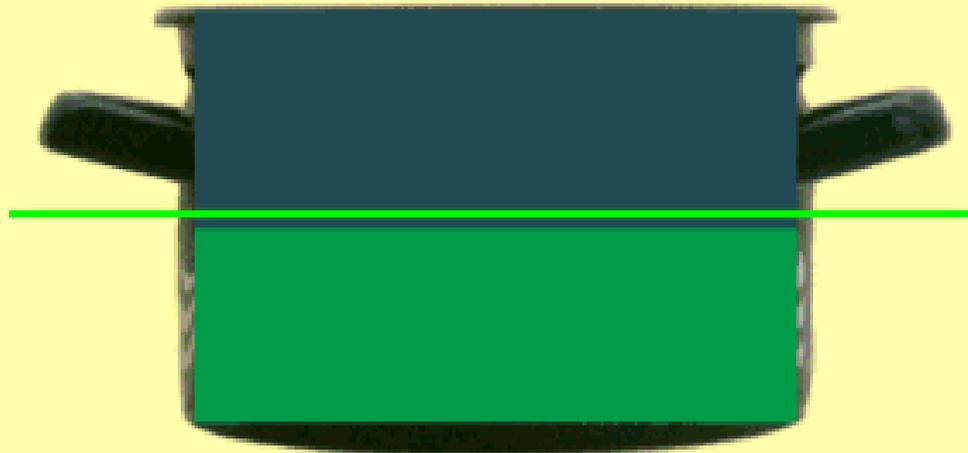
Avanti con OK!

6



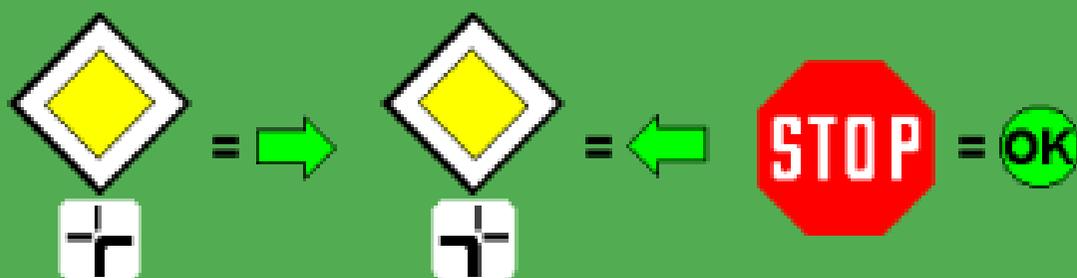
Avanti con OK!

4

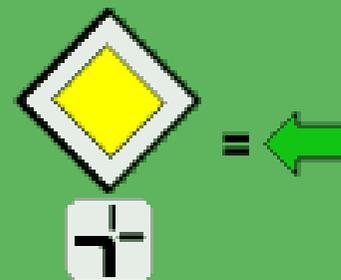
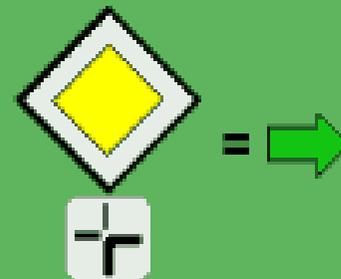
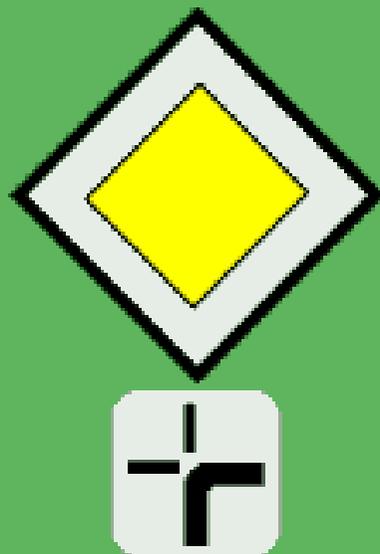


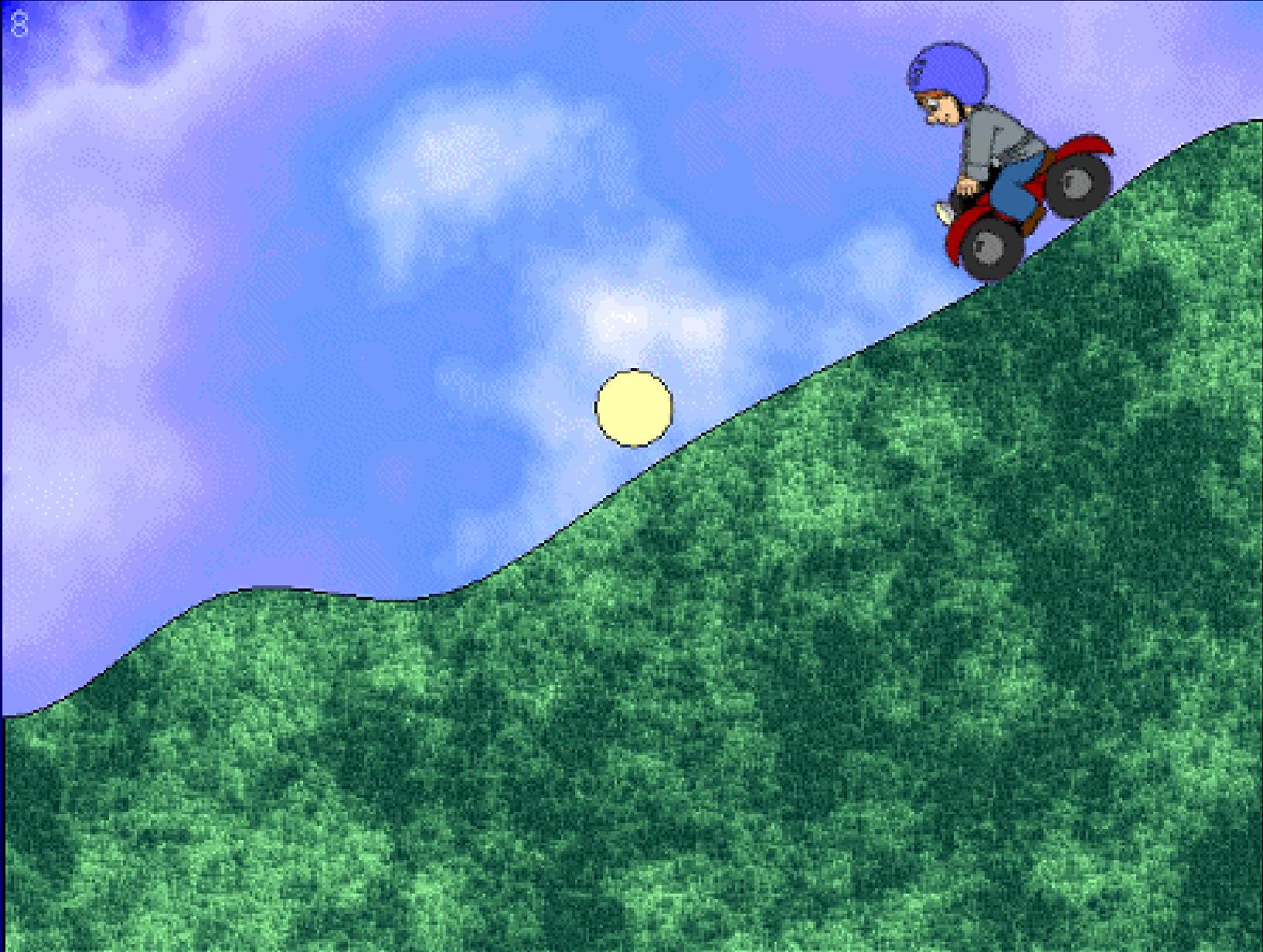
Avanti con OK!

Per favore memorizzi bene quale tasto per quale segnale stradale bisogna premere !



Per favore preme il tasto OK !





Il bilancio della circolazione stradale



Rispetto allo scorso anno si sono verificati sulle nostre strade nello spazio di 4 mesi 364 incidenti in più. Fra le cause di ciò l'alcol sta al primo posto. L'addetto stampa Müller si riferiva nella passata conferenza al materiale che è stato elaborato rapidamente dall'ufficio per la sicurezza. L'ufficiale di polizia presente Hempel rimproverava inoltre il fatto che il 10,7 % di tutti gli incidenti si era verificato ai passaggi a livello.

Per favore imprimere bene tutto nella mente e poi premere OK !

Il bilancio della circolazione

Come si chiamava l'addetto stampa ?

Föller

Meiner

Maier

Müller

 = Help

Il bilancio della circolazione stradale

In quanti mesi è stato fissato il periodo di osservazione ?

Risposta :

sbagliato!

Per favore prema il tasto ENTER !

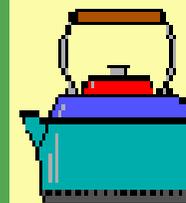
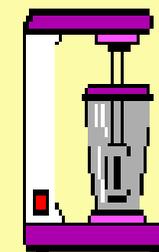
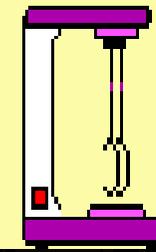
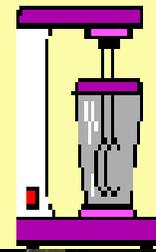
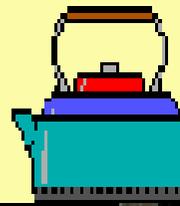
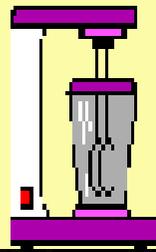
 = Help

4

 = OK.

 = STOP

Sbagliato! Per favore confronti
gli oggetti. Avanti con OK.



Riabilitazione motoria

www.fisiokinesiterapia.biz

Obiettivi della riabilitazione motoria

- **Limitare i danni correlati con l'ipomobilità**
Consigliare ausili e strategie
**Addestrare i caregiver alla corretta
assistenza**

CAVEAT!!!

- **Non superare la soglia dell'affaticamento**

Non superare la soglia del dolore

Esercizi attivi

**Mobilizzazione assistita
(attiva/assistita)**

Mobilizzazione passiva

Esercizi attivi (scopi)

- **Far lavorare attivamente i muscoli**

Mobilizzare completamente le articolazioni

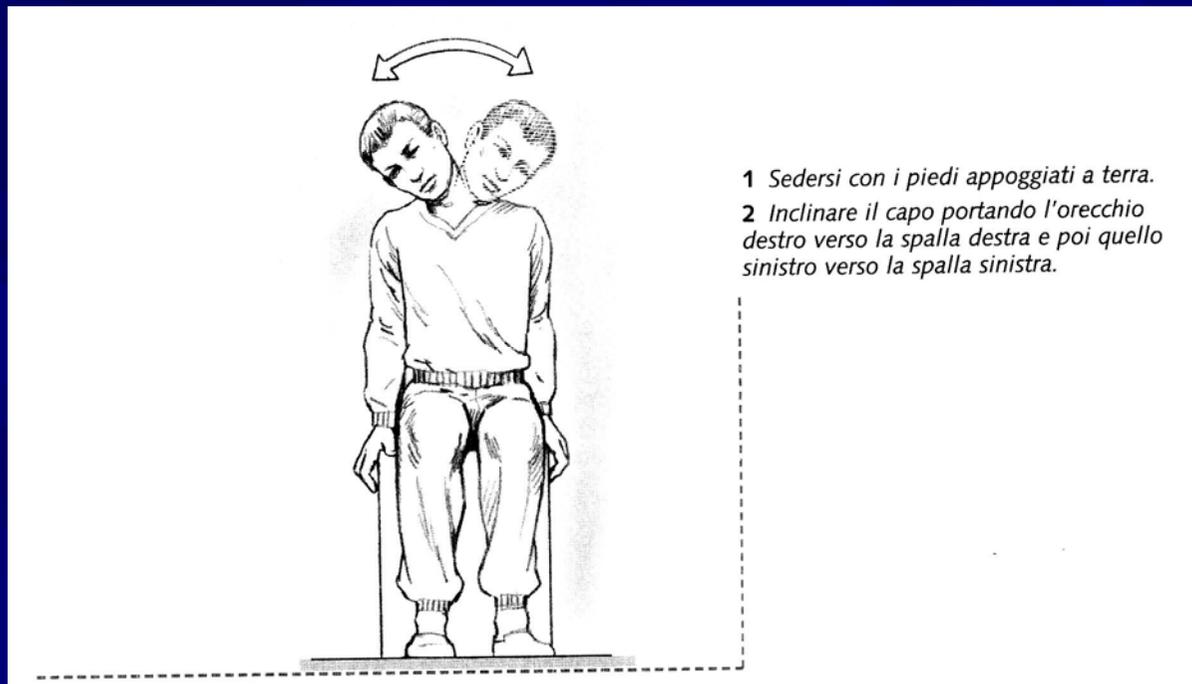
Esercizi attivi (modalità)

- **Ripetere gli esercizi alcune volte**

Eseguire gli esercizi lentamente

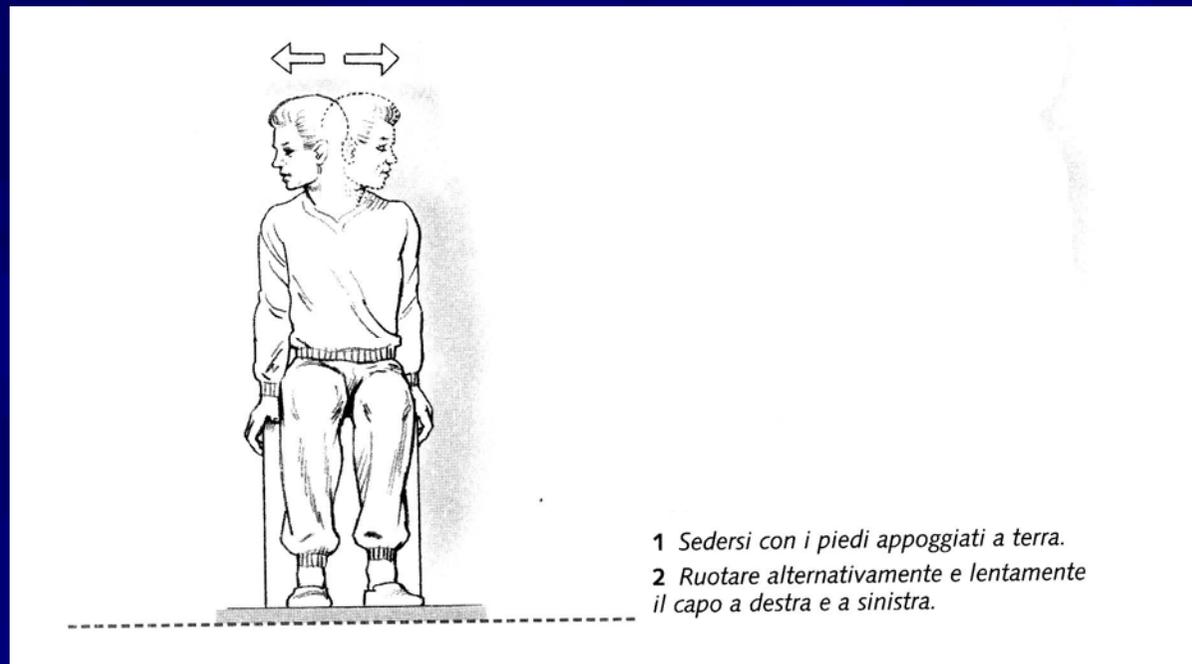
**Raggiungere sempre i massimi
gradi di escursione articolare**

Esercizi attivi



Il capo

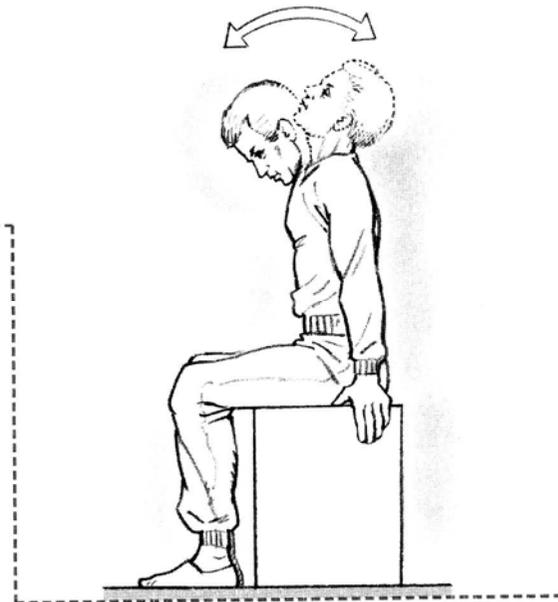
Esercizi attivi



Il capo

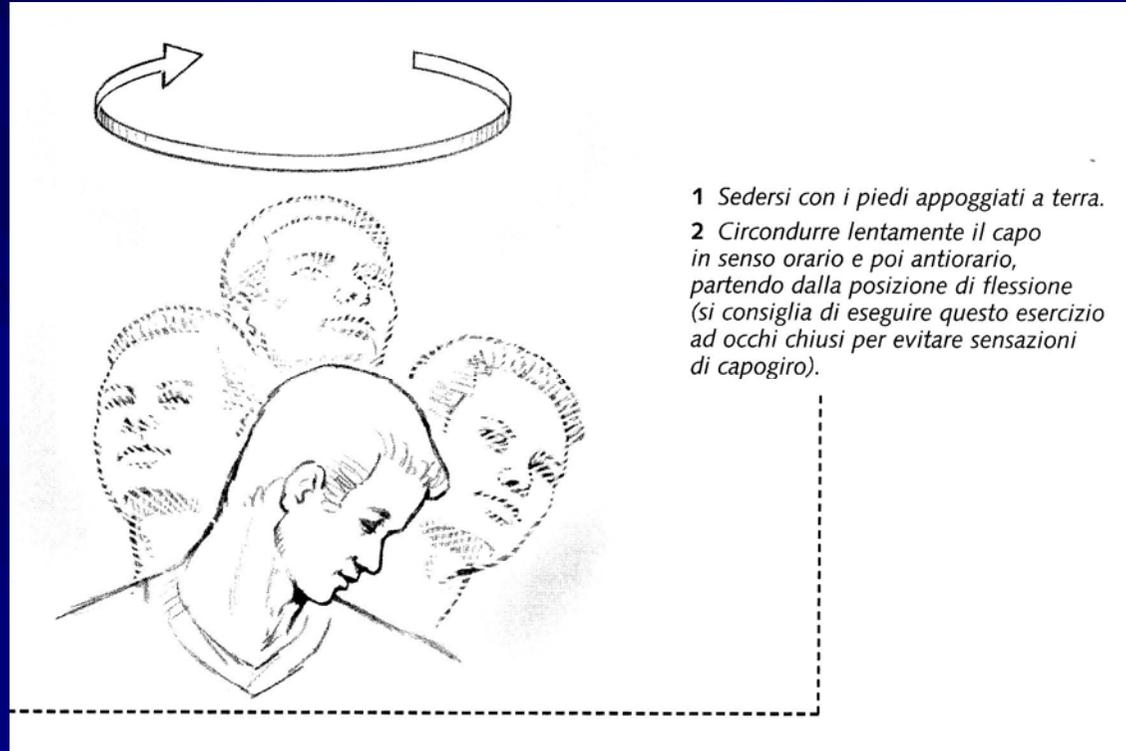
Esercizi attivi

- 1 Sedersi con i piedi appoggiati a terra.
- 2 Flettere il capo in avanti, portando il mento (a bocca chiusa) a contatto del torace.
- 3 Estendere il capo all'indietro.



Il capo

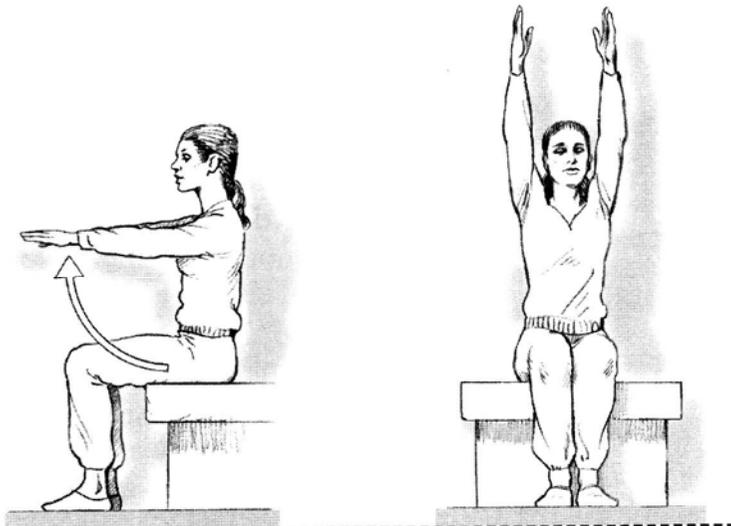
Esercizi attivi



Il capo

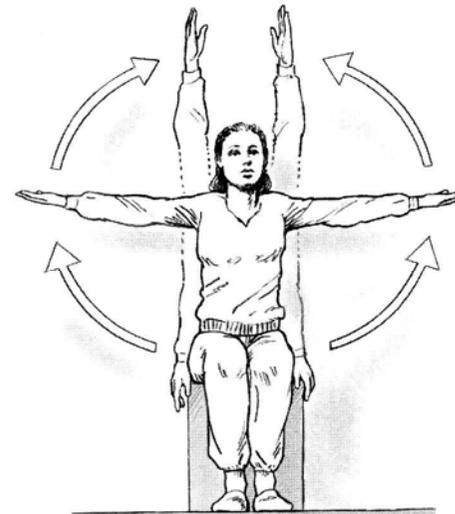
Esercizi attivi

- 1 Sedersi con le braccia lungo i fianchi e i piedi poggiati a terra.
- 2 Sollevare in avanti le braccia estese tenendo i palmi rivolti verso terra.
- 3 Portare le braccia estese in alto.
- 4 Ritornare alla posizione di partenza.



Le spalle

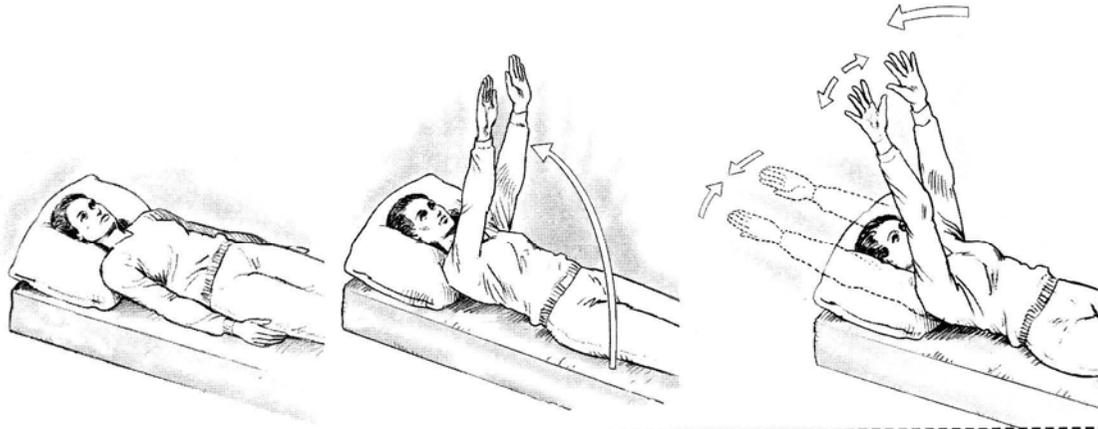
Esercizi attivi



- 1 Sedersi con le braccia lungo i fianchi e i piedi poggiati a terra.
- 2 Sollevare le braccia estese in fuori ruotando i palmi verso l'alto.
- 3 Continuare a sollevare le braccia estese portandole in alto.
- 4 Ritornare alla posizione di partenza.

Le spalle

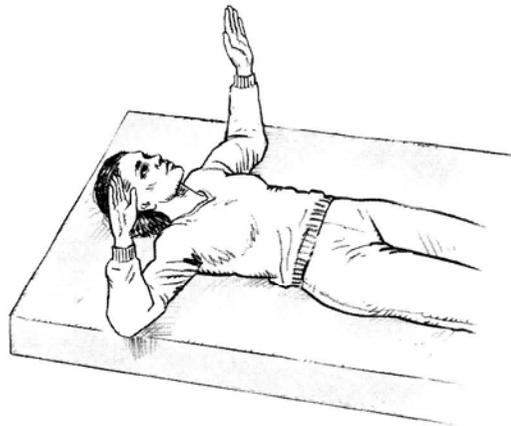
Esercizi attivi



- 1 sdraiarsi con le braccia lungo i fianchi.
- 2 Sollevare in alto le braccia estese tenendo i palmi rivolti in avanti.
- 3 Continuare a sollevare le braccia estese portandole di fianco alla testa coi palmi ruotati internamente.
- 4 Ritornare alla posizione di partenza.

Le spalle

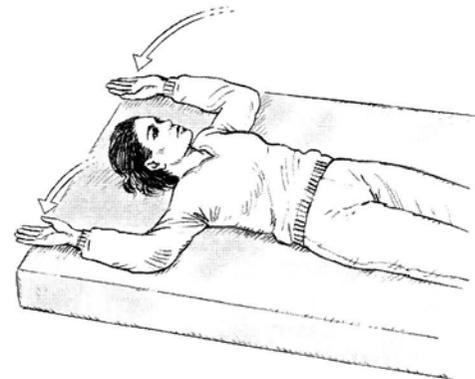
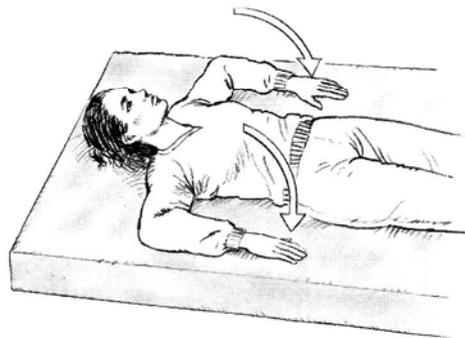
Esercizi attivi



1 Sdraiarsi con le braccia in fuori a 90° rispetto al tronco, i gomiti flessi a 90° e i palmi delle mani rivolti in avanti.

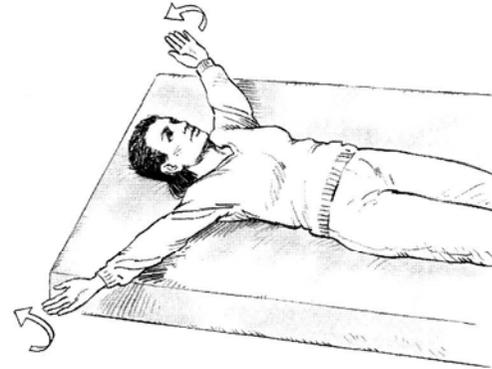
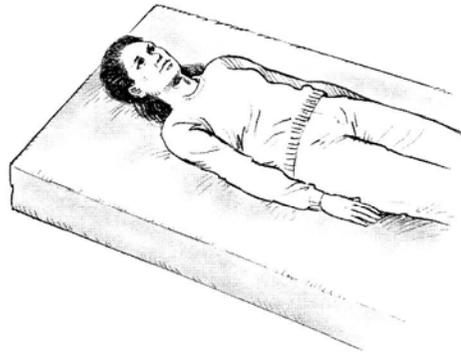
2 Portare gli avambracci in avanti appoggiandoli sul letto e mantenendo i gomiti flessi.

3 Portare gli avambracci indietro appoggiandoli sul letto e mantenendo i gomiti flessi.

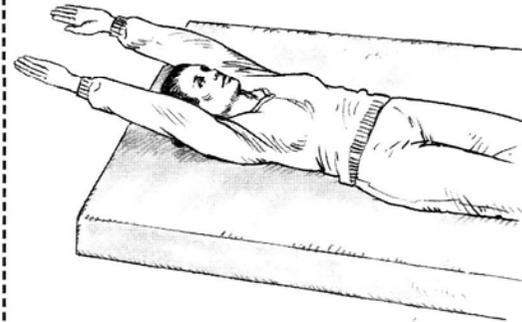


Le spalle

Esercizi attivi



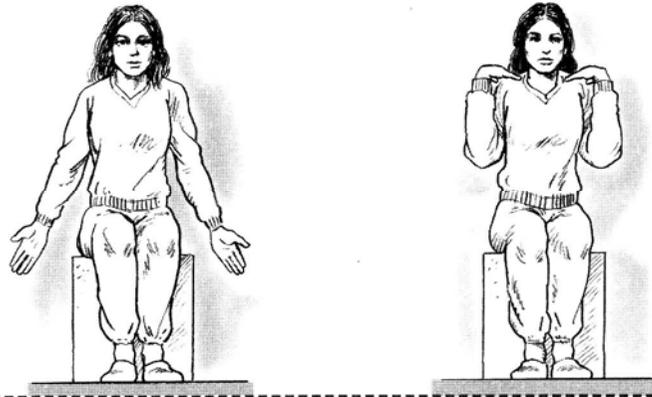
- 1 Sdraiarsi con le braccia lungo i fianchi.
- 2 Portare le braccia estese in fuori (palmi in alto).
- 3 Continuare il movimento fino a portare le braccia estese di fianco alla testa.
- 4 Ritornare alla posizione di partenza.



Le spalle

Esercizi attivi

- 1 Sedersi con le braccia estese leggermente in fuori e i palmi delle mani rivolti in avanti.
- 2 Piegarle i gomiti fino a toccare le spalle con le mani.
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.



I gomiti

Esercizi attivi



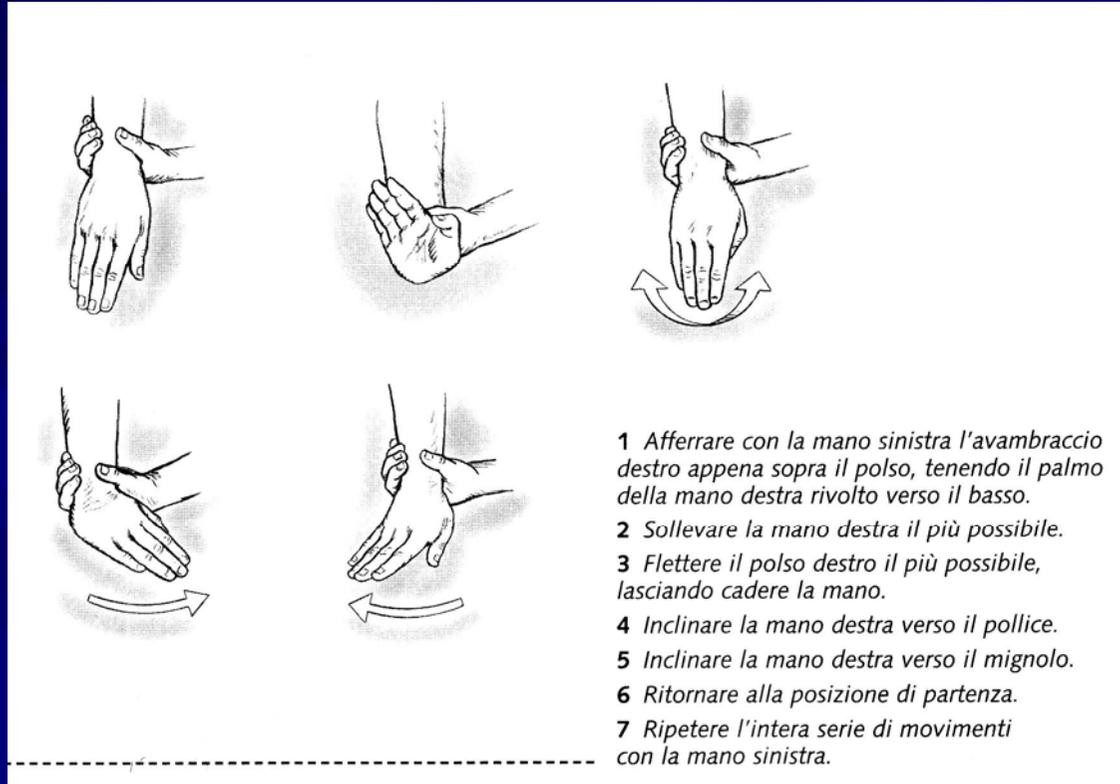
1 Sedersi con le braccia aderenti al torace, i gomiti flessi a 90° e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

2 Ruotare i palmi delle mani verso il basso tenendo le braccia aderenti al torace.

3 Ritornare alla posizione di partenza.

I gomiti

Esercizi attivi



I polsi

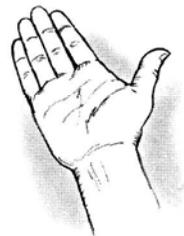
Esercizi attivi

- 1 Posizionare la mano destra aperta con il palmo rivolto verso l'alto.
- 2 Con la punta del pollice toccare la punta dell'indice.
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.
- 4 Ripetere con le altre dita (pollice-medio, pollice-anulare, pollice-mignolo).
- 5 Ripetere l'esercizio con la mano sinistra. -----



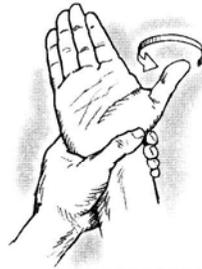
Le dita

Esercizi attivi



- 1 Posizionare la mano destra aperta con il palmo rivolto verso l'alto.
- 2 Chiudere la mano, aiutandosi con l'altra se necessario.
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.
- 4 Ripetere l'esercizio con la mano sinistra.

Esercizi attivi

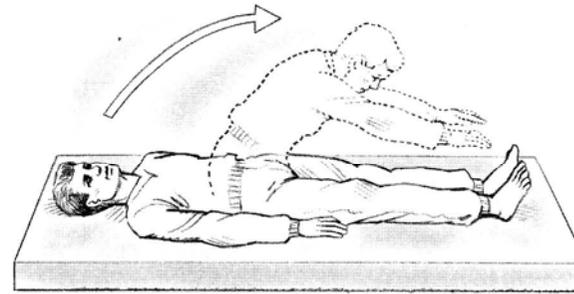


- 1 Posizionare la mano destra aperta con il palmo rivolto verso l'alto e il pollice in fuori (afferrare il polso con la sinistra).
- 2 Ruotare il pollice in un senso (antiorario).
- 3 Ruotare il pollice nell'altro senso (orario).
- 4 Ripetere l'esercizio con la mano sinistra.

Le dita

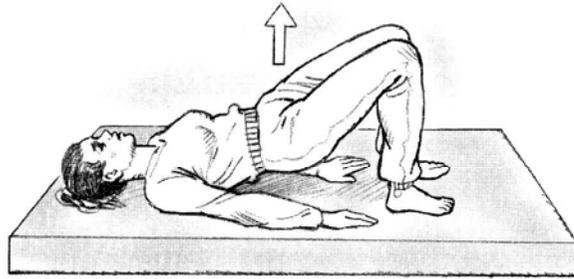
Esercizi attivi

- 1 Sdraiarsi sulla schiena.
- 2 Flettere in avanti il tronco cercando di toccare con le mani la punta dei piedi.



Il tronco

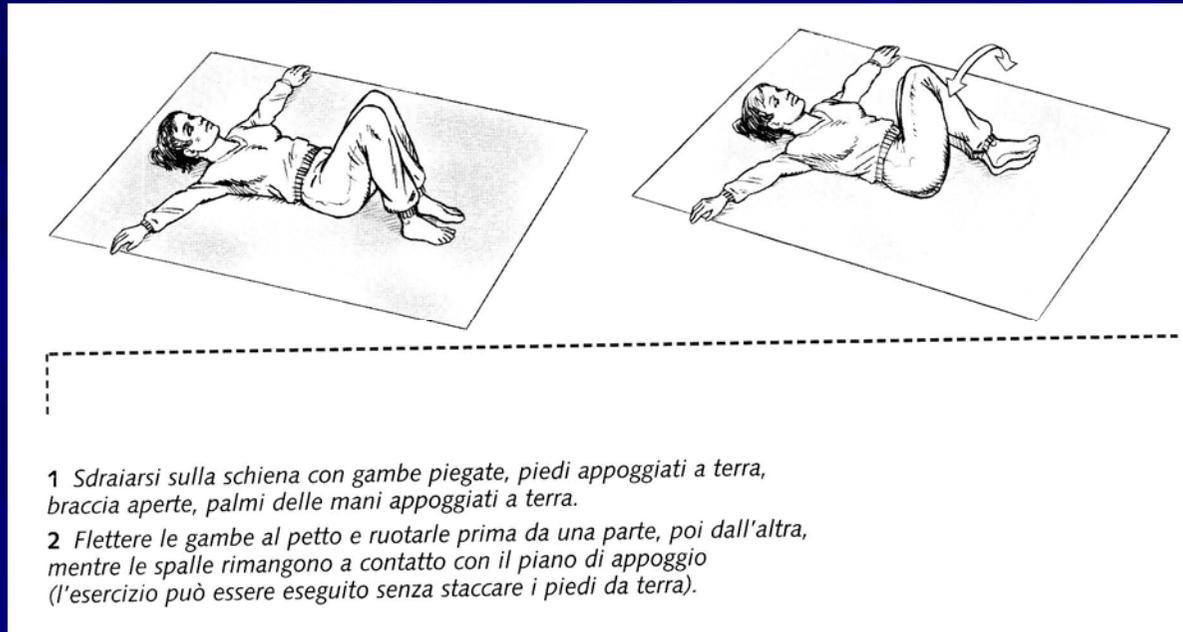
Esercizi attivi



- 1 Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra.
- 2 Sollevare il bacino dal piano di appoggio (fare il ponte).

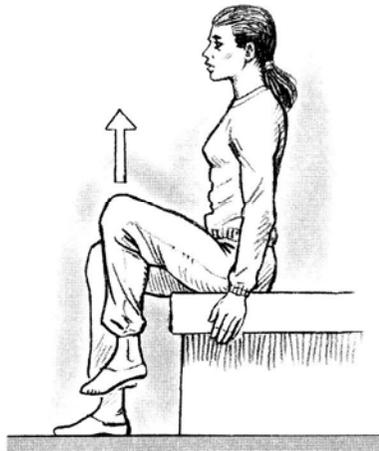
Il tronco

Esercizi attivi



Il tronco

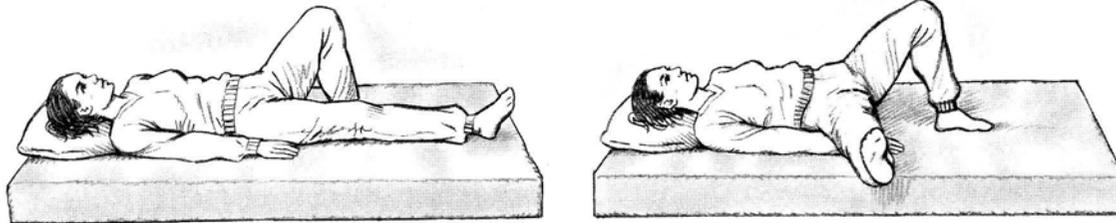
Esercizi attivi



- 1 *Sedersi coi piedi appoggiati a terra.*
- 2 *Sollevarre una coscia tenendo il ginocchio flesso.*
- 3 *Ritornare alla posizione di partenza.*
- 4 *Ripetere l'esercizio con l'altra coscia.*

Le anche

Esercizi attivi



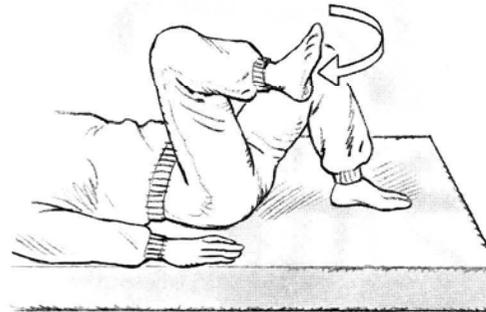
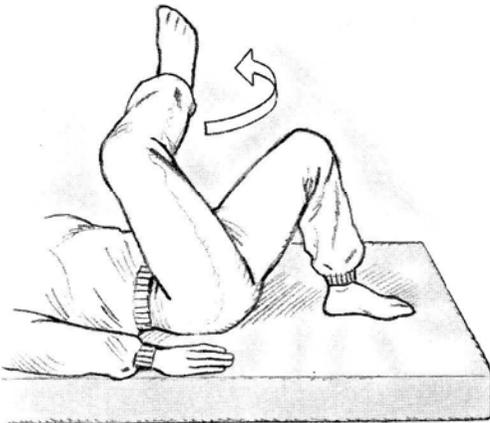
- 1 *Sdraiarsi con la gamba sinistra flessa e la destra estesa.*
- 2 *Portare in fuori la gamba destra estesa.*
- 3 *Tornare alla posizione di partenza.*
- 4 *Ripetere l'esercizio con la gamba destra flessa e la sinistra estesa.*

Le anche

Esercizi attivi



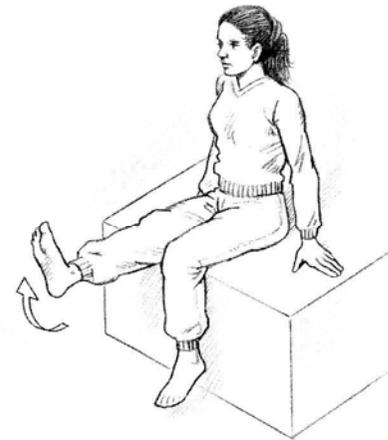
- 1 Sdraiarsi con le gambe flesse.
- 2 Sollevare dal letto la gamba destra.
- 3 Ruotare la gamba destra portando il piede sopra la gamba sinistra (il ginocchio destro risulterà piegato all'esterno e la pianta del piede rivolta verso l'interno).
- 4 Ruotare la gamba destra in senso contrario (il ginocchio destro risulterà piegato all'interno, verso la gamba sinistra, e la pianta del piede rivolta verso l'esterno).
- 5 Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.



Le anche

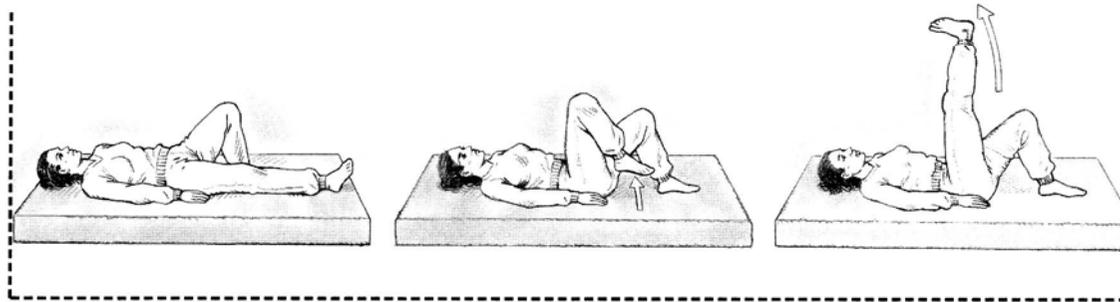
Esercizi attivi

- 1 *Sedersi con le gambe a penzoloni.*
- 2 *Estendere il ginocchio destro.*
- 3 *Ritornare alla posizione di partenza.*
- 4 *Ripetere l'esercizio con il ginocchio sinistro.*



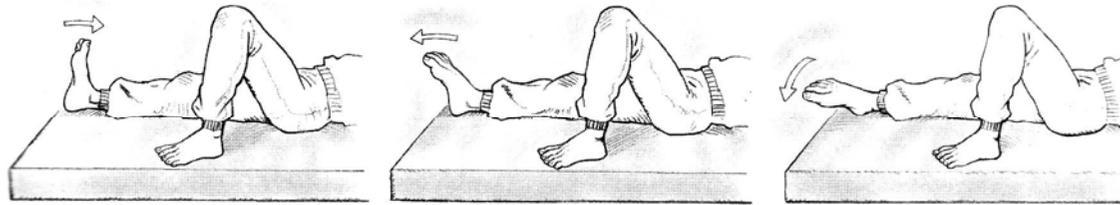
Esercizi attivi

- 1 *Sdraiarsi con una gamba flessa e l'altra estesa.*
- 2 *Sollevare la gamba estesa flettendo il ginocchio.*
- 3 *Estendere il ginocchio portando in alto il piede.*
- 4 *Ritornare alla posizione di partenza.*
- 5 *Ripetere con l'altra gamba.*

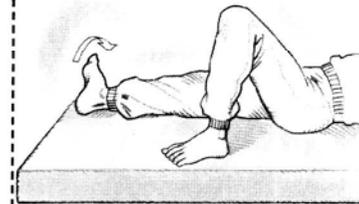


Le ginocchia

Esercizi attivi



- 1 Sdraiarsi con la gamba sinistra flessa e la destra estesa (l'esercizio può essere eseguito anche da seduti, con le gambe a penzoloni).
- 2 Sollevare la punta del piede destro.
- 3 Spingere in giù la punta del piede.
- 4 Inclinare la punta del piede verso l'interno.
- 5 Inclinare la punta del piede verso l'esterno.
- 6 Ritornare alla posizione di partenza.
- 7 Ripetere l'intera sequenza di movimenti con il piede sinistro.



Le caviglie

Mobilizzazione (scopi)

- **Far lavorare comunque i muscoli**

Mobilizzare il più possibile le articolazioni

Mobilizzazione (modalità)

- **Far eseguire gli esercizi lentamente**

Muovere con cautela i segmenti articolari esercitando una leggera pressione

Far ripetere gli esercizi alcune volte

Mobilizzazione passiva

Il paziente è sdraiato sulla schiena.

1 Sollevare leggermente dal piano di appoggio il capo con una mano e porre l'altra mano sotto la mandibola.

2 Ruotare il capo verso destra e poi verso sinistra.



Il capo

Mobilizzazione passiva



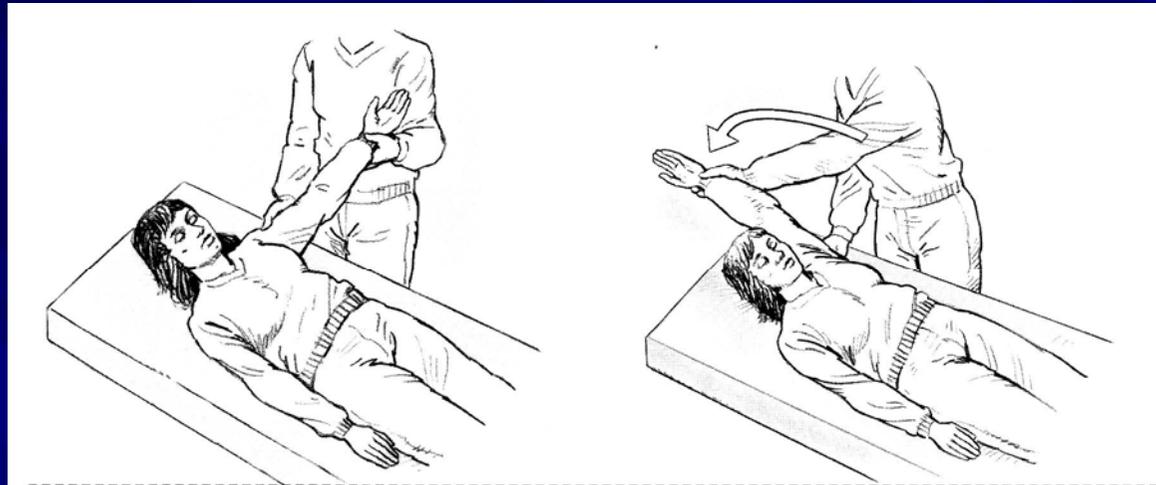
Il paziente è sdraiato sulla schiena.

1 Con una mano posta sotto la nuca, sollevare leggermente il capo dal piano di appoggio.

2 Ponendo l'altra mano sotto la mandibola, inclinare il capo verso la spalla destra e verso la spalla sinistra.

Il capo

Mobilizzazione passiva



Il paziente è sdraiato con le braccia lungo i fianchi.

- 1 Afferrare la spalla sinistra con una mano e il polso sinistro con l'altra.*
- 2 Portare il braccio sinistro in fuori con il palmo della mano rivolto verso l'alto.*
- 3 Continuare il movimento fino a portare il braccio esteso di fianco alla testa.*
- 4 Invertire la procedura e ritornare alla posizione di partenza.*
- 5 Ripetere la sequenza di movimenti con la spalla destra.*

Le spalle

Mobilizzazione passiva



Il paziente è sdraiato con le braccia lungo i fianchi.

- 1 Afferrare la spalla sinistra con una mano e il polso sinistro con l'altra.*
- 2 Sollevare il braccio sinistro con il gomito esteso e il palmo della mano rivolto verso l'interno.*
- 3 Raggiungere il massimo grado di escursione articolare senza provocare dolore.*
- 4 Ritornare alla posizione di partenza.*
- 5 Ripetere la sequenza di movimenti con la spalla destra.*



Le spalle

Mobilizzazione passiva



Il paziente è sdraiato con un braccio in fuori a 90° rispetto al tronco, il gomito flessa a 90°, il palmo della mano rivolto in avanti.

- 1 Afferrare il gomito sinistro con una mano e il polso sinistro con l'altra.*
- 2 Portare l'avambraccio in avanti appoggiato sul letto.*
- 3 Portare l'avambraccio indietro per quanto possibile.*



Attenzione: questo esercizio potrebbe risultare assai doloroso; si consiglia quindi di eseguirlo con molta cautela, evitando di insistere con le manovre più dolorose.

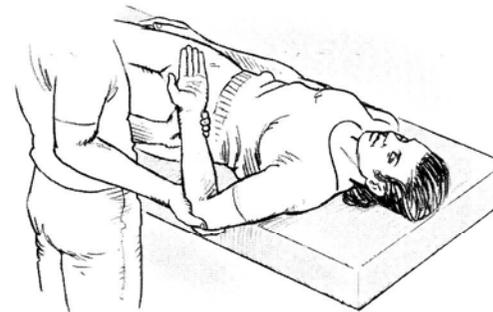
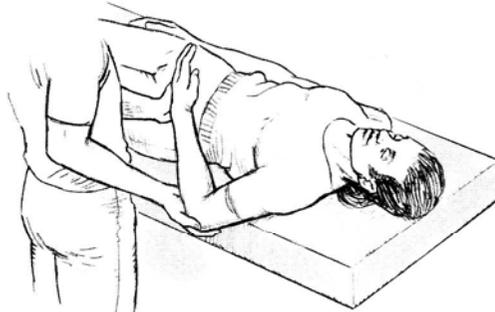
Le spalle

Mobilizzazione passiva



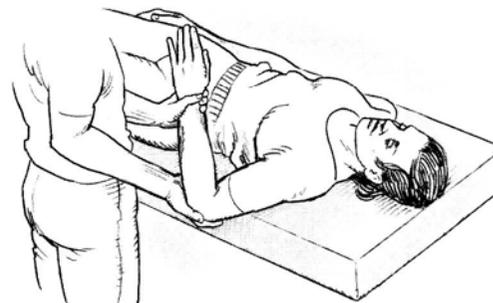
I gomiti

Mobilizzazione passiva



Il paziente è sdraiato con il braccio sinistro in fuori e il gomito flesso a 90°.

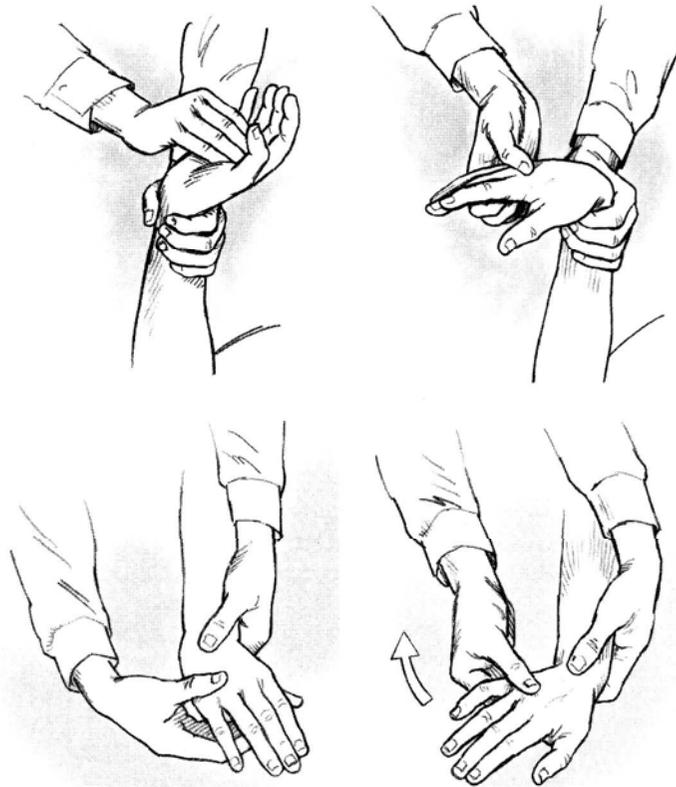
- 1 Afferrare il polso sinistro con una mano e il gomito con l'altra.*
- 2 Ruotare in senso orario l'avambraccio sinistro in modo che il palmo della mano sia rivolto internamente.*
- 3 Ruotare ora in senso antiorario l'avambraccio in modo che il palmo della mano sia rivolto esternamente.*
- 4 Ripetere l'esercizio con l'avambraccio destro.*



I gomiti

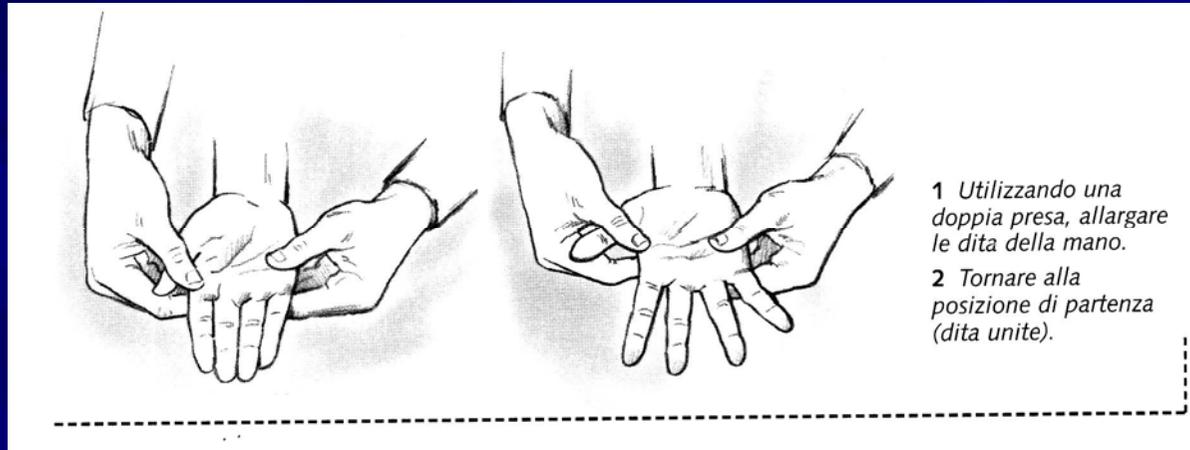
Mobilizzazione passiva

- 1 Afferrare il polso destro con una mano e le dita con l'altra.
- 2 Portare il palmo della mano verso l'alto.
- 3 Portare il palmo della mano verso il basso.
- 4 Inclinare la mano verso il pollice.
- 5 Inclinare la mano verso il mignolo.
- 6 Ripetere l'esercizio con il polso sinistro.



I polsi

Mobilizzazione passiva

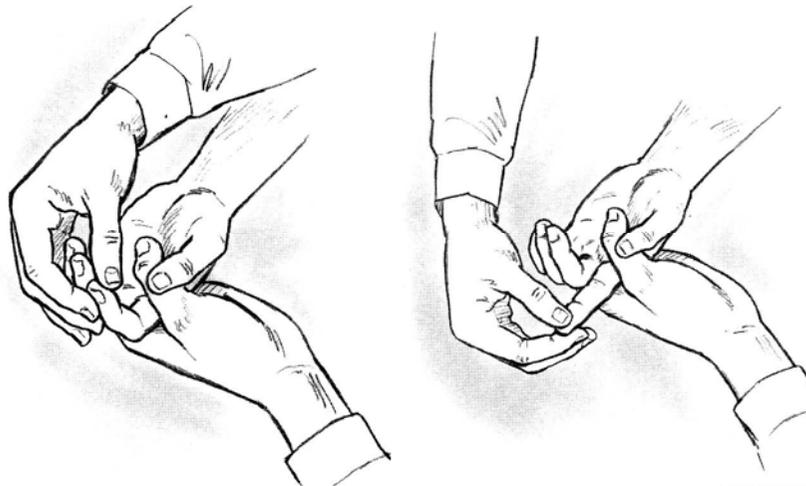


Le dita

Mobilizzazione passiva

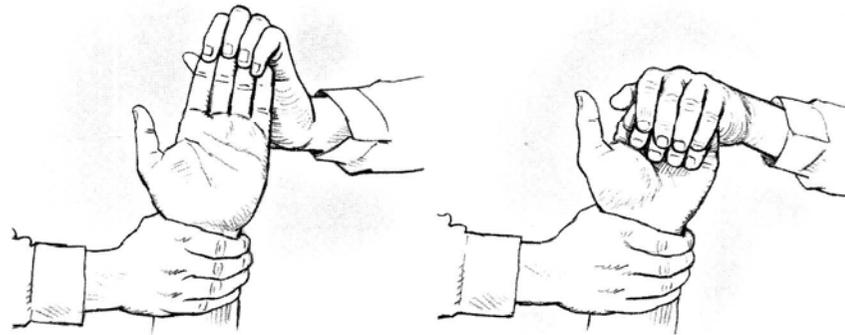
1 Con il palmo della mano rivolto verso l'alto, piegare e poi estendere un dito alla volta.

2 Ripetere l'esercizio con le dita tutte insieme.



Le dita

Mobilizzazione passiva

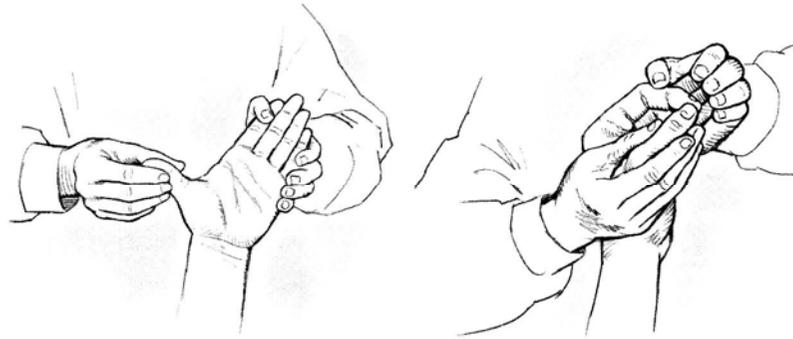


- 1 Afferrare il polso sinistro con una mano e le punte delle dita con l'altra.
- 2 Chiudere la mano sinistra (flettere le dita).
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.
- 4 Ripetere l'esercizio con la mano destra.

Le dita

www.fisiokinesiterapia.biz

Mobilizzazione passiva

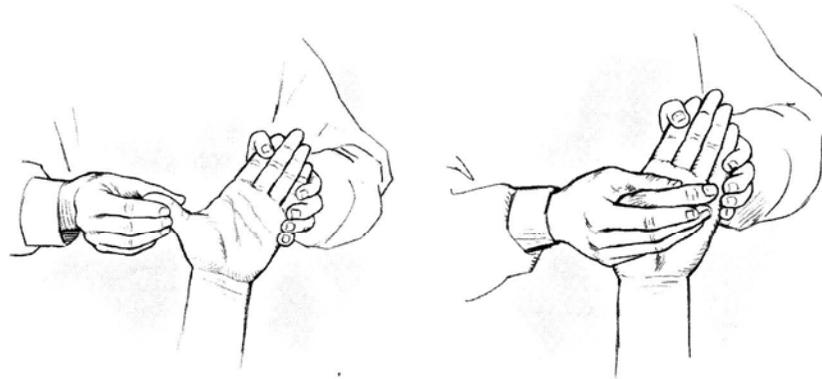


- 1 Afferrare il pollice sinistro con una mano e le dita con l'altra.
- 2 Chiudere la mano sinistra facendo sì che la punta del pollice tocchi la punta dell'indice.
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.
- 4 Ripetere l'esercizio con le altre dita (pollice-medio, pollice anulare, pollice-mignolo).
- 5 Ripetere l'intera sequenza di movimenti con la mano destra.

Le dita

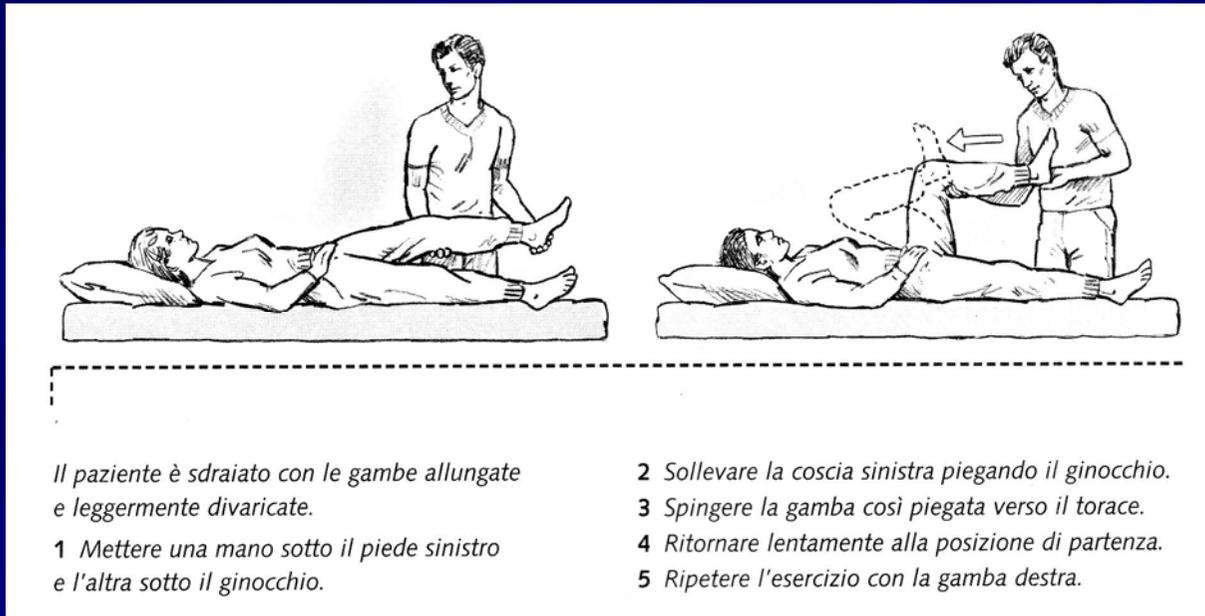
Mobilizzazione passiva

- 1 Afferrare il pollice sinistro con una mano e le dita con l'altra.
- 2 Portare il pollice verso la base del mignolo.
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.
- 4 Ripetere l'esercizio con il pollice destro.



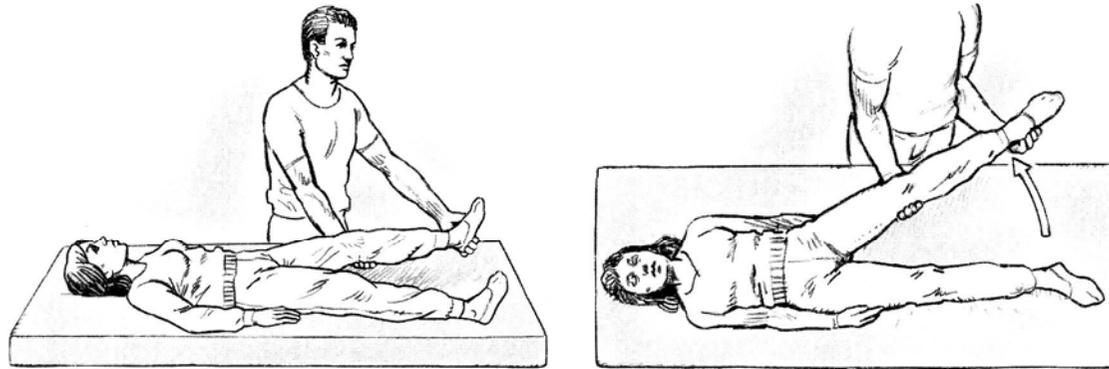
Le dita

Mobilizzazione passiva



Le anche

Mobilizzazione passiva

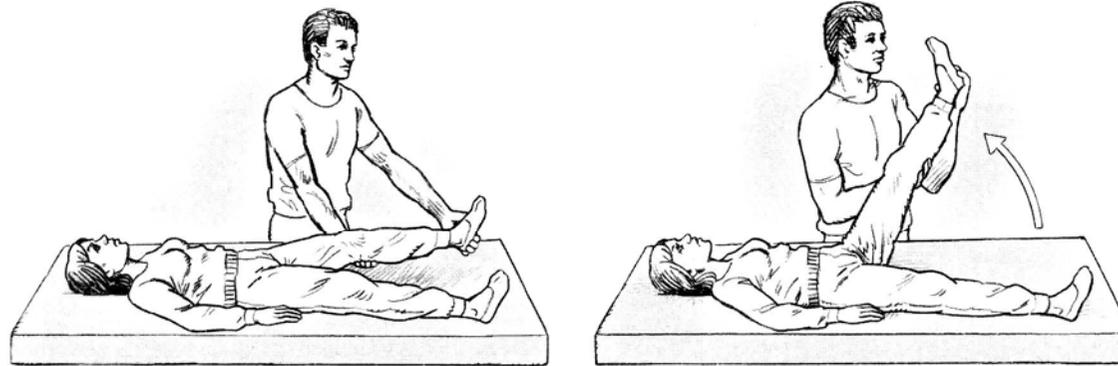


Il paziente è sdraiato con le gambe allungate e leggermente divaricate.

- 1 Afferrare il calcagno sinistro con una mano e mettere l'altra sotto il ginocchio.*
- 2 Portare lentamente in fuori la gamba sinistra estesa.*
- 3 Tornare lentamente alla posizione di partenza.*
- 4 Ripetere l'esercizio con la gamba destra.*

Le anche

Mobilizzazione passiva

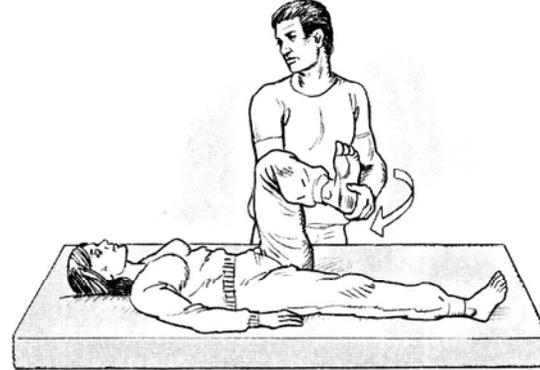
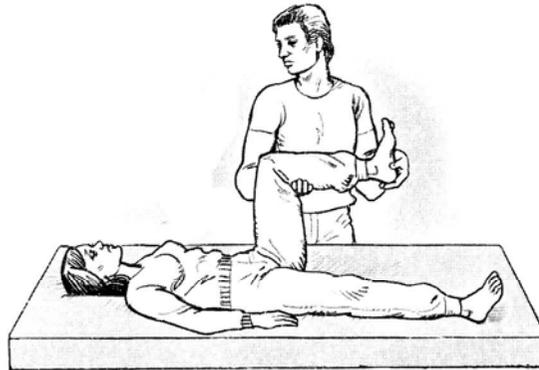


Il paziente è sdraiato con le gambe allungate e leggermente divaricate.

- 1 Afferrare il calcagno sinistro con una mano e mettere l'altra sotto il ginocchio.*
- 2 Sollevare la coscia sinistra mantenendo il ginocchio esteso, raggiungendo il grado massimo di escursione articolare permesso senza provocare dolore.*
- 3 Ritornare alla posizione di partenza.*
- 4 Ripetere l'esercizio con la gamba destra.*

Le anche

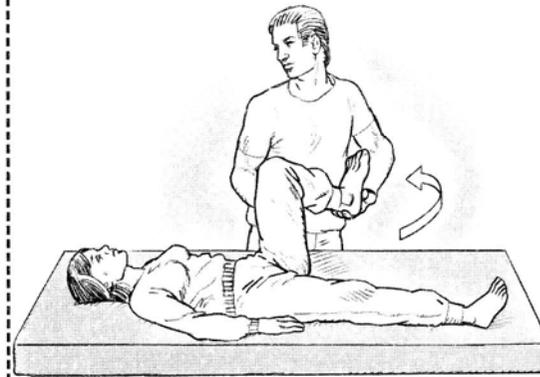
Mobilizzazione passiva



Il paziente è sdraiato con la coscia sinistra sollevata e il ginocchio flesso.

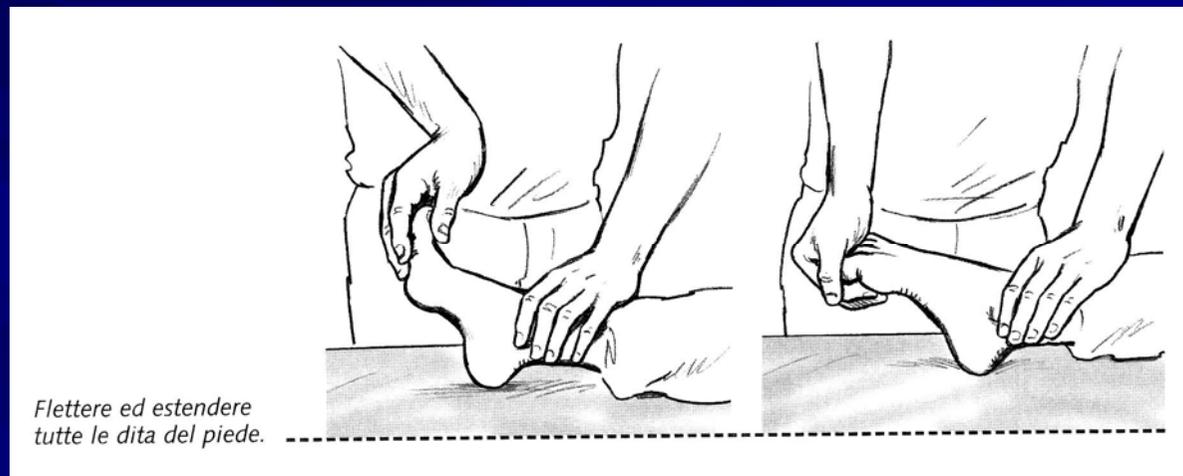
- 1** Afferrare il calcagno sinistro con una mano e mettere l'altra sotto il ginocchio.
- 2** Portare lentamente il piede sinistro verso la gamba destra e il ginocchio sinistro in fuori.
- 3** Portare lentamente il piede sinistro in fuori e il ginocchio verso la gamba destra.
- 4** Ripetere l'esercizio con la gamba destra.

Attenzione: non forzare.



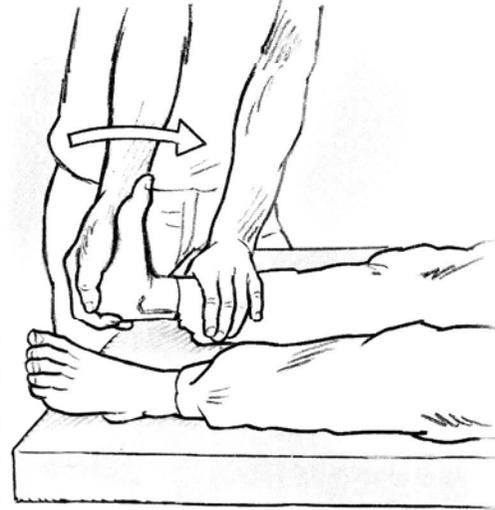
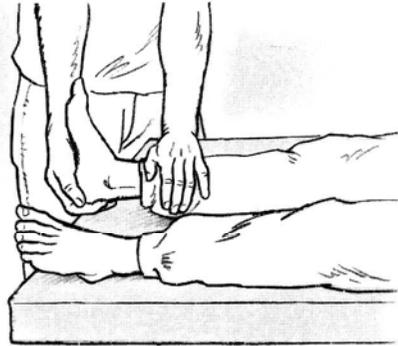
Le anche

Mobilizzazione passiva



I piedi

Mobilizzazione passiva

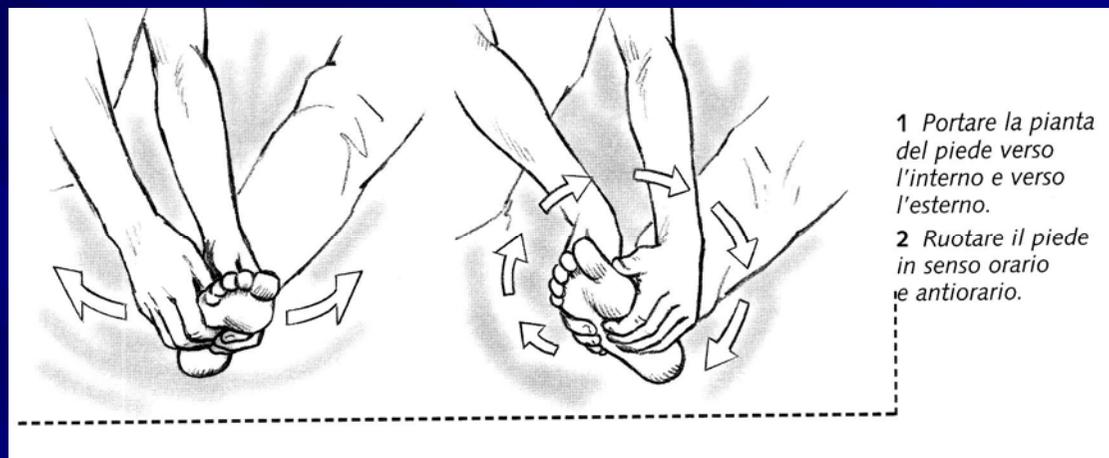


Il paziente è sdraiato con le gambe distese e leggermente divaricate.

- 1 Afferrare il calcagno destro con una mano e con l'altra la gamba destra, subito sopra la caviglia.*
- 2 Spingere in su la punta del piede, raggiungendo il massimo grado di escursione articolare senza provocare dolore.*
- 3 Ripetere l'esercizio con il piede sinistro.*

I piedi

Mobilizzazione passiva



I piedi