



OspedaleSanPancrazio
SANTO STEFANO RIABILITAZIONE

OPUSCOLO INFORMATIVO DI

ESERCIZI DI RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA



Tutti gli esercizi vanno eseguiti tenendo conto della propria tolleranza e altre malattie presenti

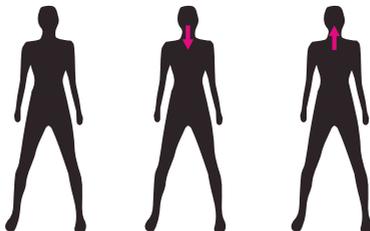
1

- Posizionare una mano aperta sul torace e l'altra sull'addome:
- a) inspirare profondamente l'aria dal naso ed ascoltare l'espansione del torace.
 - b) inspirare profondamente l'aria dal naso ed ascoltare l'espansione dell'addome cercando di inibire l'espansione del torace



2

- Flettere il capo in avanti ed indietro per 10 volte



3

Flettere lateralmente il capo in entrambi le direzioni per 10 volte



4

Ruotare il capo in entrambi i sensi per 10 volte



5

Mantenendo le braccia distese lungo il corpo, ruotare le spalle in entrambi i sensi:



6

Appoggiare le mani sulle spalle, eseguire ampie circonduzioni (rotazioni) con le spalle in entrambi i sensi “disegnando” con i gomiti dei cerchi nell’aria:



7

Braccia distese lungo il corpo con il palmo delle mani rivolte posteriormente, flettere il braccio portando la mano destra sulla spalla destra e poi la mano sinistra sulla spalla sx, in modo alternato:



8

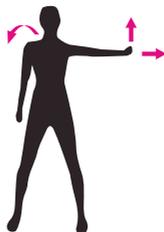
Mantenendo il pugno chiuso e gomito piegato, ruotare i polsi in entrambi i sensi



A seconda delle indicazioni date dal fisioterapista, si propongono esercizi vari: allungamenti, flessioni ed esercizi di coordinazione degli arti superiori con ausilio del bastone.

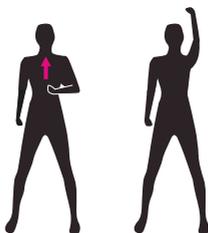
9

Alzare lateralmente l'arto superiore a 90° parallelo al pavimento con il palmo della mano rivolto verso il basso, piegare la mano verso l'alto e spingerla verso l'esterno, contemporaneamente inclinare lateralmente il capo nella direzione opposta:



10

Con il braccio piegato davanti al torace e palmo della mano rivolto verso l'alto, spingere lentamente la mano verso l'alto portandola sopra la testa fino alla massima estensione del gomito, alternare il braccio destro ed il braccio sinistro:



11

Mantenendo le mani sui fianchi e i piedi allargati alla larghezza delle spalle, ruotare il bacino in entrambi i sensi mantenendo le ginocchia estese, il capo e le spalle ferme:



12

Mantenendo le mani sulle ginocchia unite e semi-piegate, piedi uniti e ben adesi al terreno, ruotare le ginocchia in entrambi i sensi:



13

Ruotare un piede in entrambi i sensi per 10 volte, ripetere con l'altro piede:



EQUILIBRIO

1

In posizione eretta e a piedi uniti, sollevarsi sugli avampiedi, poi sui talloni:



2

In posizione eretta, con un ginocchio piegato e sollevato dal pavimento, rimanere in appoggio su un solo piede per almeno 5 secondi prima con il piede dx poi con l'altro piede:



3

In posizione eretta con ginocchio piegato, ruotare all'esterno l'anca, prima con la dx poi la sx:



4

In posizione eretta, con la gamba piegata e ruotata all'esterno, portarla all'interno, prima con la dx poi con la sx:



5

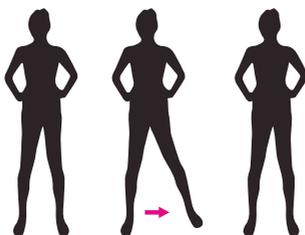
Sollevare ed abbassare gli arti inferiori uno alla volta in quattro tempi:
1- Alzare la gamba con il ginocchio flesso; 2- Estendere la gamba;
3- Piegare la gamba; 4- Appoggiare il piede sul pavimento.



COORDINAZIONE

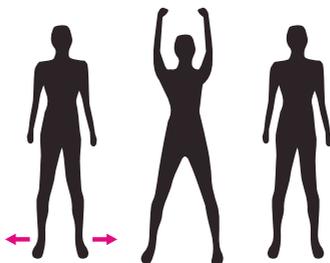
1

In posizione eretta con le mani sui fianchi compiere un passo laterale, recuperare la posizione di partenza, successivamente eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba:



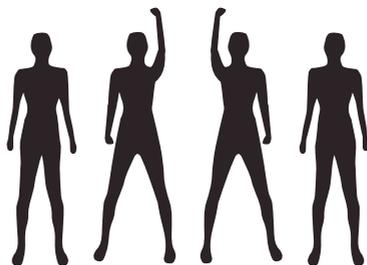
2

In posizione eretta con le mani lungo i fianchi, compiere un passo laterale e contemporaneamente sollevare in alto entrambi gli arti superiori:



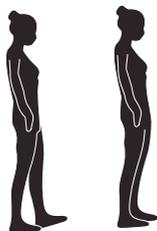
3

In posizione eretta con le mani lungo i fianchi, compiere un passo laterale e contemporaneamente sollevare l'arto superiore controlaterale:



4

In posizione eretta, compiere un passo in avanti per poi ritornare in posizione di partenza, eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba:



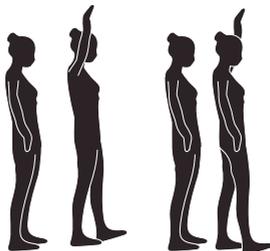
5

In posizione eretta, compiere un passo in avanti e contemporaneamente alzare entrambe le braccia in alto, per poi ritornare in posizione di partenza, eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba:



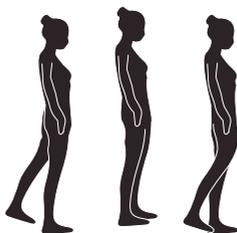
6

In posizione eretta, compiere un passo in avanti e contemporaneamente sollevare in alto l'arto superiore controlaterale, per poi ritornare in posizione di partenza ed eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba e braccio controlaterale:



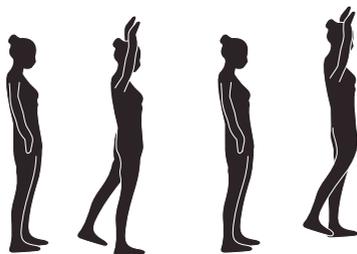
7

In posizione eretta, con le braccia lungo i fianchi, compiere un passo all'indietro, ritornare in posizione di partenza ed eseguire lo stesso movimento con l'altro arto:



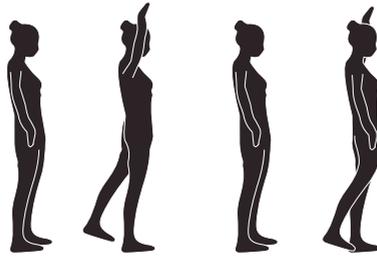
8

In posizione eretta, con le braccia lungo i fianchi, compiere un passo all'indietro, e contemporaneamente alzare le braccia in alto, ripetere lo stesso dall'altro lato:



9

In posizione eretta, con le braccia lungo i fianchi, compiere un passo all'indietro, e contemporaneamente portare in alto l'arto superiore controlaterale, ripetere per 10 volte:





ANDATURE



Camminare sulle punte dei piedi



Camminare sui talloni



Camminare lentamente



Camminare aumentando la lunghezza del passo

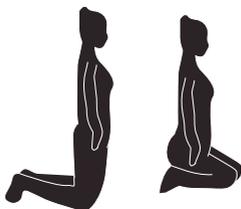


Camminare in modo rallentato

SUL MATERASSO

1

In ginocchio con gli avampiedi puntati sul pavimento e le mani appoggiate a terra, avvicinare lentamente il bacino ai talloni come per sedersi al fine di allungare le fasce plantari:



2

In posizione quadrupedica (la posizione del gatto), con i piedi in plantiflessione (piegati in avanti), avvicinare lentamente il bacino ai talloni come per sedersi al fine di allungare il dorso del piede:





3

In posizione quadrupedica, con le mani rivolte verso l'esterno, estendere le braccia allo scopo di allungare la muscolatura degli avambracci:



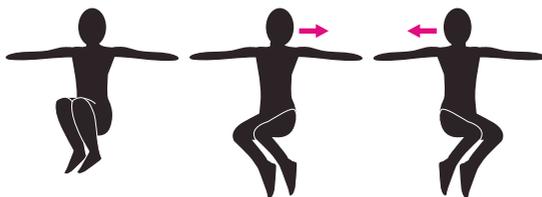
4

In posizione quadrupedica, espirare l'aria dal naso e contemporaneamente inarcare la colonna verso l'alto e rivolgere lo sguardo in basso verso l'ombelico ("stiramento del gatto"), successivamente inspirare l'aria dalla bocca e contemporaneamente iperestendere la colonna e rivolgere lo sguardo verso l'alto:



5

In posizione supina, con le ginocchia piegate e unite, braccia aperte e palmi delle mani appoggiate sul pavimento, inspirare l'aria dal naso, trattenerlo per qualche secondo, successivamente espirare l'aria dalla bocca e contemporaneamente ruotare il capo da un lato e gli arti inferiori in direzione opposta:



6

In posizione supina, posizionare una mano aperta sul torace e l'altra sull'addome:

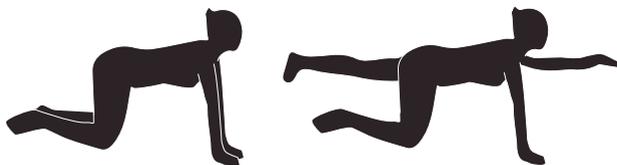
- a- Inspirare profondamente l'aria dal naso, sentire l'espansione del torace, espirare e rilassare il torace
- b Inspirare profondamente l'aria dal naso, sentire l'espansione dell'addome, espirare e rilassare l'addome.



ESERCIZI PER TUTTI

1

In posizione quadrupedica portare avanti il braccio dx e indietro la gamba sx mantenendo per qualche secondo la posizione, per poi invertire lato, sia con il braccio che con la gamba:



SEDUTI CON LE GAMBE ESTESE

2

Piedi a martello, schiacciare le ginocchia sul pavimento e mantenere premuto per alcuni secondi portando le mani in direzione dei piedi:



3

Divaricare le gambe ed eseguire lo stesso esercizio del precedente punto:



IN POSIZIONE SUPINA (PANCIA IN SU)

1

Controllando che bacino, colonna e spalle rimangano ben aderenti al materassino, gambe estese, afferrare un ginocchio con le mani e avvicinarlo al petto, mantenendo l'arto controlaterale ben esteso con il piede a martello:



2

Controllando che bacino, colonna e spalle rimangano ben aderenti al materassino, flettere le ginocchia, sollevare una gamba e distendere (raddrizzare) il ginocchio con piede a martello, mentre l'altra gamba rimane flessa (piegata):







OSPEDALE SAN PANCRAZIO

Sezione di Riabilitazione
Cardiologica

 Via D.Chiesa,2 – 38062 Arco (TN)

 Tel +39 0464 586262 Fax +39 0464 586298

 info@ospedalesanpancrazio.it

 www.ospedalesanpancrazio.it