

Sdraiarsi sul letto o sul divano 3 volte al giorno per 5 minuti. Tenere la gamba in alto, appoggiandola su dei cuscini. Il ginocchio deve essere mantenuto in estensione, caviglia e piede devono essere più in alto rispetto al cuore.

ESERCIZI PRIMA FASE.

- Stretching Gastrocnemio: Partire con la gamba piegata, facendo attenzione a tenere la presa sulla parte laterale del piede (a lato delle dita) e il piede dritto. Portare lentamente giù la gamba, finché non è dritta. Stare in posizione per 10 secondi e tornare a piegare la gamba. Ripetere l'esercizio 10 volte. Nei primi giorni, o per una rigidità della gamba, può non essere possibile estendere del tutto la gamba, quindi fermarsi dove si sente dolore o dove "tira".
- Propriocettiva. Disegnare un "8" su un foglio di carta. A piede dritto (non deve piegarsi o puntare verso l'interno o l'esterno) seguire la forma del disegno, in senso orario e antiorario. Ripetere per 2/3 minuti.
- Esercizi isometrici (da fare con il massofisioterapista).

SECONDA FASE (quando la botta si è riassorbita). Pagina 2.

- Esercizi con elastico (Theraband): vedi prima riga. Mettere l'elastico a livello delle dita del piede come in figura. Da gamba dritta, tenendo tirato l'elastico, piegare la gamba lentamente, in modo da avere la massima contrazione dei muscoli della caviglia. Attenzione a mantenere dritto il piede e la caviglia nell'esecuzione dell'esercizio. Ripetere 10 volte.
- Esercizi con elastico (Theraband): vedi seconda riga, immagine 1. Mettere l'elastico a livello delle dita del piede come in figura, attaccato a una sedia o un oggetto che non si muove durante l'esecuzione dell'esercizio. Da gamba dritta, portare su e giù il piede, con la caviglia dritta. Ripetere 10 volte.
- Esercizi con elastico (Theraband): vedi seconda riga, immagine 2/3. Mettere l'elastico a livello delle dita del piede come in figura, attaccato a una sedia o un oggetto che non si muove durante l'esecuzione dell'esercizio. Portare la caviglia verso l'interno, come nell'immagine due. Ripetere 10 volte. Portare la caviglia verso l'esterno, come nell'immagine tre.

SECONDA FASE (quando la botta si è riassorbita). Pagina 3.

Potenziamento muscoli gamba: importanti per far sì che la gamba non perda tono muscolare.

Riga 2. Gli esercizi che avete fatto con l'elastico sono da rifare in piedi.

- Esercizi con elastico (Theraband): immagine 1. Mettere l'elastico a livello della caviglia come in figura. Da gamba dritta, tenendo tirato l'elastico, portare la gamba esternamente. Attenzione a mantenere dritto il piede e la caviglia nell'esecuzione dell'esercizio. Ripetere 10 volte.
- Esercizi con elastico (Theraband): vedi seconda riga, immagine 2. Mettere l'elastico a livello della caviglia come in figura. Da gamba dritta, tenendo tirato l'elastico, portare la gamba internamente. Attenzione a mantenere dritto il piede e la caviglia nell'esecuzione dell'esercizio. Ripetere 10 volte.

- Esercizi con elastico (Theraband): vedi seconda riga, immagine 3. Mettere l'elastico a livello del polpaccio come in figura. Da gamba dritta, tenendo tirato l'elastico, portare la gamba indietro. Attenzione a mantenere dritto il piede e la caviglia nell'esecuzione dell'esercizio. Ripetere 10 volte.

PRIMA FASE

STRETCHING DEL GASTROCNEMIO-SOLEO

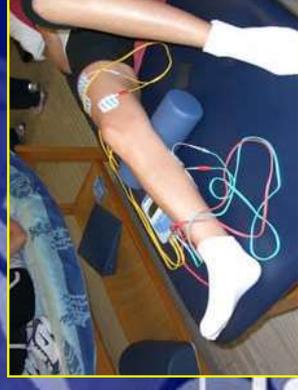
Stretching dinamico dalla posizione seduta



PROPRIOCETTIVA



ELETTROSTIMOLAZIONE ARTO INF.



SECONDA FASE

POTENZIAMENTO MUSCOLARE CON THERABAND:

Muscoli della caviglia

- Flessione plantare
- Flessione dorsale
- Inversione
- Eversione



SECONDA FASE

POTENZIAMENTO MUSCOLARE:

Altri Muscoli arto inferiore

