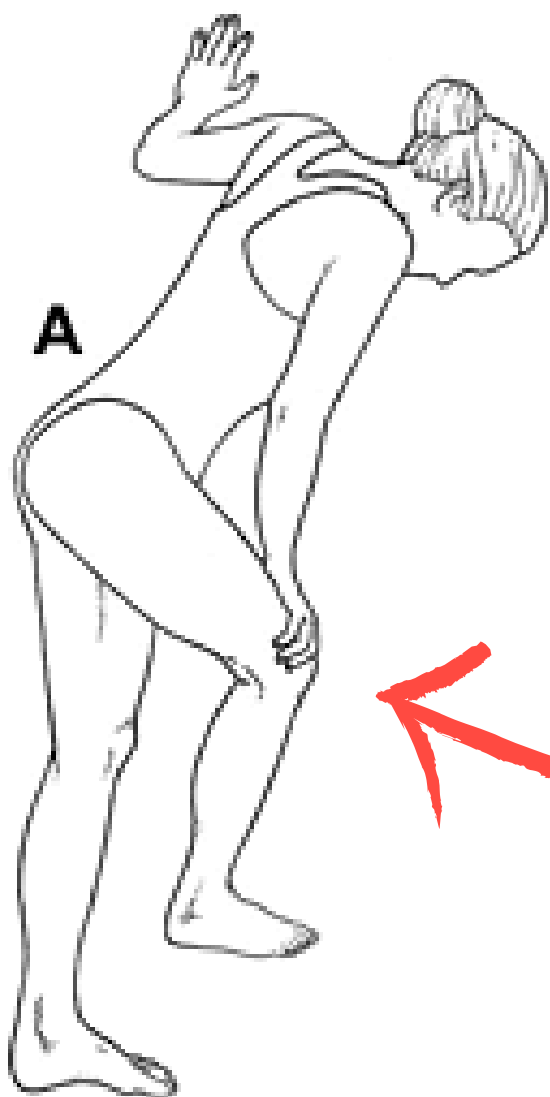




**Lorenzo Benetti**  
**Massofisioterapista**

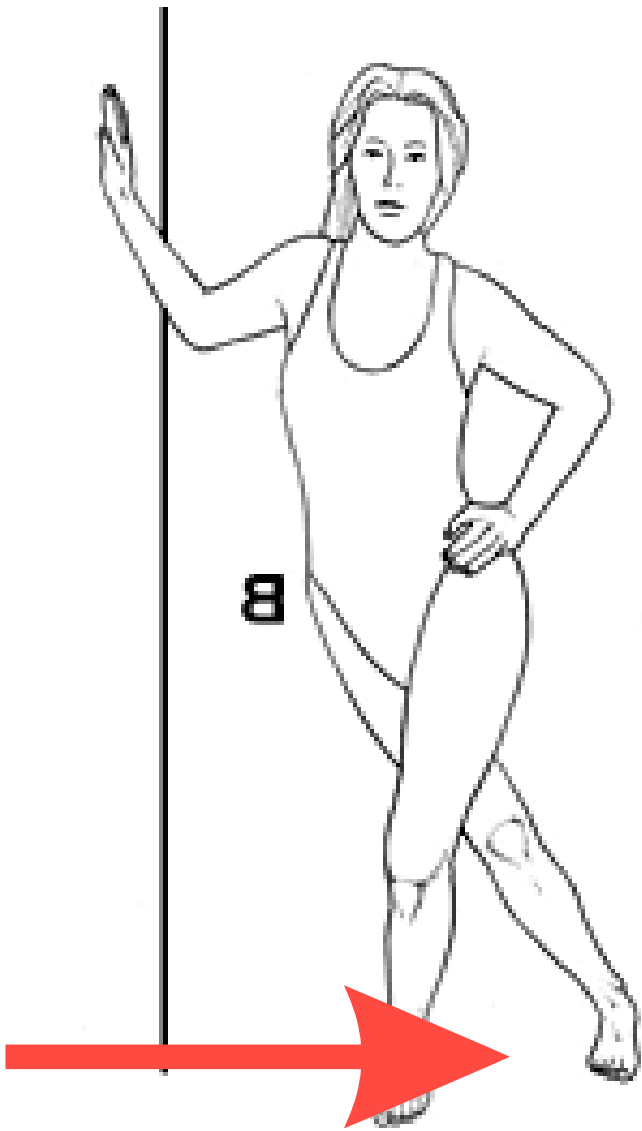
# **Esercizi bandelletta (fascia lata)**

**Gli esercizi proposti sono per l'anca destra. Per la sinistra, girarsi dal lato opposto. Come fare gli esercizi (respirazioni e ripetizioni) alla fine della serie di esercizi.**

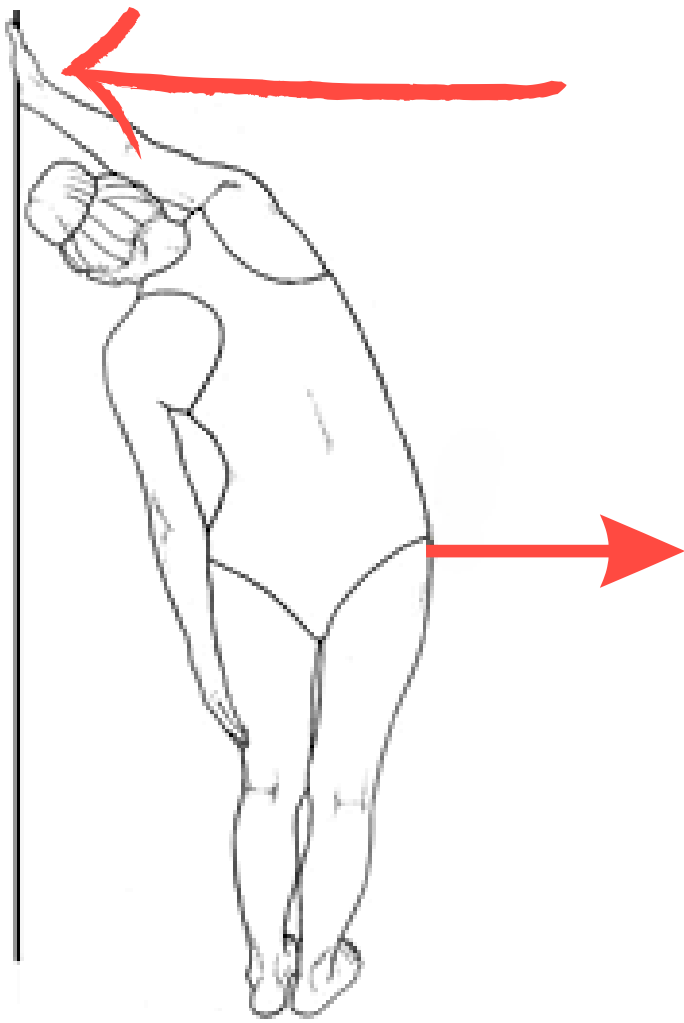


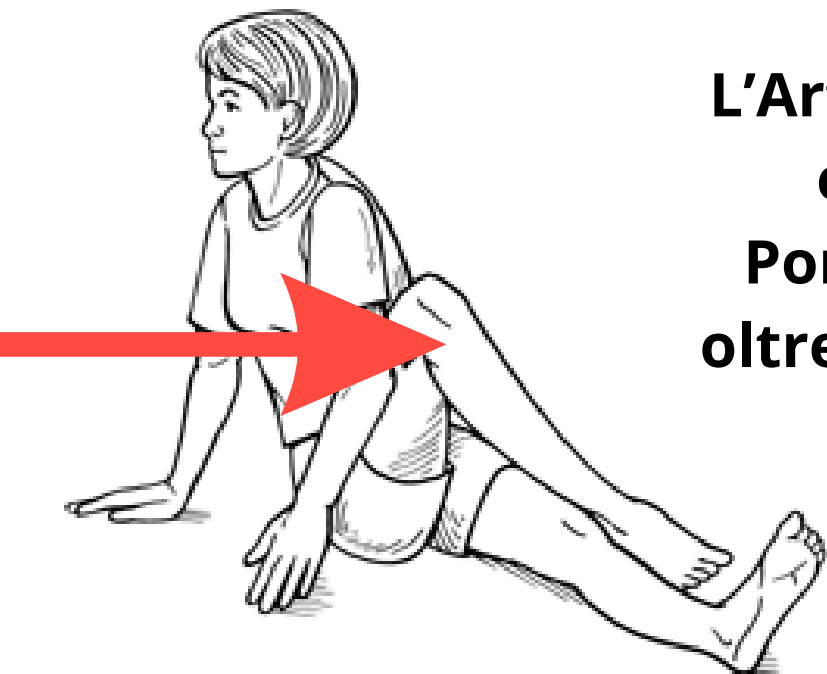
In piedi di fianco al muro, mano sinistra appoggiata al muro. Portare la gamba destra ad incrociare la sinistra da davanti.

**In piedi di fianco al muro, mano sinistra appoggiata al muro. Portare la gamba sinistra ad incrociare la destra come in figura.**

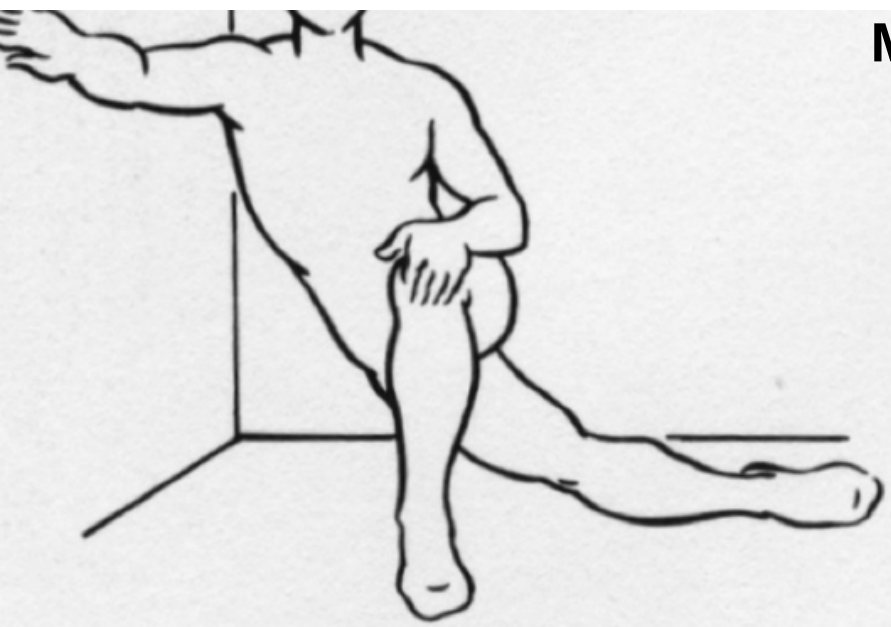


**In piedi di fianco sinistro verso il muro, portare al mano destra a toccare il muro flettendo il tronco lateralmente. La parte destra, che si muove lateralmente in questo caso, è quella dolorosa.**





**L'Arto doloroso con anca  
e ginocchio flessi.  
Portare il piede destro  
oltre il ginocchio sinistro.**



**Mano destra appoggiata  
al muro, anca e  
ginocchio sinistro  
flessi a 90°. Portarsi  
in basso e far  
scivolare la gamba  
destra posteriormente  
allontanandola dal  
muro.**

# **Come fare gli esercizi**

**- Respirazioni: 3 secondi inspirazione (tiro dentro aria), 5 secondi espirazione.**

**1° respirazione: inspiro e nell'espirazione vado al punto dove sento tirare (e sento un po' di dolore).**

**Faccio le restanti 4 respirazioni stando fermo in quel punto senza basculare (cioè andare su e giù) o fino alla scomparsa del dolore.**

**- Se doloroso, un esercizio va mantenuto nella posizione che mi provoca dolore, eseguendo i cicli di respirazione come descritto sopra e va continuato finché il dolore non passa.**

**• Da eseguire ognuno almeno 5 volte (inizialmente) e poi fino a 10 volte totali.**