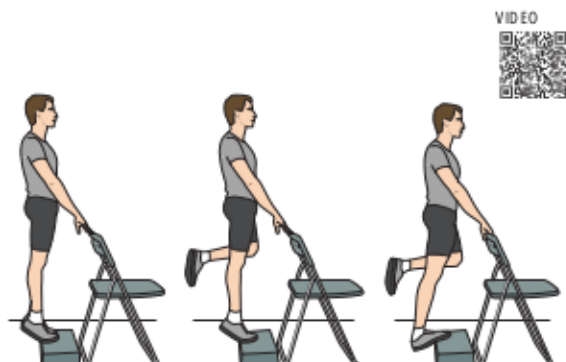


MUOVITI...

È PER LA SALUTE DEL TUO TENDINE D'ACHILLE

A cura del
Prof. Antonio Frizziero

Esercizi per la
TENDINOPATIA ACHILLEA



ESERCIZIO 1

□ ECCENTRICA PER TENDINE D'ACHILLE SU RIALZO/GRADINO

In stazione eretta con gli avampiedi sul bordo del gradino, assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, raggiungere la posizione "in punta di piedi". Staccare il piede sano e scendere lentamente col piede affetto al di sotto del livello del gradino. Risalire con entrambi i piedi.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane

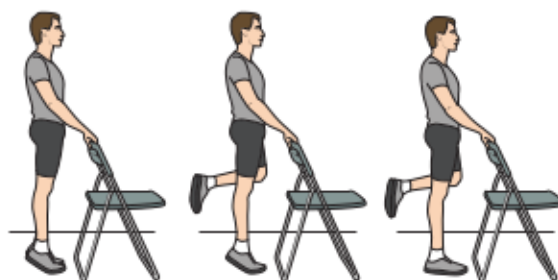
Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per ___ volte al giorno, per ___ settimane

ESERCIZIO 2

□ ECCENTRICA PER TENDINE D'ACHILLE SENZA RIALZO/GRADINO

In stazione eretta, assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, raggiungere la posizione "in punta dei piedi". Staccare il piede sano flettendo il ginocchio e scendere lentamente col piede affetto fino ad appoggiare il piede a terra. Risalire con entrambi i piedi.

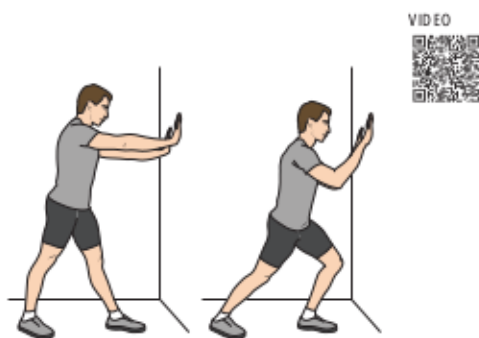
ESERCIZIO 2



Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per ___ volte al giorno, per ___ settimane



ESERCIZIO 3

□ STRETCHING MUSCOLO TRICIPITE SURALE

In stazione eretta, appoggiandosi al muro o ad un supporto con una gamba avanti, spostare il peso sul piede avanzato fino ad avvertire tensione sul muscolo tricipite surale dell'altro arto. Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: ___ serie da ___ secondi per ___ volte al giorno, per ___ settimane

A cura del paziente: diario da compilare dopo ogni seduta di allenamento, due volte al giorno

SETTIMANA 1							SETTIMANA 2							SETTIMANA 3							SETTIMANA 4									
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	996	

SETTIMANA 5							SETTIMANA 6							SETTIMANA 7							SETTIMANA 8									
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	996	

SETTIMANA 9							SETTIMANA 10							SETTIMANA 11							SETTIMANA 12									
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	991	992	993	994	995	996	991	992	993	994	995	996	

MUOVITI...

È PER LA SALUTE DEL TUO TENDINE ROTULEO

A cura del
Prof. Antonio Frizziero

Esercizi per la
TENDINOPATIA PATELLARE



VIDEO



ESERCIZIO 4

□ SQUAT MONO PODALICO ECCENTRICO SU CUNEO

Posizionandosi con il solo piede del lato affetto sul cuneo e assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, flettere lentamente il ginocchio senza sollevare il tallone, scendendo lentamente; poi tornare alla posizione iniziale con l'aiuto dell'arto controlaterale.

Difficoltà: media

Consigliato: 3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: ___ serie da ___ ripetizioni per ___ volte al giorno, per ___ settimane

ESERCIZIO 5

STRETCHING ISCHIOCRURALI □

Da seduto appoggiarsi con il tronco allo schienale di una sedia posizionando un arto su una sedia di fronte di pari altezza. Avvolgere una corda o un asciugamano intorno all'avampiede. Con la schiena ben appoggiata allo schienale, tirare la corda o l'asciugamano fino ad avvertire tensione ai muscoli posteriori della coscia.

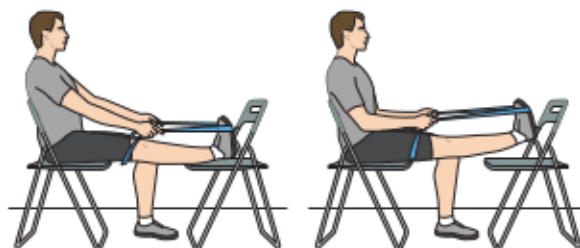
Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: ___ serie da ___ secondi per ___ volte al giorno, per ___ settimane

VIDEO



ESERCIZIO 6

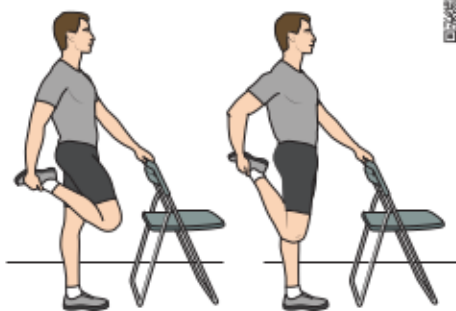
□ STRETCHING DEL QUADRICIPITE

In piedi, assicurandosi ad un supporto stabile, afferrare con la mano il dorso del piede. Poi, estendere l'arto tirando indietro il piede. Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: bassa

Consigliato: 3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane

Personalizzato: ___ serie da ___ secondi per ___ volte al giorno, per ___ settimane



VIDEO



A cura del paziente: diario da compilare dopo ogni seduta di allenamento, due volte al giorno

SETTIMANA 1							SETTIMANA 2							SETTIMANA 3							SETTIMANA 4													
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□				
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997
SETTIMANA 5							SETTIMANA 6							SETTIMANA 7							SETTIMANA 8													
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□				
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997
SETTIMANA 9							SETTIMANA 10							SETTIMANA 11							SETTIMANA 12													
□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□				
991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997	991	992	993	994	995	996	997