



# Asl1

Sistema Sanitario Regione Liguria

# GUIDA AL MOVIMENTO

**18 esercizi,  
6 tipi di cammino  
che possono essere  
svolti a casa o  
all'aria aperta**



**Per ogni esercizio è  
disponibile il video  
dimostrativo con le  
indicazioni ed i consigli  
della fisioterapista**

**A cura di: dr.ssa Francesca Ascheri - fisioterapista respiratoria**  
**Strutture Compessa Pneumologia ASL1**  
**Direttore: dr. Claudio De Michelis**

# Cosa offre la Guida al Movimento

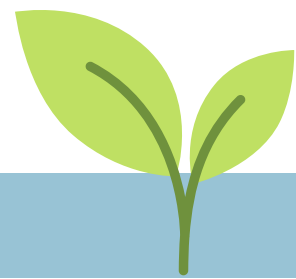
In questa **Guida al Movimento** troverai esercizi che si possono eseguire sia in casa che all'aperto. Sono stati pensati per essere eseguiti con semplici oggetti e strutture che si possono trovare in tutti i giardini, pubblici o privati e possono essere effettuati anche in casa in caso di mal tempo o sul lavoro: **gradini, panchine, ringherie, muretti alti o a livello vita, muri, alberi e scrivanie.**

Devono coinvolgere tutto il corpo, e con un controllo del respiro che permetta di garantire un miglioramento dei volumi polmonari senza creare affaticamento e sovraccarico al cuore.

Possono essere utili per:

- la mobilità in pazienti con cronicità gravi di tipo respiratorio, cardiologico o reumatologico
- la prevenzione delle rigidità, del decondizionamento e della perdita di coordinazione ed equilibrio
- il recupero della mobilità, dell'elasticità e della forza con ergonomia delle articolazioni
- per insegnare la postura corretta con cui stare seduti
- per mobilitare in maniera economica e protettiva le articolazioni
- per rinforzare i muscoli che proteggono la colonna allenandone la resistenza
- per imparare ad usare le gambe nello spostare i pesi senza rovinare la colonna

- 
- La persona dovrà eseguire esercizi respiratori con 1-2-3 secondi aria dentro 2-4-6 secondi aria fuori, inspiro con il naso ed espiro con la bocca.
  - Si possono effettuare solo pochi esercizi, e poi aumentarli con il tempo.
  - All'inizio e alla fine del programma gli esercizi dovrebbero essere più semplici.
  - E' importante fare attenzione a tutti i particolari perché ogni specificazione è fondamentale.
  - Gli esercizi vanno eseguiti lentamente mettendo le articolazioni e i muscoli al massimo della tensione, ma assolutamente nel rispetto del dolore: sono la continuità e progressività dell'esercizio che lo rendono efficace.
  - E' importante non molleggiare.
  - Tra un esercizio e l'altro si può camminare con uno dei cammini abbinati ad altre prestazioni solo fino a che vengono eseguiti senza sforzo.





Ogni esercizio dovrebbe essere seguito da 2 o 3 minuti di cammino lento con **1 secondo aria dentro --> 2 secondi aria fuori --> inspiro con il naso --> espiro con la bocca.**

Il cammino può essere reso più impegnativo in base alle possibilità della persona, specie nella fase centrale del periodo di mobilizzazione.

Ecco sei diversi tipi di cammino:

- **TIPO 1:** cammina con una o due mani dietro alla schiena.
- **TIPO 2:** cammina con una o due mani dietro alla nuca.
- **TIPO 3:** cammina con un piede davanti all'altro.
- **TIPO 4:** cammina alzando molto il ginocchio a ogni passo.
- **TIPO 5:** cammina con scapole unite e pancia in dentro.
- **TIPO 6A:** cammina con passi laterali, iniziando con la destra. Non incrociate le gambe.
- **TIPO 6B:** cammina con passi laterali, iniziando con la destra. Non incrociare le gambe

### Attenzione al rischio cadute!

Cammino in salita alla velocità che mi permette di mantenere 1 secondo aria dentro e 2 secondi aria fuori, senza forzare (inspiro con il naso espiro con la bocca). Se non ci riesco, mi fermo, recupero continuando a mantenere il ritmo respiratorio e poi riprendo a salire più lentamente.

Accanto ad ogni esercizio troverete l'indicazione della sua difficoltà: da 1 a 4 stelline ★★★★★

Inquadrando con il cellulare il QR code presentate in ogni pagina, potrete vedere il video della sua esecuzione, guidata dalle indicazioni e dai consigli della fisioterapista.



Inquadra con il tuo smart phone o il tablet il codice qui accanto per aprire il video sui tipi di cammino





## COSA FARE "Rotazione del capo"



### DOVE

Seduti su un ceppo, una panchina, una sedia, un gradino alto



### DIFFICOLTA' ★



### COME FARE

- Pancia in dentro, petto in fuori, sedere a papera
  - Braccia rilassate lungo i fianchi, spalle basse, scapole unite
  - Inspira - poi fermo per 3 secondi
  - Mentre espiri per 6 secondi ruota lentamente il mento verso una spalla, mentre il braccio opposto spinge verso il basso e polso va alla massima estensione dorsale
  - Inspira - fermo
  - Mentre espiri ritorno alla posizione di partenza e rilasso braccio opposto
- 
- Se usi una sedia lo schienale deve essere appoggiato contro un muro o una superficie stabile.
  - Inizia con 5 esercizi per lato
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video







**COSA FARE** "Mi alzo e mi siedo"



**DOVE**


Seduti sul bordo anteriore della panchina o divano (ceppo, sedia gradino alto)




**DIFFICOLTA'** ★



**COME FARE**

- Pancia in dentro, petto in fuori, sedere "a papera", mani sulle ginocchia o di fianco alle cosce, piedi larghi.
  - Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
  - Mentre espiri per 6 secondi, alzati in piedi: porta avanti la testa, tieni la pancia in dentro ed estendi le gambe.
  - Inspira, rimanendo fermo.
  - Mentre espiri siediti lentamente mantenendo la testa avanti e le mani sulle ginocchia.
  - Se fai fatica, usa una seduta più alta.
- 
- 
- Inizia con 5 esercizi.
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi e/o abbassa la seduta.



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE

"Allungamento dei muscoli posteriori della coscia"



## DOVE


In piedi su scalinata o gradini, con possibilità di appoggio delle mani su una ringhiera o un muretto.



## DIFFICOLTA' ★



## COME FARE

- In piedi, sul 1° gradino con i piedi larghi; appoggiati con la mano al muretto di pietra o alla ringhiera.
  - Poggia il tallone sul 2° o 3° gradino.
  - Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
  - Mentre espiri per 6 secondi, contrai la pancia, estendi il ginocchio portando indietro il sedere e avanti la testa. Tieni esteso anche il ginocchio dietro. Se puoi tira su anche punta del piede.
  - Inspira, mentre torni alla posizione di partenza.
- 
- 
- Inizia con 5 esercizi per gamba.
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video



 **COSA FARE** "Estensione della colonna "

 **DOVE** Muretto, ringhiera bassa, balcone


 **DIFFICOLTA'** 

 **COME FARE**

- In piedi, con le mani appoggiate al muretto (tavolo, lavabo appoggio stabile) e i piedi larghi vicini ad esso, gambe estese.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, spingi LENTAMENTE le cosce contro il muretto, porta la testa e le spalle indietro incurvando la colonna lombare SENZA FORZARE.
- Inspira mentre ritorni alla posizione di partenza.



- Inizia con 5 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

 **Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video







## COSA FARE "Flessione del tronco "



### DOVE


Seduti su un ceppo, una panchina, una sedia, un gradino alto




### DIFFICOLTA' ★★



### COME FARE

- Pancia in dentro, petto in fuori, scapole unite, sedere "a papera", gambe larghe e mani sulle ginocchia.
  - Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
  - Mentre espiro per 6 secondi, porta in avanti il tronco al massimo, tenendo la testa e gli occhi rivolti in avanti, nel rispetto del dolore.
  - Inspira, mentre ritorni alla posizione di partenza.
- 
- Inizia con 5 esercizi.
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Estensione ginocchio "



### DOVE

Seduti su un ceppo, una panchina, una sedia, un gradino alto



### DIFFICOLTA' ★★



### COME FARE

- Siediti sul bordo anteriore della panchina, di un divano, un ceppo o una sedia, un gradino alto).
- Pancia in dentro, scapole unite, petto in fuori, sedere "a papera" gambe piegate a 90°.
- Mani agganciate al bordo della panchina.
- Inspira, rimanendo fermo o per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, stendi il più possibile una gamba, schiacciando la coscia contro la panchina e portando la punta del piede verso il corpo.
- Inspira, mentre ritorni alla posizione di partenza.
- Inizia con 5 esercizi per gamba.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Rotazione del tronco "



### DOVE

Seduti su una panchina o un divano



### DIFFICOLTA' ★★



### COME FARE

- Siediti sulla panchina con il sedere attaccato allo schienale (o al divano).
- Braccia distese appoggiate sullo schienale della panchina.
- Pancia in dentro, petto in fuori, scapole unite, sedere "a papera", gambe larghe.
- Braccia distese appoggiate sullo schienale della panchina.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, porta la mano destra verso il ginocchio e/o fianco sinistro e spingi con la mano per ruotare di più.
- Mentre inspiri, torna alla posizione di partenza.
- Mentre espiri, porta la mano sinistra verso il ginocchio e/o fianco destro e spingi con la mano per ruotare di più.
- Mentre inspiri, ritorna alla posizione di partenza.



- Inizia con 5 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





 **COSA FARE** "Flessioni in verticale"

 **DOVE** In piedi, accanto ad un albero, un palo, un muro o un punto di appoggio stabile


 **DIFFICOLTA'** ★★

 **COME FARE**

- In piedi, faccia verso un albero, un palo, un muro o un punto di appoggio stabile.
- Appoggia le due mani al tronco a livello delle spalle.
- Piedi appaiati, non uniti, più lontano possibile dal tronco, senza forzare.
- Pancia in dentro, scapole unite.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, piega i due gomiti e avvicina il busto al tronco portando avanti il bacino, senza piegare la schiena.
- Inspira mentre ritorni alla posizione di partenza



- Inizia con 8 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .

 **Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Affondi"



## DOVE

In piedi, accanto ad un albero, un palo, un muro o un punto di appoggio stabile



## DIFFICOLTA' ★★



## COME FARE

Questo esercizio deve servire a capire come piegarsi senza sovraccaricare la colonna.

- In piedi, appoggiati con il bacino e le spalle ad un muro (albero, armadio etc), pancia in dentro, scapole unite, piedi leggermente distanziati e vicini al muro, braccia rilassate.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, **SENZA STACCARE LE SPALLE DALL'ALBERO**, piega le gambe in maniera progressivamente più ampia, assicurandoti di essere in grado di risalire (quindi la prima volta scendi poco e poi sempre di più in base a come va il ritorno ),
- Mentre inspiri, ritorna alla posizione di partenza.



- Inizia con 5 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Allungamento dei polpacci"



### DOVE


In piedi, di fronte a gradini dotati di muretto o ringhiera




### DIFFICOLTA' ★★



### COME FARE

- Appoggia la mano sul mancorrente.
  - Sali sul 1° gradino e metti l'altro piede due gradini più in alto, pancia in dentro, scapole unite, braccia rilassate, piedi paralleli alla ringhiera o al muro.
  - Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
  - Mentre espiri per 6 secondi, piega la gamba avanti tenendo estesa quella dietro, senza ruotare il piede (devi sentire tirare dietro al polpaccio).
  - Inspira, tornando alla posizione di partenza.
- 
- Inizia con 5 esercizi.
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.




**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





 **COSA FARE** "Estensione delle anche"

 **DOVE** Vicino ad un muretto, una ringhiera bassa o un balcone.


 **DIFFICOLTA'** ★★

 **COME FARE**

- Rivolto verso il muretto (tavolo, lavabo appoggio stabile)
- Appoggia entrambe le mani, tieni i piedi larghi e vicini, le cosce appoggiate al muretto.
- Pancia in dentro, scapole unite.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, porta indietro al massimo una gamba tesa, al limite, senza sentire dolore.
- Inspira, mentre riporti il piede vicino al muro.



- Inizia con 5 esercizi per gamba, alternandole ad ogni esercizio.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .

 **Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE

## "Inclinazione laterale del tronco"



## DOVE

Vicino ad un muretto, una ringhiera bassa o un balcone.



## DIFFICOLTA'



## COME FARE

- Appoggiate il sedere sul muretto, o ad un tavolo o ad un appoggio stabile.
- Con il sedere "a papera", piedi lontani con ginocchia estese (schiena all'appoggio).
- Pancia in dentro, una mano sull'orecchio opposto passando da sopra la testa (se non riesci, appoggia la mano sulla testa), braccio opposto rilassato lungo il tronco.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, spingi il braccio lungo il fianco verso il basso ed inclina lentamente da quel lato il tronco, **SENZA RUOTARE, FORZARE O MOLLEGGIARE**.
- Mentre inspiri, torna alla posizione di partenza.



- Inizia con 5 esercizi per lato.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Flessioni braccia e gambe"



## DOVE

Vicino ad una ringhiera alta, un termosifone alto, una libreria stabile, un muretto alto



## DIFFICOLTA' ★★



## COME FARE

- Appoggia le mani al bordo superiore della ringhiera alta (faccia alla ringhiera).
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, piega le ginocchia e ritirati su, aiutandoti anche con le braccia.
- L'esercizio serve sia per le gambe che per le braccia, ma va fatto nel rispetto del dolore e della fatica, aumentando progressivamente l'escursione senza forzare.
- Se vuoi migliorare la rigidità della spalla puoi inspirare da fermo, espirare per 6 secondi mentre pieghi le ginocchia, inspira da fermo e espira per 6 secondi, mentre torni alla posizione di partenza .
- Inizia con 5 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video







## COSA FARE

"Allungamento laterale del tronco"



## DOVE

Vicino ad una ringhiera alta, un termosifone alto, una libreria stabile, un muretto alto



## DIFFICOLTA'



## COME FARE

- Tieniti con UNA mano alla ringhiera ALTA all'altezza della spalla.
- In posizione del tronco perpendicolare alla ringhiera.
- Mantieni i piedi pari poco aperti.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, sposta il bacino allontanandolo dalla ringhiera e avvicina la testa ad essa guardando avanti.
- Mentre inspiri, ritorna alla posizione di partenza.
- NON RUOTARE NE' PIEGARE LA SCHIENA.



- Inizia con 5 esercizi per braccio.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video




 **COSA FARE** "Addominali da seduti"


 **DOVE** Seduti su un ceppo, una panchina, una sedia, un gradino alto

 **DIFFICOLTA'** ★★★

 **COME FARE**

- Pancia in dentro, petto in fuori, scapole unite, sedere "a papera", gambe larghe e mani sulle ginocchia.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, porta la schiena indietro più che puoi, dritta, nel rispetto del dolore e della fatica e ritorna alla posizione di partenza, inspirando.

- 
- Inizia con 5 esercizi.
  - Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi .

 **Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Equilibrio"



### DOVE

In piedi, accanto ad un albero, un palo, un muro o un punto di appoggio stabile



### DIFFICOLTA' ★★★



### COME FARE

- In piedi, faccia verso un albero, un palo o un punto di appoggio stabile.
- Mani appoggiate ai lati dell'albero all'altezza che permette più stabilità.
- Piedi larghi.
- Contrai la pancia.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiro per 6 secondi, alza una gamba piegando il ginocchio, tenendoti il meno possibile all'albero, per quanti secondi riesci.



- Inizia con 5 esercizi per gamba alternandole ogni esercizio.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

**Hai camminato?  
TI sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Affondi laterali"



### DOVE

In piedi, accanto ad un albero, un palo, un muro o un punto di appoggio stabile



### DIFFICOLTA' ★★★



### COME FARE

Questo esercizio serve per imparare ad usare gli affondi laterali per spostare i pesi, senza sovraccaricare la colonna vertebrale.

- Posizione in piedi.
- Appoggiati con il bacino e le spalle all'albero, pancia contratta, scapole unite, gambe abbastanza larghe braccia rilassate.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiro per 6 secondi, **SENZA STACCARE LE SPALLE DALL'ALBERO**, piega una gamba spostando su di essa il peso del corpo, in maniera progressivamente più ampia, e mantenendo la gamba opposta estesa.
- Mentre inspiri, ritorna alla posizione di partenza.



- Inizia con 5 esercizi per lato.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.

**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





## COSA FARE "Ponte seduto"



### DOVE

Seduti su un ceppo, una panchina, una sedia, un gradino alto



### DIFFICOLTA' ★★★★★



### COME FARE

- Pancia in dentro, petto in fuori, sedere "a papera", mani appoggiate al ceppo posteriormente, scapole unite. Gambe estese, Piedi appena larghi appoggiati con il tallone.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri per 6 secondi, solleva il sedere al massimo nel rispetto del dolore, mantenendo l'appoggio al tronco con le mani.
- Mentre inspiri, ritorna alla posizione di partenza.



- Inizia con 8 esercizi.
- Man mano che nei giorni fai meno fatica, aumenta il numero di esercizi.



**Hai camminato?  
Ti sei ricordato di  
bere?**

Inquadra con il tuo  
smart phone o il tablet  
il codice qui accanto  
per aprire il video





Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue square marker.







Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines. Each line is preceded by a small blue dot, serving as a starting point for letter formation. The lines are evenly spaced and span the width of the page.



