



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

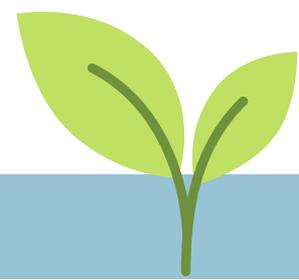
In questa **Guida al Movimento** troverai esercizi che si possono eseguire sia in casa che all'aperto. Sono stati pensati per essere eseguiti con semplici oggetti e strutture che si possono trovare in tutti i giardini, pubblici o privati e possono essere effettuati anche in casa in caso di mal tempo 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 presente 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 espiri 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.
- Contraì la pancia.
- Inspira, rimanendo fermo per 3 secondi.
- Mentre espiri 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 espiri 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



