

[www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com)

# Exercise Booklet

---

## Stretching dei flessori e degli estensori del collo

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli posizionati dietro al tuo collo.

### Istruzioni

Mettiti con il viso rivolto in avanti. Piega il tuo collo in avanti andando col mento verso il petto fino a sentire un po' di tensione. Mantieni la posizione per 20-30 secondi. Torna alla posizione di partenza.

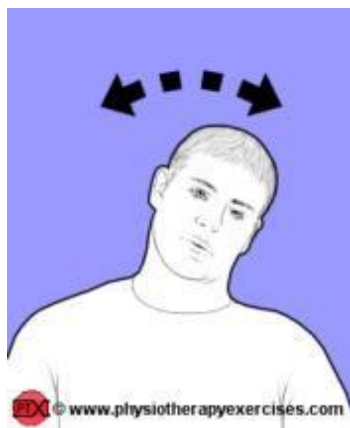
### Precauzioni

1. Non eseguire se si ha placche nel collo. 2. Fermati non appena compaiono segni di dolore.

---

## Stretching dei flessori laterali del collo

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli posizionati sul lato del tuo collo.

### Istruzioni

Mettiti con il viso rivolto in avanti. Muovi il tuo collo di lato portando il tuo orecchio alla spalla fino a sentire un po' di tensione. Mantieni la posizione per 20-30 secondi. Torna alla posizione di partenza. Assicurati che il tuo viso rimanga rivolto in avanti.

### Precauzioni

1. Non eseguire se si ha placche nel collo. 2. Fermati non appena compaiono segni di dolore.

---

## Stretching dei rotatori del collo

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli posizionati sul lato del tuo collo.

### Istruzioni

Mettiti con il viso rivolto in avanti. Gira il tuo collo da un lato fino a sentire un po' di tensione. Mantieni la posizione per 20-30 secondi. Torna alla posizione di partenza.

### Precauzioni

1. Non eseguire se si ha placche nel collo. 2. Fermati non appena compaiono segni di dolore.

---

## Stretching del deltoide posteriore da seduti

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli posti sul retro della tua spalla.

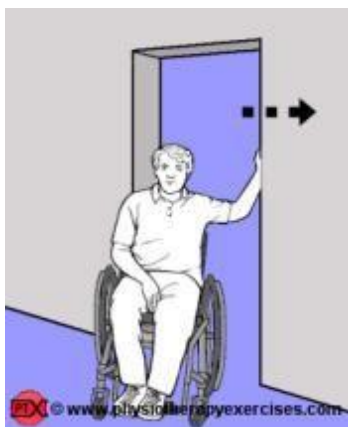
### Istruzioni

Usa una tua mano per allungare la tua spalla opposta tirando il tuo braccio verso la parte opposta del tuo corpo fino a sentire un po' di tensione. Mantieni la posizione per 20-30 secondi.

---

## Stretching dei pettorali contro il vano di una porta

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli del tuo petto.

### Istruzioni

Mettiti di fianco ad una porta con le spalle abdotte ed extra-ruotate e gli avambracci appoggiati alla cornice della porta. Inclinati in avanti ed usa l'apertura della porta per stirare i muscoli del tuo petto. Mantieni la posizione per 20-30 secondi.

---

## Stretching in flessione di tronco

---



### Obiettivo

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli della tua schiena, spalle e collo.

### Istruzioni

Piegati in avanti e abbraccia le tue gambe all'altezza delle ginocchia. Dovresti sentire un po' di tensione in schiena, spalle e collo. Mantieni la posizione per 20-30 secondi.

### Precauzioni

1. Se hai una lesione superiore a T12 consulta il tuo fisioterapista per capire se sei in grado di svolgere questo esercizio in sicurezza.

---

## Stretching degli estensori di polso e dita

---



### **Obiettivo**

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli che estendono polso e dita.

### **Istruzioni**

Porta il tuo braccio steso in avanti con il palmo della mano rivolto verso il basso. Con l'altra mano piega verso il basso il tuo polso e le tue dita. Mantieni la posizione per 20-30 secondi. Assicurati che il tuo gomito rimanga esteso.

Position yourself in standing with your arm outstretched and your palm facing down. Bend your fingers and your wrist with your other hand. Ensure that your elbow remains straight.

---

## Stretching dei flessori di polso e dita

---



### **Obiettivo**

Per allungare e mantenere la lunghezza dei muscoli che flettono polso e dita.

### **Istruzioni**

Porta il tuo braccio steso in avanti con il palmo della mano rivolto verso l'alto. Con l'altra mano piega verso l'alto il tuo polso e le tue dita. Mantieni la posizione per 20-30 secondi. Assicurati che il tuo gomito rimanga esteso.

Position yourself in standing with your arm outstretched and your palm facing upwards. Straighten your fingers and bend your wrist back with your other hand. Ensure that your elbow remains straight.

## Stretching con rotazione della colonna






### Obiettivo

Per allungare o mantenere l'arco di libertà di movimento nella tua colonna vertebrale.

### Istruzioni

Seduto su letto o su carrozzina. Ruota tronco e testa da un lato, cercando di guardare dietro di te e mantieni la posizione per 20-30 secondi. Contrai gli addominali per stabilizzarti.

		Lun	Mar	Merc	Giov	Ven	Sab	Dom
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							

	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							
	Settimana 1							
	Settimana 2							