

Osteoporosi: Esercizi di Fisioterapia



NHS Forth Valley
Administration Offices
Westburn Avenue, Falkirk FK1 5SU
www.nhsforthvalley.com

Per maggiori informazioni:

<https://nhsforthvalley.com/wp-content/uploads/2015/03/Exercise-Plan-for-Bone-Health.pdf>



Obiettivo: mantenere le spalle, il collo e la parte superiore della colonna vertebrale elastiche e migliorare una postura.

Gli esercizi possono essere eseguiti in piedi o seduti se la persona si sente instabile.

Da seduto, i piedi devono essere posati sul pavimento e la schiena non deve appoggiare allo schienale. Il movimento deve essere lento, va effettuato senza dolore.

Elevare le spalle verso l'alto, indietro e poi verso il basso.

Ripetere 4 volte, lentamente. (vedi foto)



Avvicina le mani, tenendo i gomiti dritti.

Alzare le braccia in avanti e poi portarle verso l'alto (**verso il soffitto**), quindi abbassarle lungo i fianchi.

Ripetere 4 volte, lentamente.



Sedersi e rialzarsi

Flettere il corpo leggermente in avanti, quindi ponendo le mani sulla sedia o, sulle cosce, alzarsi lentamente. Ripetere l'esercizio più volte per essere in grado di eseguirlo senza l'aiuto delle mani. Ripetere 8-10 volte.



Movimenti della caviglia e piede

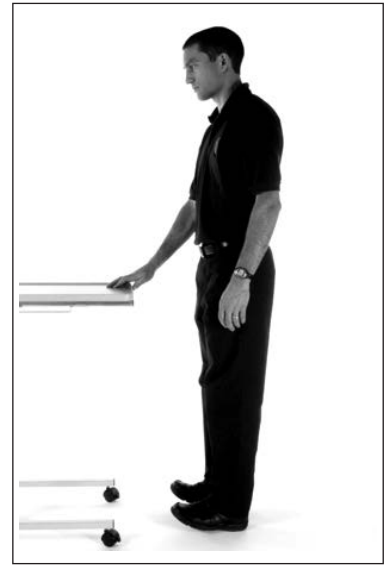
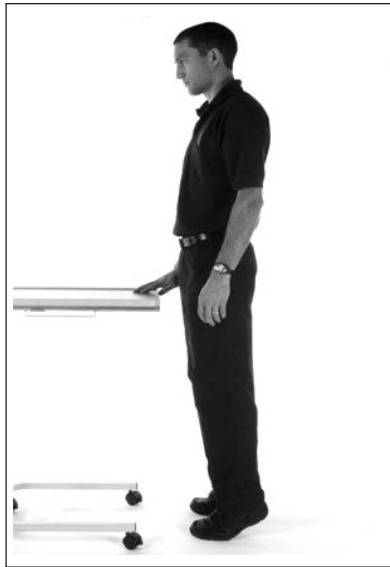
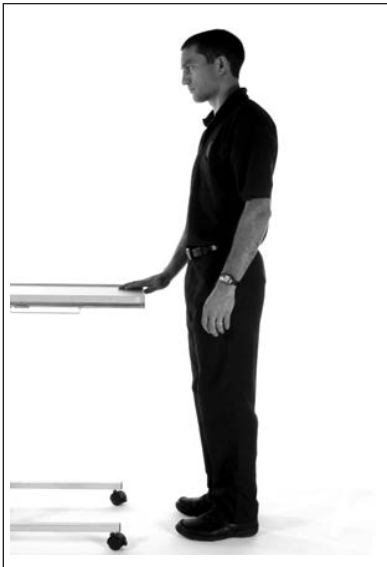
Utilizzare se necessario un punto d'appoggio, come una parete o a una superficie solida.

Alzarsi in punta di piedi, contando 2-3 secondi, quindi ritornare alla posizione di partenza.

Sollevare le dita dei piedi con le ginocchia leggermente piegate e mantenere la posizione per 2-3 secondi e poi ritornare alla posizione iniziale.

E' importante mantenere una posizione eretta.

Ripetere 8-10 volte gli esercizi.



Rinforzo muscoli della gamba

L'esercizio va effettuato in piedi con la mano appoggiata ad un sostegno sicuro e solido.

Sollevare lentamente la gamba di lato. Non inclinare il corpo e non girare il piede esternamente.

Mantenere la gamba in apertura per 2-3 secondi, quindi ritornare lentamente alla posizione iniziale, quindi procedere con l'altra gamba.

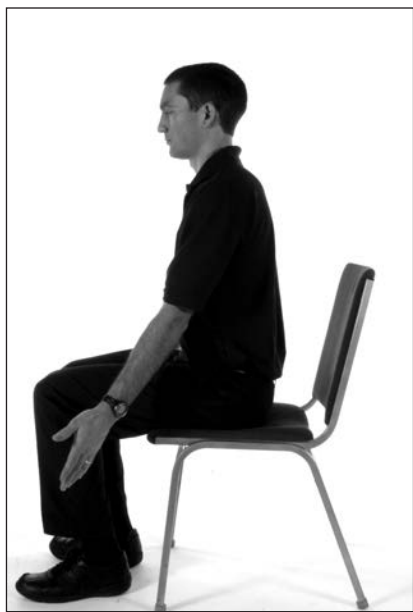
Ripetere 8-10 volte.



Rinforzo dei muscoli del dorso

Sedersi sul bordo di una sedia con le mani lungo i fianchi. Ruotare delicatamente i pollici all'esterno e allungare le braccia posteriormente, cercando di avvicinare le scapole durante l'esercizio, con una leggera estensione verso l'alto della colonna vertebrale. Il capo deve rimanere fermo.

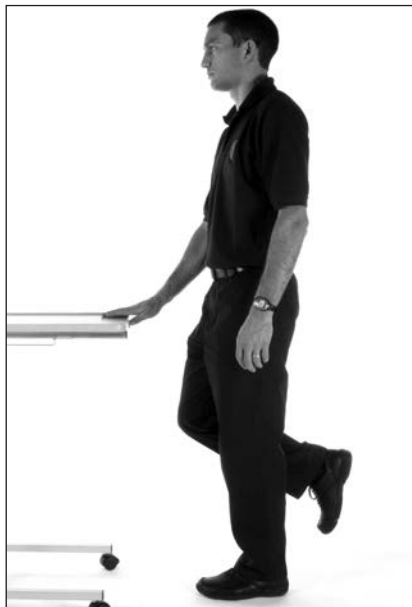
Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 8-10 volte.



Esercizi di equilibrio

Appoggiati ad un sostegno sicuro, stare in piedi in equilibrio alternativamente con un solo piede, cercando di trovare una corretta stabilità.

Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 8-10 volte.



Estensione di spalle e colonna.

Di fronte al muro, il più vicino possibile, far scorrere le mani lentamente verso l'alto, con un movimento lento e in assenza di dolore, in modo da sentire un allungamento dei muscoli della spalla. Il capo deve essere fermo.

Allungare le braccia per 5 secondi, quindi mantenere la posizione per 5 secondi.

Ripetere 5 volte.



Disclaimer: Si consiglia un consulto presso il medico di fiducia, fisioterapista o altro professionista sanitario prima di iniziare il programma di esercizi.

E'utile, per le prime volte, farsi guidare da un fisioterapista iscritto all'ordine professionale al fine di personalizzare i movimenti nel rispetto delle esigenze specifiche.

Vanno evitati o sospesi gli esercizi che procurano dolore o presentano delle difficoltà nell'esecuzione.

Gli esercizi proposti, se eseguiti in autonomia, in assenza di una figura professionale, assolvono questo sito dalla responsabilità di eventuali problemi, malesseri, dolori, lesioni o danni perseguibili in termini di legge.