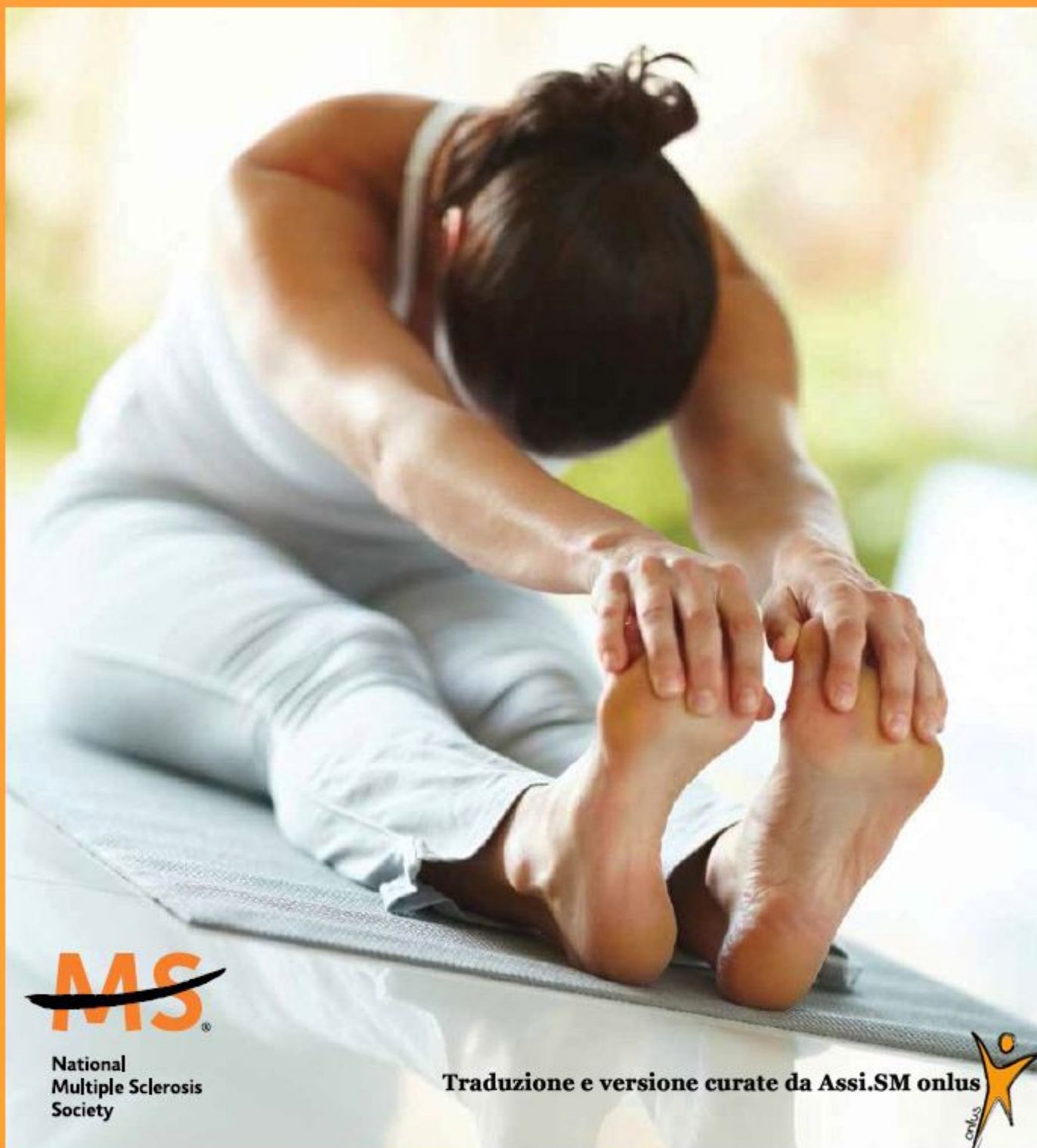


Light Stretching

PER PERSONE CON SCLEROSI MULTIPLA

UN MANUALE ILLUSTRATO

STAYING WELL - SALUTE E BENESSERE



MS[®]

National
Multiple Sclerosis
Society

Traduzione e versione curate da Assi.SM onlus





Light Stretching

Titolo originale: *Stretching for People with MS* (Stretching per persone con SM)

A cura di: Beth Gibson, PT

Beth Gibson, PT, diplomata presso la Mayo School of Health Related Sciences di Rochester, Minnesota, lavora da 20 anni con persone affette da SM.

Un ringraziamento speciale a Susan Kushner, MS, PT; Cindy Hugos, MS, PT; Cindy Gackle, OTR/L, MSCS; e Brian Hutchinson, PT, MSCS; per il loro prezioso contributo.

Illustrazioni a cura di iMageWorx. Alcuni di questi disegni sono apparsi originariamente in *Multiple Sclerosis: A Self-Care Guide to Wellness*, pubblicato nel 1998 da Paralyzed Veterans of America, Inc. Sono qui riprodotti per gentile concessione di PVA, Inc.

Ulteriori immagini sono opera di Nicola Fester, 2011.

Revisione a cura dei membri del Client Education Committee del National Multiple Sclerosis Clinical Advisory Board.

© 2012 National MS Society. Tutti i diritti riservati.



Traduzione di Assi.SM onlus

a cura di: dr Arianna Ghetti, revisione tecnica: dr Raffaella Biancani: editing e adattamenti: dr Maria Teresa Salomoni

mail: emiliaromagna@assism.org

sito: <http://www.assism.org/>



Indice

Introduzione generale.....	4
Riepilogo di termini speciali.....	5
Gestione della spasticità.....	7
Alcune precauzioni, ovvie e meno ovvie.....	10
Esercizi per testa e collo.....	11
Esercizi per le spalle.....	12
Esercizi per il range di movimento delle spalle.....	13
Esercizi per gomiti e avambracci.....	14
Esercizi per mani e polsi.....	15
Esercizi per tronco e anche.....	16
Esercizi per caviglie e piedi.....	18
Esercizi per coordinazione ed equilibrio da seduti	20



Introduzione generale

Chiunque sia affetto da SM, a prescindere dal grado di abilità o disabilità, ha bisogno di praticare regolarmente attività fisica. La mancanza di esercizio comporta gravi conseguenze per la salute, che vanno da contratture articolari, a cardiopatie e costipazione.

Altrettanto importante è il fatto che un buon programma di allenamento non solo previene problemi, ma promuove un senso di realizzazione personale e di benessere.

Questo manuale si focalizza sui fondamenti del movimento e dell'allungamento di muscoli e altri tessuti molli, come ad esempio i tendini, autonomamente e con il proprio ritmo. Per gli scopi di questo manuale, viene utilizzato il termine conosciuto "stretching", anche se la maggior parte di questi esercizi sono, tecnicamente, attività sul range di movimento e seguiti da esercizi che combinano movimenti per la flessibilità che possono essere eseguiti da seduti o sdraiati a letto.

Oltre alle quattro categorie di esercizi definite sotto, occorre anche un po' di relax.

L'esercizio può essere suddiviso in cinque categorie, di cui una è il rilassamento. Tutte le categorie sono importanti per chi è affetto da SM.

Flessibilità

La flessibilità è l'allungamento completo del muscolo e del tendine e il movimento dell'articolazione in tutta la sua estensione. Queste attività riducono la rigidità muscolare e prevengono la perdita del range di movimento completo che può verificarsi con ridotta attività fisica, debolezza o spasticità.

Tieni le posizioni di allungamento per 30-40 secondi, in base al grado di resistenza.

Con una flessibilità ridotta, possono verificarsi contratture che possono essere dolorose e limitare significativamente il range di movimento di un'articolazione.

Potenziamento

Potenziare significa aumentare la forza o il potere del muscolo. È possibile aumentare la forza muscolare alzando un arto contro la forza di gravità, sollevando pesi, o esercitare resistenza con ausili come pesi, macchine, tubi di gomma o persino acqua. Gli esercizi di potenziamento possono aiutare a ridurre la spossatezza.

Gli esercizi possono essere eseguiti in 3 sequenze da 3-5 ripetizioni, o anche di più se possibile.



Allenamento cardiovascolare

Migliorare l'allenamento cardiovascolare contribuisce ad aumentare il volume di esercizi e attività fisica che una persona è in grado di fare, aiutando in tal modo a gestire il peso corporeo e i livelli di lipidi ematici (ossia colesterolo e trigliceridi). L'esercizio aerobico fa lavorare di più i polmoni e tutti i muscoli, aumentando gradualmente la resistenza e riducendo il rischio di cardiopatie. La camminata, il nuoto o la cyclette sono forme di attività di resistenza. È anche possibile praticare sport per persone con disabilità. Parlane con il tuo fisioterapista competente per valutare le opzioni di attività aerobica più adatte a te.

Le linee guida generali per l'attività aerobica consigliano 15-20 minuti al giorno, 4-5 volte a settimana. Se ciò non fosse possibile, qualsiasi livello di attività è meglio di niente. Può anche essere suddivisa in varie sessioni più brevi di allenamento per tutto l'arco della giornata.

Equilibrio e coordinazione

Equilibrio e coordinazione significa migliorare qualità, sicurezza ed efficienza del movimento. Esercizi specifici per braccia, gambe e busto possono essere integrati per migliorare la qualità del movimento e permettere un minore dispendio di energie. Le attività per l'equilibrio e la coordinazione possono essere svolte su terra o in acqua. Yoga e tai chi possono giovare se praticati correttamente. Gli esercizi possono essere eseguiti in 3 sequenze da 5 ripetizioni, in base al grado di resistenza.

Rilassamento

Rilassarsi significa agire per ridurre lo stress fisico e mentale e la tensione. Rilassamento può semplicemente significare fermarsi e fare un respiro profondo o sedersi mentre si ascolta musica soft o si pratica yoga. Le tecniche di rilassamento strutturate possono ridurre la spossatezza dopo una sessione di allenamento o aiutare a gestire una giornata stressante. L'opuscolo della National MS Society "Taming Stress in MS" contiene istruzioni per diversi tipi di esercizi strutturati di rilassamento.

Riepilogo di termini speciali

Il tuo medico o fisioterapista potrebbe utilizzare i seguenti termini tecnici:

Range di movimento

Il range di movimento è l'estensione di movimento possibile all'interno di un'articolazione.

Range di movimento passivo



Il range di movimento passivo è l'estensione di movimento possibile in un'articolazione quando il movimento avviene con ausilio (ossia, con l'aiuto di un fisioterapista, di un aiutante o di un macchinario).

Range di movimento attivo

Il range di movimento attivo è l'estensione di movimento possibile in un'articolazione quando la persona si muove attivamente senza assistenza.

Spasticità

La spasticità è la contrazione o rigidità del muscolo a causa di un aumento del tono muscolare e una risposta esagerata all'allungamento muscolare.

Contratture articolari

Le contratture articolari sono una limitazione fissa nel range di movimento che compromette la funzionalità di un'articolazione.

Atrofia muscolare involutiva

L'atrofia muscolare involutiva è la riduzione in dimensioni, e infine, in forza delle fibre del muscolo che non sono state contratte per un periodo di tempo.

Movimenti di base per gli esercizi fisici

Si vedano le descrizioni riportate di seguito.

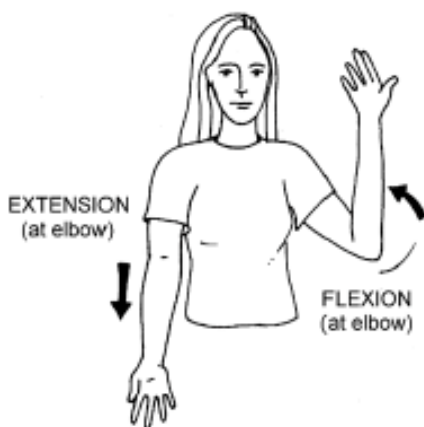


Fig. 1
ESTENSIONE (a livello del gomito)
FLESSIONE (a livello del gomito)

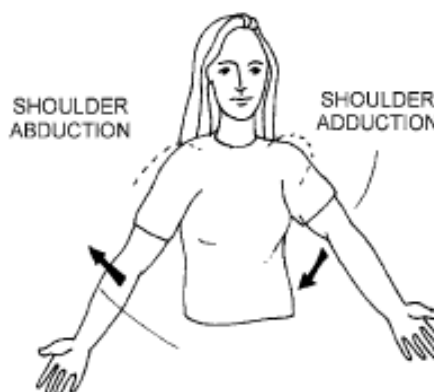


Fig. 2
ABDUZIONE DELLE SPALLE
ADDUZIONE DELLE SPALLE

Flessione: la flessione è l'atto di muovere un'articolazione in modo da piegare l'arto o il tronco.

Estensione: l'estensione è l'atto di muovere un'articolazione in modo da raddrizzare l'arto o il tronco.

Abduzione: l'abduzione è l'atto di muovere un'articolazione in modo da allontanare l'arto dal centro del corpo.

Adduzione: l'adduzione è l'atto di muovere un'articolazione in modo da avvicinare l'arto al corpo.



Gestione della spasticità

Spasticità

La spasticità può essere definita come una contrazione o irrigidimento del muscolo a causa di un aumento del tono muscolare, e spesso peggiora quando i muscoli vengono allungati o mossi velocemente. Può essere uno dei sintomi più comuni e frustranti della SM, e può interferire con la normale funzionalità fisica. Può inoltre aumentare notevolmente la spossatezza. Tuttavia, l'esercizio fisico, se eseguito correttamente, è fondamentale per la gestione della spasticità.

I seguenti consigli possono rivelarsi utili:

- Evita posizioni che peggiorano la tua spasticità.
- L'allungamento quotidiano dei muscoli nella loro estensione completa aiuta a gestire la contrazione della spasticità, e consente un movimento ottimale.
- Ricorda che il movimento di un muscolo spastico verso una nuova posizione può provocare un aumento della spasticità. Se così fosse, attendi qualche minuto e consenti ai muscoli di rilassarsi.
- Durante lo svolgimento degli esercizi, cerca di tenere la testa dritta (non inclinata lateralmente).
- Se assumi un farmaco per la riduzione della spasticità, inizia gli esercizi circa un'ora dopo l'assunzione del medicinale.
- La dose del tuo farmaco antispastico deve essere controllata frequentemente, poiché la spasticità cambia.
- Variazioni improvvise della spasticità possono presentarsi in presenza di infezioni, irritazioni cutanee, o persino indossando scarpe o indumenti stretti.

Posizioni assunte con la spasticità e modi per ridurre la spasticità

Ricorda di astenerti da esercizi attivi che accentuano una posizione associata a qualsiasi spasticità tu possa manifestare.

Se, ad esempio, soffri di spasticità dei muscoli estensori, evita di eseguire esercizi attivi che raddrizzano le anche e le ginocchia al punto da provocare spasticità.

È importante ricordare che le posizioni in questa sezione sono concepite per ridurre la spasticità. Se così non fosse, consulta il tuo medico o fisioterapista.

Leggi con attenzione le pagine seguenti: Posizioni di spasticità, Posizioni da assumere per la gestione della spasticità e Posizioni del corpo da assumere per ridurre la spasticità



Posizioni di spasticità

Queste sono le posizioni che il corpo tende ad assumere quando la spasticità è dominante.

Spasticità dei muscoli flessori

Comune nelle persone affette da sclerosi multipla.

Le anche e le ginocchia sono mantenute in una posizione flessa con le anche rivolte verso l'interno.

Meno frequentemente, le anche e le ginocchia sono rivolte verso l'esterno. Le ginocchia sono piegate in posizione flessa e i piedi tendono a puntare verso il basso.



Spasticità dei muscoli estensori

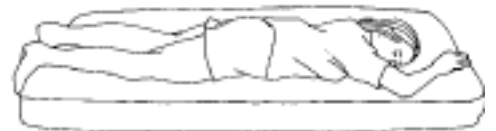
Le anche e le ginocchia sono mantenute in una posizione dritta e le gambe sono molto vicine tra loro o incrociate, con i piedi in una posizione verso il basso.



Posizioni da assumere per la gestione della spasticità

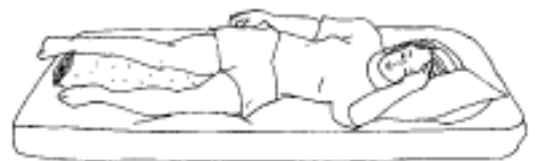
Posizione distesa a pancia in giù (posizione prona)

Questa è un'ottima posizione da provare in caso di spasticità ai flessori delle anche e delle ginocchia. Ricorda di concederti qualche minuto per consentire ai muscoli delle anche di rilassarsi in questa nuova posizione. Se riesci, lascia ciondolare le dita dei piedi e i piedi fuori dal bordo del letto per assumere una posizione delle anche neutra. Mentre le anche si rilassano, si rilassano anche i muscoli dei polpacci.



Posizione distesa supina o in posizione 3/4

Se le tue ginocchia tendono a ruotare verso l'interno, cerca di posizionare un cuscino o un asciugamano arrotolato tra le ginocchia. Di nuovo, lascia alle tue gambe il tempo di sistemarsi e rilassarsi nella nuova posizione per alcuni minuti. I cuscini sotto le ginocchia rinforzano solo la flessione delle ginocchia e dovrebbero essere evitati.





Posizione distesa su un fianco (di lato/laterale)

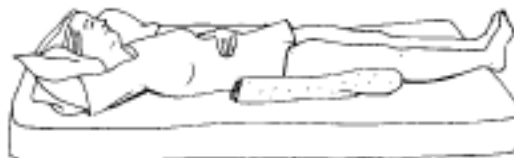
Questa è un'ottima posizione se le tue anche e le tue ginocchia sono predisposte alla spasticità dei muscoli estensori. In posizione distesa su un lato, fletti il ginocchio della gamba in alto e allunga il ginocchio della gamba sotto. Puoi anche collocare un cuscino o un asciugamano arrotolato tra le gambe.



Posizioni del corpo da assumere per ridurre la spasticità

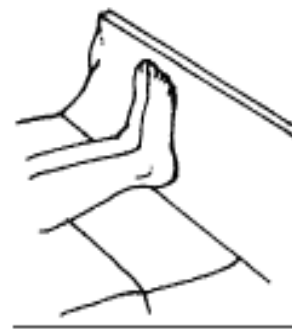
Correzione delle anche che si piegano verso l'esterno

Se le tue anche e le tue ginocchia assumono una posizione "a rana" a causa della spasticità, prova a stenderti in posizione supina (sulla schiena). Colloca l'estremità di un cuscino o un telo da mare sotto la parte superiore della coscia (dall'anca al ginocchio). Arrotola l'asciugamano o il cuscino in modo da allineare le anche e le ginocchia. Le ginocchia devono puntare verso il soffitto.



Correzione dei piedi che ruotano verso il basso

Se le tue caviglie e i tuoi piedi ruotano in una posizione verso il basso, cerca di sistemare le caviglie e i piedi in una posizione neutra, ossia con le dita dei piedi rivolte verso il soffitto. Il modo più semplice per assumere questa posizione è quello di mettere i piedi contro una pediera imbottita. Se il tuo letto è sprovvisto di pediera, potrebbero essere necessari altri supporti o strumenti per l'ortesi. Esistono in commercio dei validi tutori per caviglia. Parlane con il tuo medico o fisioterapista.



Correzione dei gomiti piegati

Se i tuoi gomiti tendono a flettersi, e le braccia rimangono vicine al corpo, prova a sdraiarti con le braccia distese di fianco al corpo, su cuscini, e le mani con i palmi rivolti verso il basso.





Alcune precauzioni, ovvie e meno ovvie

1. Indossa indumenti che non limitino il movimento.
2. Controlla che la temperatura ambiente sia gradevolmente fresca. Prendi in considerazione l'idea di utilizzare un ventilatore, aria condizionata o una finestra aperta. In caso di ipersensibilità al calore, considera una doccia fresca o un bagno di 10 minuti in una vasca di acqua fresca prima di eseguire gli esercizi. (Comincia con acqua tiepida e lentamente aggiungi acqua più fresca fino a quando la temperatura non si avvicina a quella di una piscina.) Oppure puoi provare a usare una bandana, una canottiera o un foulard rinfrescante.
3. Non forzare parti del corpo. Se avverti dolore, interrompi l'esercizio. Consulta il tuo medico prima di eseguire nuovamente l'esercizio in questione. In caso di disagio, riduci a un movimento più semplice.
4. Procedi lentamente. Tutti i movimenti devono essere eseguiti con calma, lasciando ai muscoli il tempo di rispondere all'allungamento rilassandosi. Movimenti veloci possono aumentare la spasticità o la rigidità. Tieni le posizioni di allungamento per 30-40 secondi fino al massimo del tuo range di movimento. Può essere d'aiuto contare a voce alta o usare un timer. Quindi, ritorna delicatamente alla posizione di partenza.
5. Procedi gradualmente in base al tuo livello di resistenza e ascolta sempre il tuo corpo. E ricorda, il tuo corpo sarà diverso ogni giorno. L'idea è di aumentare il range di movimento senza sentire dolore. Pertanto, è importante distinguere tra dolore e percezione dell'allungamento. L'allungamento va bene; il dolore no.
6. Se un lato del tuo corpo è più debole, usa quello più forte per muovere la parte più debole. Un medico o fisioterapista dovrebbe essere in grado di aiutarti con la tecnica e le posizioni da assumere. Anche un familiare o il/la proprio/a partner può aiutarti con l'allungamento.
7. Ricorda di respirare uniformemente e rilassa il viso quando esegui ciascun movimento. Vi è la tendenza a fare smorfie o trattenere il respiro durante un movimento insolito.
8. Evita di affaticarti eccessivamente. Includi sessioni di riposo, e bevi acqua fresca per evitare surriscaldamento corporeo o disidratazione.
9. Prova a praticare in diversi momenti della giornata. Alcune persone trovano ideale esercitarsi al mattino presto; altre preferiscono suddividere la propria sessione di esercizi in due parti, una al mattino e una al pomeriggio o alla sera.
10. Se manifesti spasticità, integra i consigli riportati alle pagine 2-4 per aiutarti a migliorare con il tuo programma di stretching.

Esercizi per testa e collo

Precauzione: Esercizi per testa e collo

Vertigini

Si tratta della sensazione di capogiro o della "stanza che gira". Se avverti vertigini, stordimento o nausea eseguendo questo movimento, interrompi subito e consulta il tuo medico.

Segno di Lhermitte

Si tratta di una sensazione di formicolio o simile a una scossa elettrica che percorre la colonna vertebrale o gli arti in seguito a flessione del collo, che talvolta si manifesta nella SM. Se avverti questa sensazione, interrompi l'esercizio e consulta il tuo medico.

Fare cenno con il capo

Guarda in avanti, poi in basso verso il pavimento.

Tieni la posizione per 30-40 secondi, poi guarda di nuovo in avanti lentamente, come se stessi annuendo con il capo. Ripeti 2-3 volte.



Flessione del collo

Dalla posizione di partenza, con lo sguardo rivolto in avanti e parallelo al pavimento, spingi delicatamente la testa all'indietro sul collo, assumendo la posizione del "doppio mento".

Tieni la posizione per 30-40 secondi.

Ripeti 2-3 volte.



Flessione laterale

Inclina lateralmente la testa in modo da avvicinare l'orecchio alla spalla. Spostati lentamente da una parte all'altra per 2-3 volte.



Rotazione cervicale

Ruota la testa per guardare sopra la spalla.

Gira lentamente verso ogni lato per 2-3 volte.



Esercizi per le spalle

Flessione delle spalle

Posizione di partenza

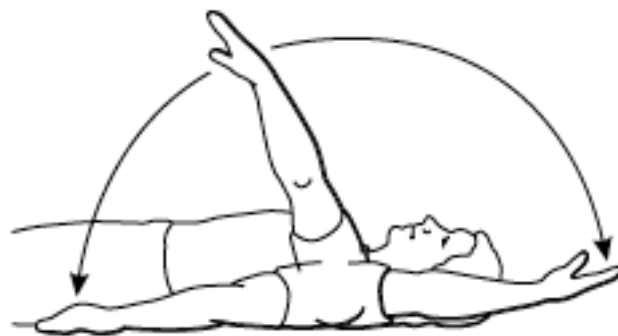
Sdraiati in posizione supina o seduti su una sedia con le braccia ai lati e il pollice sollevato.

Alza un braccio sopra la testa (come se stessi alzando il braccio per prendere la parola in classe), tenendo il gomito e l'avambraccio dritti.

Tieni la posizione inspirando ed espirando profondamente una volta.

Riporta il braccio in posizione di partenza e ripeti 2-3 volte.

Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



Abduzione delle spalle

Posizione di partenza

Sdraiati in posizione supina o seduti su una sedia con le braccia ai lati. Ruota i palmi delle mani verso l'alto.

Porta un braccio fuori lateralmente e in alto accanto alla testa (come se stessi eseguendo un salto a gambe divaricate o un angelo nella neve con un solo braccio).

Riporta il braccio in posizione di partenza e ripeti 2-3 volte.

Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



Rotazione delle spalle

Posizione di partenza

Stenditi in posizione supina o seduto su una sedia con il braccio fuori di lato e il gomito flesso a 90 gradi. Ruota il palmo della mano verso il basso. Se non riesci a posizionare il braccio a 90 gradi a causa di un range di movimento ridotto o dolore, posizionalo a un'angolazione che ti risulta agevole e/o utilizza un cuscino sotto il braccio come supporto se sei sdraiato a letto.

Solleva l'avambraccio fino a quando il dorso della mano non tocca il letto.

Riporta delicatamente l'avambraccio alla posizione di partenza, con il palmo sul letto. Ripeti 2-3 volte.

Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.





Estensione delle spalle

Posizione di partenza

In posizione in piedi o seduto su una sedia. Muovi il braccio dritto indietro,

come se cercassi qualcosa nella tasca posteriore.

Fai ciondolare l'avambraccio. Tieni la posizione inspirando ed espirando profondamente una volta.

Riporta il braccio nella posizione di partenza. Ripeti 2-3 volte.

Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.



Esercizi per il range di movimento delle spalle

Come un flusso (Ripeti il flusso 2-3 volte su ogni lato)

Posizione di partenza

1 - Comincia sdraiandoti con le braccia appoggiate lateralmente, vicino al bordo del letto. Muovi il braccio in alto, come mostrato in figura.



Riporta il braccio in posizione di partenza (braccio dritto).

2 - Con il braccio all'altezza della spalla, solleva la spalla dal letto, come se dovessi raggiungere il soffitto.



Riporta indietro il braccio e la spalla fino a quando la spalla non è aderente al letto. Quindi, premi la

spalla sul letto per una inspirazione e una espirazione, e rilassa.

3 - Muovi il braccio verso l'esterno dal corpo a sopra la testa.

Riporta il braccio in posizione di partenza (braccio dritto).





4 - Con il braccio disteso verso l'esterno all'altezza della spalla, muovi il braccio in basso verso il pavimento il più possibile. Riporta il braccio in posizione di partenza.

Allunga il braccio verso l'esterno

all'altezza della spalla. Muovi il braccio lungo il corpo, sollevando la spalla dal letto. Ritorna alla posizione di partenza, con entrambe le braccia dritte.

Ripeti tutta la sequenza descritta sopra con l'altro braccio.



Esercizi per gomiti e avambracci

Flessione ed estensione del gomito

Posizione di partenza

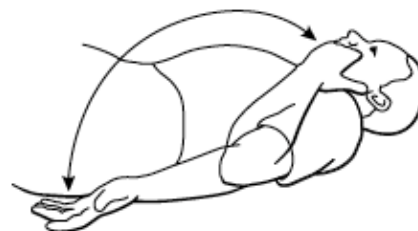
Stenditi su un letto, su un tappeto o siediti su una sedia, con le braccia di lato e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Tenendo il gomito sul letto, tappeto o di lato, porta la mano il più vicino possibile alla spalla.

Tieni la posizione per 30-40 secondi.

Ritorna alla posizione di partenza.

Ripeti 2-3 volte su ogni lato.



Rotazione dell'avambraccio

Posizione di partenza

Sdraiati di schiena con le braccia ai lati e i palmi delle mani rivolti verso il corpo.

Oppure siediti davanti a un tavolo, con l'avambraccio appoggiato sul tavolo.

Solleva l'avambraccio. Se sei in posizione distesa, tieni il gomito e il braccio sul letto.

Ruota delicatamente la mano, portando il palmo verso il viso e lontano dal viso.

Ripeti 2-3 volte.

Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.





Esercizi per mani e polsi

Estensione e flessione delle dita

Piega le dita verso il palmo (fai un pugno). Allunga le dita.
Ripeti 2-3 volte.



Variante dell'esercizio per estensori delle dita indeboliti

Pre-posiziona la mano con le dita dritte e distese su un tavolo o sulle ginocchia. Solleva tutta la mano con le dita allungate. Tieni la posizione per qualche secondo.
Rilassa. Ripeti 2-3 volte.



Abduzione e adduzione del pollice

Piega il pollice a livello di tutte le articolazioni.
Allunga il pollice.
Ripeti 2-3 volte.

Abduzione e adduzione delle dita

Allontana le dita tra loro (allarga le dita).
Avvicina le dita.
Ripeti 2-3 volte.



Flessione ed estensione del pollice

Con il palmo rivolto verso l'alto, muovi il pollice in alto e lontano dal palmo. Riporta il pollice in posizione di fianco al dito indice.

Ripeti 2-3 volte.

Opposizione del pollice

Muovi il pollice verso l'esterno e intorno per toccare il mignolo.
Come ulteriore esercizio di coordinazione, tocca il pollice con ciascuna punta delle dita, cominciando dal mignolo, alternando anulare, medio e indice.
Ripeti 2-3 volte.



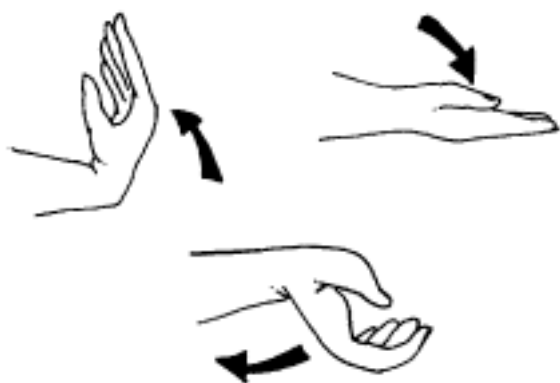
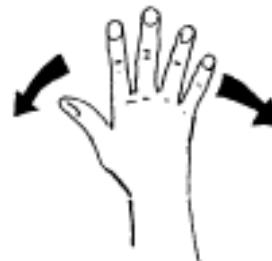


SUGGERIMENTO

Per migliorare la coordinazione delle dita, prova a giocare a carte, fare giochi da tavolo, costruire modellini o il bricolage. Considera altre attività funzionali, quali riordinare piccoli oggetti e semplici lavori con oggetti piccoli.

Flessione laterale del polso

Con la mano aperta e distesa, tenendo il braccio fermo, muovi prima la mano verso sinistra, poi verso destra. Ripeti 2-3 volte.



Flessione ed estensione del polso

Fletti il polso in modo che il palmo della mano sia rivolto verso l'avambraccio. Raddrizza il polso dalla posizione flessa alla posizione neutra. Muovi la mano in modo che il dorso si sposti verso l'avambraccio. Ripeti 2-3 volte.

Flessione ed estensione delle nocche delle dita

Comincia con il braccio e il polso in una posizione "neutra" comoda, con le dita che puntano verso il soffitto. Fletti le dita all'altezza delle nocche grandi (mantenendo le altre articolazioni dritte), formando un piano con la mano. Quindi, distendi le dita. Cerca di tenere il polso dritto anziché rilassato. Ripeti 2-3 volte.



Esercizi per tronco e anche

Da ginocchio singolo a petto

Stenditi di schiena sul letto, appoggia un piede sul letto con il ginocchio flesso e delicatamente tira l'altro ginocchio verso il petto. Se questo movimento è troppo impegnativo, prova a usare una cintura o un asciugamano arrotolato dietro il ginocchio e tira piano. Tieni la posizione per 30-40 secondi. Ripeti 2-3 volte per gamba.



Rotazione del tronco inferiore



In posizione distesa sulla schiena, con le ginocchia flesse e i piedi a martello, abbassa lentamente le ginocchia da una parte all'altra. L'obiettivo è allungare il tronco e le anche, non di toccare le ginocchia a terra o sul letto. Tieni la posizione per 30-40 secondi. Ripeti 2-3 volte per gamba.

Innalzamento della gamba dritta singola

Fletti una gamba ad altezza ginocchio, tenendo il piede appoggiato sul tappeto. Solleva lentamente l'altra gamba 15-20 cm dal tappeto senza piegare il ginocchio.



Abbassa la gamba lentamente. Ripeti 2-3 volte per gamba.

Nota: Se la zona lombare è molto debole, fai scivolare le mani, con i palmi rivolti verso il basso, sotto i reni prima di sollevare la gamba.

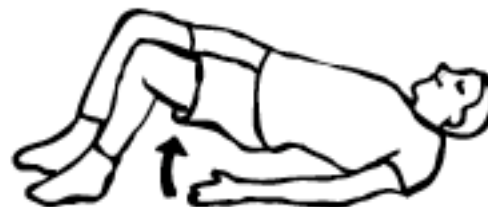
Precauzione

Se TUTTI i seguenti esercizi per tronco e anche sono troppo impegnativi per te o stai sforzando eccessivamente, interrompi. Esegui dei movimenti verso l'alto e verso il basso con lentezza e delicatamente. Cerca di non muoverti a scatto né di fermarti di colpo.

Ponte

In posizione sdraiata sul letto con entrambe le ginocchia flesse, i piedi appoggiati sul letto e le braccia distese lateralmente, solleva lentamente le anche verso il soffitto e scendi. Non inarcare la schiena poiché potrebbe causare dolore. Solleva inspirando e scendi espirando.

Ripeti 2-3 volte.



Flessione delle anche o marcia

Posizione di partenza

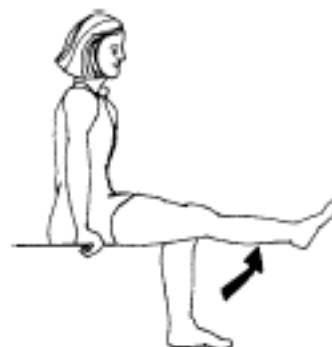
Siediti su una sedia o sul bordo del letto, con i piedi a contatto con il pavimento. Piega l'anca sollevando il ginocchio verso il petto ispirando, quindi abbassa il piede verso il pavimento espirando. Ripeti 2-3 volte per gamba.



Estensione del ginocchio o calcio

Raddrizza il ginocchio sollevando il piede.

Ritorna lentamente alla posizione con il ginocchio flesso.





Ripeti 2-3 volte per gamba.

Flessione del ginocchio

Distenditi a pancia in giù e fletti il ginocchio.

Ritorna alla posizione di partenza.

Ripeti 2-3 volte per gamba.



Estensione dell'anca

Stenditi a letto con il viso verso il basso e il ginocchio dritto. Solleva tutta la gamba dal letto 2-7 cm mentre inspiri e abbassa la gamba espirando.

Non sollevare la parte inferiore del corpo per far scendere la gamba dal letto.

Ripeti 2-3 volte per gamba.

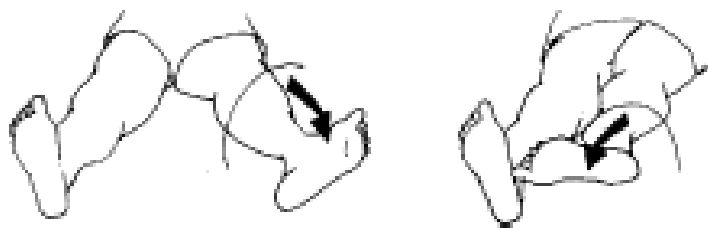


Rotazione dell'anca

Sdraiati in posizione supina, ruota la gamba verso l'esterno in modo che le dita del piede si allontanino dall'altra gamba.

Ruota la gamba verso l'interno in modo che le dita del piede puntino in direzione dell'altra gamba.

Ripeti 2-3 volte per gamba.



Abduzione e adduzione dell'anca

Con le gambe unite e dritte, separa le gambe tra loro e ritorna nella posizione neutrale. Oppure muovi una gamba verso l'esterno e poi riportala nella posizione di partenza.

Ripeti 2-3 volte per gamba.



Esercizi per caviglie e piedi

Flessione dorsale della caviglia e flessione plantare

Muovi il piede verso l'alto e verso la gamba.





Muovi il piede verso il basso e lontano dalla gamba. Esegui l'esercizio lentamente. Se avverti la sensazione come se dovesse arrivare un crampo muscolare, ripeti il Passo 1 e tieni delicatamente la posizione. Quindi, lascia la posizione.

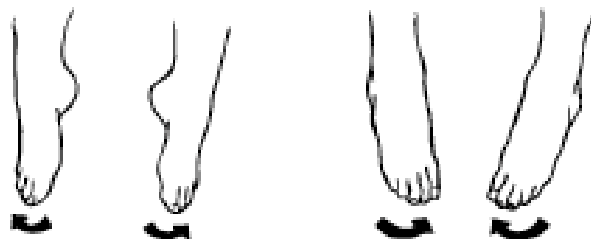
Tieni per 3-5 secondi, facendo attenzione a non causare un crampo. Ripeti 2-3 volte.

Eversione e inversione delle caviglie

Muovi i piedi in modo che la pianta sia rivolta verso l'esterno. Cerca di tenere le dita dei piedi rivolti verso l'alto, non verso il basso.

Muovi i piedi in modo che la pianta sia rivolta verso l'interno, poi ripeti, invertendo direzione.

Tieni la posizione per 3-5 secondi, facendo attenzione a non provocare un crampo. Ripeti 2-3 volte.



Flessione ed estensione delle dita dei piedi

Fletti le dita verso l'avampiede.

Raddrizza le dita e tirale il più possibile verso la tibia.

Tieni la posizione per 3-5 secondi, facendo attenzione a non provocare un crampo. Ripeti 2-3 volte.



Allungamento del tendine d'Achille

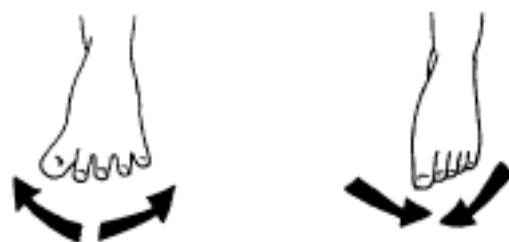
Siediti sul letto o su una sedia stabile con la schiena dritta.

Lascia ciondolare una gamba. Avvolgi un asciugamano attorno alla pianta del piede attivo, solleva la gamba e tira l'asciugamano con entrambe le mani. Tieni la posizione per 20-30 secondi. Ripeti per ogni lato.



Abduzione e adduzione delle dita del piede

Avvicina le dita dei piedi. Allontana le dita dei piedi. Ripeti 2-3 volte.





Esercizio per le dita del piede

Per esercitare le dita del piede e il piede, raccogli dal pavimento un panno asciutto e apri le dita per lasciarlo cadere di nuovo. Ripeti 2-3 volte.



Esercizi per la coordinazione e l'equilibrio da seduti

Precauzione

Questi esercizi sono adatti per persone in grado di sedersi in sicurezza senza supporto sul bordo di un letto o su una sedia. In caso di problemi di equilibrio o "instabilità", NON eseguire questi esercizi senza prima esserti consultato con il tuo medico/fisioterapista.

Esercizio 1

Mantieni l'equilibrio tenendo le braccia sulle ginocchia. Se possibile, solleva una gamba, poi l'altra, come mostrato in figura. Altrimenti, fai scivolare un tallone avanti e indietro sul pavimento. Ripeti la sequenza 5 volte.



Esercizio 2

Con le braccia ai lati e i gomiti flessi a 90 gradi, ruota la mano destra in modo che il palmo sia rivolto verso l'alto.

Ruota la mano sinistra in modo che il palmo sia rivolto verso il basso.

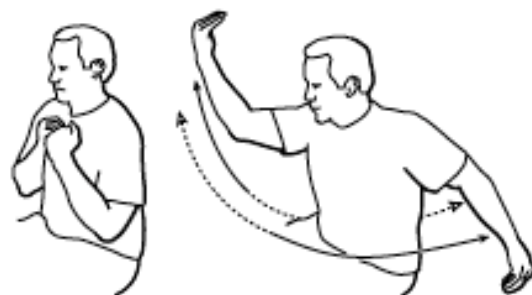
Quindi, inverti contemporaneamente direzione, in modo che il palmo della mano destra sia ora verso il basso e quello della mano sinistra verso l'alto. Ripeti in rapida successione. Ripeti la sequenza 5 volte.



Esercizio 3

Inizia con entrambe le mani al centro del petto. Solleva un braccio e portalo in avanti, allungando simultaneamente l'altro braccio all'indietro.

Riporta poi le braccia alla posizione di partenza e ripeti nella direzione opposta. Ripeti la sequenza 5 volte.





La National Multiple Sclerosis Society è orgogliosa di essere una fonte di informazioni sulla sclerosi multipla. I nostri commenti si basano su consigli professionali, esperienza pubblicata e opinioni esperte, ma non rappresentano raccomandazioni terapeutiche né prescrizioni. Per informazioni e consigli specifici, consulta il tuo medico.

Un trattamento precoce e continuativo con una terapia approvata dalla FDA può fare la differenza per persone affette da sclerosi multipla. Parla con il tuo medico per conoscere le opzioni a tua disposizione e contatta la National MS Society al sito nationalMSSociety.org o telefonicamente al numero 1-800-344-4867 (1-800-FIGHT-MS).

La National MS Society pubblica molti altri opuscoli e articoli su vari aspetti della SM. Visita la pagina nationalMSSociety.org/brochures per scaricarli, o chiama la tua filiale al numero 1-800-344-4867 per avere le copie direttamente a casa tua.

Alcuni dei nostri opuscoli più famosi includono:

- Exercise as Part of Everyday Life
- Taming Stress in Multiple Sclerosis
- Managing MS Through Rehabilitation
- Living with MS

LA SM IMPEDISCE ALLE PERSONE DI MUOVERSI.

NOI SIAMO QUI PER IMPEDIRGLIELO.

JOIN THE MOVEMENT®

nationalmssociety.org

Per informazioni:

1 800 FIGHT MS (1 800 344 4867)

© 2012 National MS Society. Tutti i diritti riservati. ES 6041 11/12