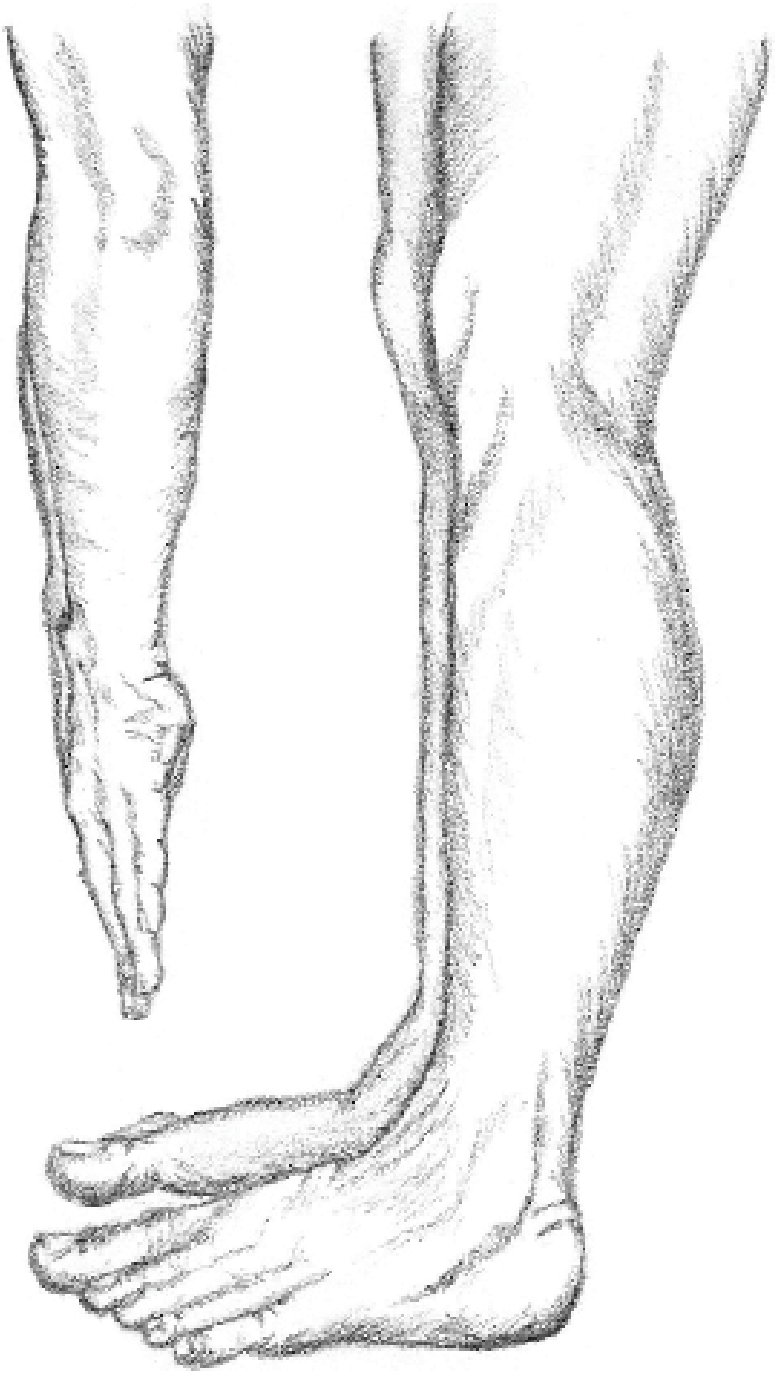
Multiple Sclerosis Society of Canada

STRETCHING PER TUTTI

Manuale pratico di attività fisica per le persone con sclerosi multipla o con altre disabilità fisiche



Traduzione e versione curate da Assi.SM onlus

Titolo originale: *Everybody Stretch: A Physical Activity Workbook for People with Multiple Sclerosis*
(*Stretching per tutti: manuale pratico di attività fisica per persone affette da sclerosi multipla*)

A cura di Janine Fowler, BPE

© 2003, 2010 Multiple Sclerosis Society of Canada.

Ringraziamenti: Un ringraziamento speciale al Calgary Chapter della Multiple Sclerosis Society of Canada, Elizabeth e David Killam, Out-Patient Rehabilitation Program, Calgary, Alberta, Jutta Hinrichs, Ruth Henderson, Linda Janzen, Jennifer Eades, Atul Gadhia e Neera Garga.

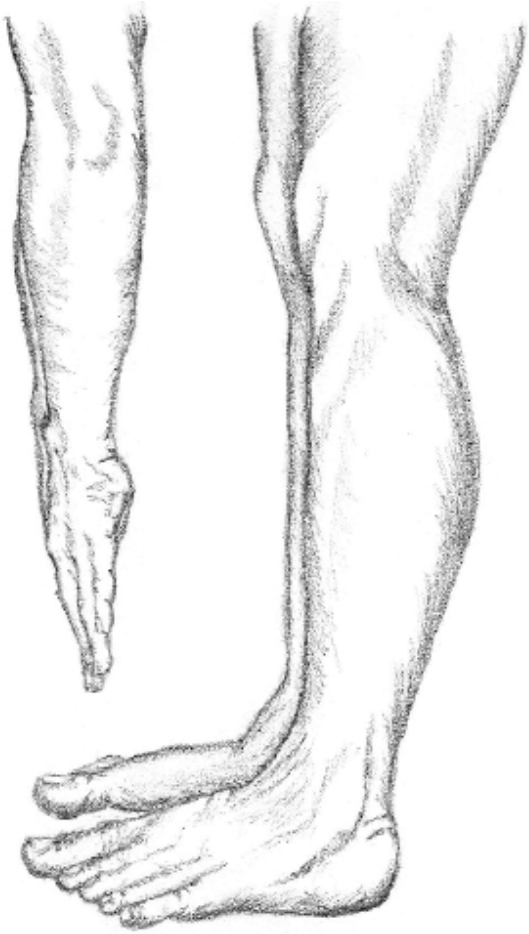
Dedicato alla memoria di Jack A. Scholz.
Progetto e pubblicazione: Greenwood Tamad Inc.

ISBN: 978-1-926803-02-9

Multiple Sclerosis Society of Canada
(National Client Services and Research), 2010
Deposito legale –
National Library of Canada

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/

IMMAGINE DI COPERTINA
Janet Leduc
***I Think I Can*, disegno a carboncino**



Janet convive da vent'anni con la sclerosi multipla primaria progressiva.
Sebbene non si dichiari un'artista, la sua passione per l'attività fisica è stata d'ispirazione per disegnare *I Think I Can* per la copertina di questo manuale.

Quando Janet ricevette la diagnosi, fu assalita dalla paura di non riuscire più a camminare. Era un aspetto della sua vita a cui non voleva rinunciare.
Vent'anni fa i medici le suggerirono di lasciare il lavoro e di rimanere a casa a riposare.

Non trovandosi d'accordo con questo approccio, decise invece di continuare a lavorare per diciannove anni e di praticare attività fisica tutti i giorni.

Nel corso degli anni, ha dovuto modificare la natura del suo regime di allenamento; ha sostituito aerobica, pattinaggio, sci e corsa con nuoto, camminata su tapis roulant, golf con cart e yoga.

'Dobbiamo perseverare nell'essere il meglio che possiamo, fisicamente e mentalmente. So che se non mi fossi dedicata a una routine di allenamento fisico così impegnativa, oggi non sarei in grado di camminare.'

Indice

Prefazione 5
Introduzione 5
Benefici della flessibilità..... 6
Informazioni importanti per iniziare..... 6
Non solo SM!..... 6
Esercizio fisico e sclerosi multipla 6
Rapporto con il professionista delle attività motorie 7
Da sapere prima di iniziare 8
Come utilizzare questo manuale 10
Come scegliere gli esercizi 10
Come adattare gli esercizi 11
Come eseguire gli allungamenti 11
E se... 12
Istruzioni d'uso della scheda del programma di allenamento 13
Scheda del programma di allenamento **14**
Diario di allenamento 16
Esempio di un diario di allenamento 18

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

SEZIONE 1: Controllo del respiro 20
SEZIONE 2: Occhi e viso 21
SEZIONE 3: Collo 24
SEZIONE 4: Spalle 25
SEZIONE 5: Braccia 26
SEZIONE 6: Avambracci 28
SEZIONE 7: Mani 30
SEZIONE 8: Torace e schiena 32
SEZIONE 9: Addominali 36
SEZIONE 10: Glutei 37
SEZIONE 11: Cosce 39
SEZIONE 12: Parte inferiore delle gambe e piedi..... 42

Glossario dei termini 45
Riferimenti bibliografici 45
Risorse 45
Ulteriori letture 46

Prefazione

L'esercizio fisico è considerato un passo importante verso il benessere quando si convive con una malattia cronica. I benefici che ne derivano sono numerosi e includono riduzione della spossatezza, della spasticità e del dolore, nonché miglioramento del tono e della forza muscolari e della resistenza in generale. Stretching per tutti *aiuta a creare una routine di allenamento personalizzata sotto la supervisione di un operatore sanitario, a prescindere dal livello di abilità motoria. Le istruzioni passo per passo corredate di immagini rendono il lavoro divertente e semplificano l'integrazione del programma di allenamento nella propria routine quotidiana. In qualità di infermiera specializzata in SM da oltre 20 anni, consiglio vivamente* Stretching per tutti *a coloro che vogliono mantenere il benessere attraverso attività fisica regolare.*

Colleen Harris, RN, MN, MSCN
Nurse Practitioner/Nurse Coordinator
University of Calgary MS Program

Introduzione

La gestione del tuo benessere inizia spesso dalle scelte che fai ogni giorno. Tali scelte possono prevedere alimentazione, attività fisica e la determinazione a godersi la vita.
La scelta di prendere parte all'attività fisica spetta solo a te. Puoi pianificare una routine personalizzata adatta al tuo livello di abilità motoria, ma è importante cercare di praticarla regolarmente. Prima di iniziare qualsiasi forma di esercizio fisico, rivolgiti al tuo medico e informalo della tua decisione di includere l'attività fisica nel tuo stile di vita salutare. Questo manuale pratico si concentra su flessibilità, range di movimento e un po' di forza e resistenza muscolare lieve. Mentre esegui questi esercizi, imparerai l'importanza della correlazione tra esercizio fisico e SM, e svilupperai passo per passo la tua routine personalizzata.
Mano a mano che la tua patologia cambia, questo manuale ti consente di tornare indietro e modificare aree del tuo piano di lavoro, rendendolo più o meno intenso in base alle tue necessità. Un regime di stretching regolare apporta numerosi benefici. L'attività fisica ti farà sentire meglio dal punto di vista mentale, emotivo e fisico, e ti aiuterà ad acquisire o mantenere un senso di controllo sulla tua vita.

Benefici della flessibilità

- Forma fisica migliorata.
- Maggiore capacità di imparare ed eseguire movimenti specifici.
- Maggiore rilassamento mentale e fisico.
- Sviluppo di consapevolezza del corpo.
- Ridotti crampi muscolari.
- Ridotta tensione muscolare.
- Diminuita rigidità.
- Migliorata gestione della spasticità correlata a SM.
- Aumentata resistenza a lesioni tissutali (legamenti, tendini, muscoli).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER INIZIARE

Non solo SM!

Questo manuale è stato concepito pensando alla sclerosi multipla; tuttavia, il contenuto è adattabile ad altre disabilità fisiche. Questi esercizi sono movimenti di base che interessano tutti i principali gruppi muscolari. Assieme al tuo medico e fisioterapista decidi quali esercizi sono più idonei a te.

Esercizio fisico e sclerosi multipla

Poiché la sclerosi multipla colpisce le persone in modi così diversi, è impossibile delineare un unico e semplice programma di allenamento che sia giusto per tutti. Perciò, questo manuale è stato concepito per permettere a TE di scegliere le sequenze di esercizi che meglio si adattano al tuo livello di abilità motoria. Gli effetti della SM possono variare considerevolmente nel tempo per persone diverse. Di conseguenza, quello che può essere un esercizio adatto in un momento può non esserlo in un altro momento. Un programma di allenamento fisico per la sclerosi multipla deve quindi essere personalizzato e può necessitare di variazioni al variare della tua condizione. Va bene modificare parti della tua routine o utilizzare un ausilio per eseguire un allungamento.

Rapporto con il professionista delle attività motorie

Cosa cercare in un professionista

Assicurati di rendere partecipi professionisti delle attività motorie nella personalizzazione del tuo regime di allenamento e ricorda di verificare le loro qualifiche. Quando scegli un professionista, controlla che abbia le seguenti caratteristiche:

- Conoscenza approfondita della sclerosi multipla, o disponibilità a conoscere questa patologia.
- Conoscenza di risorse comunitarie per persone affette da SM.
- Formazione correlata all'attività motoria, quale ad esempio un diploma o attestato approvato da un'organizzazione nazionale, [*nel testo originale, non applicabile in Italia,* come la Canadian Physiotherapy Association (CPA). Un buon esempio è il National Fitness Appraisal Certification and Accreditation (FACA), rilasciato dalla Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) e supportato dal governo federale]. Parla con il tuo medico di qualsiasi professionista tu decida di consultare.

Informazioni da fornire al professionista

Potrebbe essere difficile sapere cosa dire ai professionisti delle attività motorie riguardo alla tua patologia. Talvolta potresti non volere condividere tutta la tua anamnesi. Ricorda che hai il diritto di rivelare solo ciò che ti senti a tuo agio condividere. L'elenco che segue può aiutarti a decidere quali informazioni fornire alle persone che ti assistono con il tuo programma di allenamento:

- Sintomi che avverti quotidianamente.
- Farmaci che assumi per i sintomi fisici (es. spasticità).
- Il momento della giornata in cui hai più energia.
- Il tipo di recidive da SM che hai manifestato.
- Qualsiasi supporto per la mobilità che utilizzi e il tipo di assistenza di cui hai bisogno (es. per vestirti, aprire la porta, scendere le scale, comporre un numero di telefono).
- Le tue attività preferite (es. giardinaggio, camminare, usare il computer).
- Il tuo livello di attività: ti alleni ogni giorno, due volte a settimana o una volta al mese?
- I tuoi obiettivi (es. attività fisica generale, migliorata flessibilità, capacità di tenere in mano una penna o una matita).

DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE

Parla con il tuo medico

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento fisico è consigliabile parlarne con il tuo medico. Magari puoi condividere questo manuale pratico con il tuo medico o fisioterapista. Chiedi consiglio su quali esercizi sono più adatti a te.

Va bene interrompere e ricominciare l'allenamento

La SM può interrompere costantemente la tua routine quotidiana, il che può essere davvero frustrante. Cerca di essere realistico in merito all'attività fisica. Una cosa che la SM ti insegna è conoscere i tuoi limiti. Ricordalo quando pratichi attività fisica: va bene riposare, va bene prendersi un giorno di pausa, e va bene praticare solo 15 minuti invece dei tuoi normali 30 minuti. Puoi sempre mantenere una routine di allenamento costante anche se la devi adattare. Non iniziare un programma di allenamento durante una ricaduta di SM a meno che non sia il tuo medico a consigliartelo.

Inoltre, dopo una recidiva, rivaluta la tua routine con il medico. Apporta le necessarie modifiche e valuta se è attuabile riprendere da dove avevi interrotto prima della ricaduta. Ricomincia lentamente e riprendi gradualmente la tua routine di allenamento.

Attività fisica ed eccessivo calore corporeo

L'aumento della temperatura corporea durante l'esercizio fisico può aggravare temporaneamente i sintomi di SM, quali spasticità e/o spossatezza.

Se esegui un allungamento che prevede una qualche forma di resistenza, come ad esempio spingere contro un muro o tirare una cinghietta, più forza applichi contro la resistenza, maggiore è la probabilità che il corpo si surriscaldi.

Cerca di capire il livello di fatica e sforzo che è giusto per te e riposati durante gli esercizi. Impara a regolare il tuo ritmo e punta a un miglioramento lento e costante. In alternativa, puoi prendere in considerazione programmi di allenamento in acqua per tenere regolata la temperatura. Ve ne sono diversi disponibili. Controlla nella tua comunità locale. Parla con l'istruttore prima di qualsiasi lezione per affrontare eventuali tue esigenze. Chiedi informazioni sulla temperatura della piscina poiché le piscine terapeutiche sono spesso riscaldate.

Spossatezza e SM

La spossatezza ha un potente effetto sull'attività motoria e la forma fisica. La spossatezza indebolisce i soggetti affetti da SM riducendo nettamente i livelli di attività. Senza attività fisica, i muscoli si indeboliscono, soprattutto quelli preposti alla respirazione. Questa debolezza progressiva porta le persone colpite da SM a ridurre ulteriormente i propri livelli di attività, peggiorando ancora di più la spossatezza, innescando un vero e proprio circolo vizioso. L'attività fisica regolare apporta numerosi importanti benefici per chi soffre di spossatezza. Aumenta la capacità polmonare e la capacità del corpo di impiegare efficacemente l'ossigeno. Preserva o aumenta la flessibilità muscolare e può ridurre il dolore. Aumenta la forza e le riserve di energia. Può contribuire a rafforzare i muscoli respiratori e può anche aiutare ad alleviare sintomi di depressione, ansia e stress, tutti correlati alla spossatezza.

Motivazione

Rimanere motivati può essere impegnativo, soprattutto se ci si sta riprendendo da una ricaduta. Un ottimo modo per mantenere alto il livello motivazionale è quello di tenere un diario di allenamento (pag. 16). In questo modo, in caso di intoppi, puoi riguardare il tuo diario e vedere i progressi compiuti e come ti sentivi, aiutandoti a recuperare la tua motivazione. Cerca di rendere la tua routine di attività il più piacevole possibile. Indossa abiti comodi che non limitino il movimento. Prova a praticare in diversi momenti della giornata per capire quale sia meglio per te. Alcune persone preferiscono suddividere la propria sessione di esercizi in due parti, una al mattino e una al pomeriggio o alla sera.

Ascolta il tuo corpo

Quando inizi un programma di allenamento, procedi lentamente. Non forzare parti del corpo né spingerti oltre la tua soglia di resistenza. Qualora tu avverta dolore o disagio durante un qualsiasi esercizio, interrompi immediatamente. Consulta il tuo medico o fisioterapista prima di eseguire nuovamente l'esercizio in questione.

La regola delle due ore

Se dopo due ore di allenamento non ti senti come due ore prima di avere iniziato... probabilmente hai sforzato troppo in quella sessione.

COME UTILIZZARE QUESTO MANUALE

Il presente manuale pratico è strutturato in modo tale da permetterti di creare il tuo programma di stretching personalizzato. È suddiviso in 12 sezioni, ciascuna delle quali si concentra su un diverso muscolo o gruppo muscolare. In ogni sezione troverai le seguenti indicazioni grafiche:

Esercizi indispensabili

Esercizi facoltativi

Ciascun esercizio prevede tre diverse versioni o "Varianti". Tieni presente che le varianti non indicano il livello di difficoltà, ma forniscono semplicemente opzioni alternative che meglio si adattano ad abilità motorie differenti. Scegli la variante più adatta a te. Alla fine, avrai un programma di stretching su misura che può essere modificato in qualsiasi momento per adattarsi alle tue esigenze.

COME...

... scegliere gli esercizi

Leggi attentamente ciascun esercizio ed esamina le diverse varianti disponibili. Decidi quale è meglio per te in base ai seguenti criteri:

EQUILIBRIO	**Assicurati di sentirti stabile e sicuro.**
SPOSSATEZZA:	**Sii consapevole dei tuoi livelli di spossatezza. Se, ad esempio, rimanere in piedi è stancante per te, scegli una posizione seduta per preservare energia.**
COORDINAZIONE:	**Scegli una posizione che puoi tenere facilmente.**
COMODITÀ:	**Accertati di sentirti a tuo agio nella posizione di allungamento.**

... adattare gli esercizi

Per trarre il massimo beneficio dal tuo programma di allenamento, le varianti sono fondamentali. Le troverai in ogni sezione del manuale.
Ma nel frattempo, ecco alcuni principi di base.

Usa un assistente

Chiedi a un amico, un familiare o un collega di allenamento di aiutarti a raggiungere le posizioni di allungamento. In allungamento passivo, il tuo aiutante può allungarti i muscoli al posto tuo. Cerca di rilassare i muscoli e comunica al tuo assistente cosa senti durante lo stretching.

Usa una cinghietta

In mancanza di assistente disponibile, puoi usare una specie di cinghietta per aiutarti negli allungamenti. Vanno bene, ad esempio, un asciugamano, una cravatta, un paio di collant o un pezzo di tessuto robusto. (Evita plastica o gomma, che potrebbero compromettere la circolazione.) Ad esempio, nella Variante 1 dell'esercizio dei "Cerchi con le caviglie" (Sezione 12), puoi usare una cinghietta per aiutarti a sollevare la caviglia in posizione. Puoi usarla anche per tenere le braccia in una certa posizione (ad esempio, nell'allungamento dei tricipiti alla Sezione 5).

Usa i muri!

Utilizza le pareti attorno a te! Una parete può servire da supporto per la schiena o da appoggio quando si eseguono posizioni in piedi. Puoi anche usare un muro per tenere le posizioni in allungamento (ad esempio nell'allungamento dei bicipiti alla Sezione 5). Porte, testiere del letto e schienali delle sedie possono essere un efficace supporto durante lo stretching.

Usa supporti

Se ti senti instabile mentre esegui gli allungamenti, sistema alcuni cuscini lateralmente. Ti danno un po' di stabilità e un effetto ammortizzante qualora dovessi perdere l'equilibrio.

... eseguire gli allungamenti

È molto importante capire la tecnica corretta per lo stretching. Se hai domande, consulta un professionista dell'attività motoria. Inizia allungando lentamente il muscolo. Porta l'allungamento a un punto che ti

permetta di mantenere agevolmente la posizione continuando ad avvertire la tensione nei muscoli. Devi mantenere gli allungamenti più a lungo per muscoli più grandi. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione – un tempo qualsiasi **tra 30 e 60 secondi**. Puoi anche misurare i tempi contando i respiri profondi. Valuta quanto dura di solito un respiro profondo e usa quel tempo per le tenute degli allungamenti. Per ogni allungamento segui questi passi:

- Fai un respiro profondo.
- Raggiungi lentamente la posizione di allungamento durante l'espirazione.
- Tieni la posizione fino ad arrivare a un punto agevole ma che ancora crea tensione nei muscoli.
- Ricorda di respirare profondamente.
- Tieni l'allungamento fino a quando non senti di poter allungare un po' di più, ma non farlo.
- Fai un respiro profondo.
- Quando espiri, riporta lentamente l'allungamento alla posizione iniziale.
- Rilassa il muscolo o gruppo muscolare per 30-60 secondi.
- Ripeti l'allungamento secondo le esigenze.

Intorpidimento, formicolio o perdita funzionale

Quando esegui gli allungamenti non devi mai avvertire dolore. Se non riesci a percepire sempre i muscoli a causa di intorpidimento, formicolio o perdita funzionale, è facile farsi male. Se hai una sensibilità ridotta in una zona del corpo particolare, allunga i muscoli delicatamente e pensa a come altre parti del corpo reagirebbero a un simile allungamento. Sii sempre consapevole del tuo corpo.
Non allungare oltre il limite agevole di tenuta della posizione. Se utilizzi un ausilio, come ad esempio una parete o una cinghietta, non usarli per forzare i muscoli oltre il tuo punto massimo. Ricorda che lo stretching prevede movimenti lenti e controllati. Se ti muovi troppo velocemente o vigorosamente, rischi di farti male. Se non sei sicuro di quanto puoi spingerti, chiedi a un professionista o al tuo medico.

E se...

... le varianti suggerite non funzionano per me?

Ricorda che le varianti altro non sono che semplici suggerimenti. Se su di te non sono efficaci, rivolgiti a un professionista che può aiutarti a trova-

re altri modi per eseguire gli allungamenti. Condividi le tue idee con altri e chiedi cosa funziona per loro.

... devo modificare il mio programma di allenamento?

Quando le abilità motorie del tuo corpo cambiano, devi cambiare anche tu. Potranno esserci momenti in cui realizzerai di non essere più in grado di eseguire certe parti del tuo programma di attività fisica. Ma ve ne saranno altre che ancora riesci a fare, magari dovrai forse solo modificarle. Se una parte del tuo programma di esercizi non funziona o hai bisogno di adattare alcuni esercizi a causa di cambiamenti nella SM, torna alla sezione e scegli una diversa variante. Aggiungi la nuova variante dell'esercizio al tuo programma. Se ti stai riprendendo da una ricaduta potresti aver bisogno di tornare sui tuoi passi e scegliere un programma completamente nuovo. Non si tratta di ricominciare daccapo, ma ti stai adattando al cambiamento. Riprendi il tuo allenamento lentamente e gradualmente.

ISTRUZIONI D'USO PER LA SCHEDA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Fase 1: Fotocopia la scheda del programma di allenamento alle pagine successive oppure scrivi leggero a matita in modo da apportare le eventuali necessarie modifiche.

Fase 2: Passa in rassegna il manuale sezione per sezione. Sperimenta gli esercizi e per ciascuno scegli la variante per te più idonea, in base ai criteri discussi: equilibrio, spossatezza, coordinamento e comfort. Inserisci la variante scelta nella colonna "VARIANTE".

Fase 3: Colloca il tuo programma di allenamento sul frigo o in un posto dove passi regolarmente. Questo dovrebbe incoraggiarti a seguire la tua routine con regolarità.

Scheda del programma di allenamento

SEZIONE 1	CONTROLLO DEL RESPIRO	LIVELLO
E	Respirazione profonda	
E	Hee	
E	Localizzare il diaframma	
SEZIONE 2	OCCHI E VISO	
E	Orologio	
E	Messa a fuoco da vicino e da lontano	
E	Esercizio “limoni e montagne russe”	
O	AEIOU	
O	Massaggio del viso	
SEZIONE 3	COLLO	
E	Dall’orecchio alla spalla	
E	Rotazione del mento	
E	Rotazione in avanti della testa	
SEZIONE 4	SPALLE	
E	Scrollate di spalle	
E	Rotazioni delle spalle	
SEZIONE 5	BRACCIA	
E	Bicipiti	
E	Tricipiti	
SEZIONE 6	AVAMBRACCI	
E	Avambracci	
E	Cerchi con i polsi	
O	Pomello della porta	

SEZIONE 7	MANI	LIVELLO
O	Pugni	
O	Massaggio delle mani	
E	Dita	
SEZIONE 8	TORACE E SCHIENA	
E	Cosa sono i romboidi?	
E	Cross-over	
O	Allungamento con rotazione	
E	Rotazioni del busto	
SEZIONE 9	ADDOMINALI	
E	Crunch da seduti	
O	Allungamento addominale	
SEZIONE 10	GLUTEI	
E	Allungamento dei glutei	
SEZIONE 11	COSCE	
E	Flessore dell'anca	
E	Quadricipiti	
E	Tendini posteriori del ginocchio	
SEZIONE 12	PARTE INFERIORE DELLE GAMBE E PIEDI	
E	Cerchi con le caviglie	
O	Flessione/estensione del piede	
O	Dita del piede	

E ESSENZIALE
O OPZIONALE

DIARIO DI ALLENAMENTO

Perché è importante tenere un diario di allenamento?

Il diario di allenamento ti permette di tracciare i tuoi progressi e vedere gli eventuali miglioramenti raggiunti. È anche un ottimo strumento per il team che ti segue dal punto di visto medico. Mostra loro i progressi, le difficoltà, i miglioramenti e altri fattori che possano aiutarli a stabilire il trattamento e la terapia adatti a te.

Come utilizzare il diario di allenamento

Innanzitutto, non è necessario scrivere sul diario ogni giorno.

Cerca di compilarlo almeno una volta a settimana. Questo diario ti aiuterà a valutare il modo in cui ti sei sentito quel giorno sia dal punto di vista fisico che emotivo, e a notare qualsiasi risultato o difficoltà.

Puoi fotocopiare il diario alla pagina successiva o trovare un libro dove annotare le informazioni.

È sufficiente scrivere la data e registrare quanti giorni sono trascorsi dall'inizio del tuo programma di allenamento.

Valuta il tuo stato fisico ed emotivo su una scala da 1 a 10.

Usa i criteri seguenti come guida per segnare sul tuo diario il punto in cui ti trovi quel particolare giorno. Ad esempio, Oggi mi sento bene… nessun nuovo sintomo né sintomi in peggioramento… il mio braccio sembra un po' più rilassato da ieri e riesco a muovere di più il piede sinistro… oggi mi assegnerei un 6, o forse un 7.

Valutazione fisica	
01	Mi sento peggio del solito. Presenza di nuovi sintomi o peggioramento dei sintomi. Credo di aver bisogno di consultare il mio medico di base.
05	Non mi sento meglio o peggio. Avverto alcuni dei sintomi che normalmente ho, ma nulla che non ho avuto prima.
10	Mi sento benissimo! Sono migliorato molto dall'ultima sessione. Posso ancora non essere in grado di fare certe cose, ma noto incredibili miglioramenti.

Valutazione emotiva	
01	Oggi mi sento molto triste o arrabbiato. Sono molto frustrato da come vanno le cose. Voglio solo stendermi a letto. Se mi sento così per più di due settimane, dovrei chiamare il medico. Non posso andare avanti così!
05	Non so come mi sento oggi. Non sto né bene né male. Oggi completerò la mia regolare routine di attività fisica.
10	Oggi è un gran giorno! Mi sento così ottimista! Chiamerò un amico e magari andremo in qualche posto speciale. Non vedo l'ora di vivere ogni minuto della mia giornata!

ESEMPIO DI UN DIARIO DI ALLENAMENTO

Data _____ **Giorno** ____ **del mio programma**

Valutazione fisica

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Valutazione emotiva

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Commenti _____

_____

Data _____ **Giorno** ____ **del mio programma**

Valutazione fisica

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Valutazione emotiva

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Commenti _____

_____

Il programma di allenamento

SEZIONE 1: CONTROLLO DEL RESPIRO

E Respirazione profonda
E Hee
E Localizzare il diaframma

Quando prendiamo consapevolezza del nostro respiro, diventiamo più consapevoli del nostro corpo.
• Siedi in silenzio, ascolta il tuo respiro e descrivilo. È veloce, corto, lungo, profondo, debole o difficoltoso?
• Ora fai un respiro profondo, trattieni ed espira lentamente. Esegui questa operazione un altro paio di volte.
• Ora ascolta il tuo respiro. È cambiato? È lo stesso? Ti senti diverso?
Gli esercizi seguenti ti aiuteranno a focalizzarti sul tuo respiro e si spera a migliorarlo.
ATTENZIONE: Se avverti vertigini o manifesti reazioni spiacevoli mentre esegui questi esercizi, interrompili e consulta il tuo medico.

Respirazione profonda

Questo esercizio rallenta il battito cardiaco e aiuta a rilassarsi.
• Fai una inspirazione lenta e completa.
• Trattieni il respiro per 1-3 secondi.
• Espira lentamente e completamente.
Ripeti 3-6 volte.

Hee

Questo esercizio aiuta a riconoscere l'espirazione completa. Nota come lavorano gli addominali al termine dell'espirazione.
• Fai un'inspirazione lenta e completa.
• Espira lentamente.
• Verso la fine dell'espirazione, espira emettendo un suono calmo 'HEE'.
• Fai durare il suono il più a lungo che puoi.
Ripeti 3-6 volte.

Localizzare il diaframma

Il diaframma è il muscolo posto tra l'addome e il torace (petto) che aiuta nella respirazione. Questo esercizio aiuta a imparare a respirare con il diaframma:

• Appoggia le mani sullo stomaco o focalizzati sulla zona dello stomaco.
• Inspira lentamente.
• Lo stomaco dovrebbe gonfiarsi mentre inspiri.
• Le spalle non devono muoversi quando inspiri o espiri.
• Espira lentamente.
• Lo stomaco dovrebbe sgonfiarsi mentre espiri.
Ripeti 3-6 volte.

SEZIONE 2: OCCHI E VISO

E Orologio
E Messa a fuoco da vicino e da lontano
E Esercizio "limoni e montagne russe"
O AEIOU
O Massaggio del viso

Considerato il numero di muscoli attorno agli occhi e in viso, è logico metterli in movimento. Puoi svolgere questi esercizi mentre ascolti la musica o la radio nella privacy di casa tua.

Orologio

Questo esercizio allunga davvero ogni piccolo muscolo attorno agli occhi.
• Trova un punto sulla parete che rappresenti le ore 12.
• Mantieni la testa immobile.
• Muovi gli occhi attorno all'orologio in base alle opzioni sottostanti (Variante 3, Variante 2 o Variante 1) a intervalli di 3 secondi.
• Ripeti in senso antiorario.
Ripeti 2 volte in ogni direzione.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Muovi gli occhi da 12 a 1, 2, 3, 4, ecc.	Muovi gli occhi da 12 a 3, 6, 9 e di nuovo verso 12.	Muovi gli occhi da 12 a 6 e ritorna a 12. Quindi, muovi gli occhi da 9 a 3 e di nuovo a 9.

Messa a fuoco da vicino e da lontano

Questo esercizio permette di concentrarsi proprio sulle capacità di focalizzazione oculare.
• Tieni il pollice a circa 15 cm dagli occhi.
• Fissa il pollice per 5-10 secondi.
• Sposta la messa a fuoco verso la parete dietro al pollice e mantieni per 5-10 secondi.
• Riporta la messa a fuoco sul pollice.
• Termina sempre l'esercizio con la messa a fuoco sulla parete.
Ripeti 3 volte.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Segui i passi illustrati in alto.	Invece del pollice, focalizzati su qualcosa nel centro della stanza a livello degli occhi, ad es. una lampada, una colonna o un mobile.	Focalizzati sulla parete, poi chiudi gli occhi. Apri gli occhi e fissa di nuovo la parete.

Esercizio "limoni e montagne russe"

• Stira tutti i muscoli del viso e gli occhi come se avessi appena mangiato un limone.
• Tieni la posizione per 5-10 secondi.
• Distendi il viso e gli occhi come se fossi in discesa sulle montagne russe.
• Tieni la posizione per 5-10 secondi.
Ripeti 2 volte.

Aeiou

• Pronuncia a voce alta le vocali.
• Apri più che puoi bocca, occhi, naso, ecc. mentre pronunci ogni vocale.
• Cerca di accentuare le espressioni facciali.
Ripeti 3 volte.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Pronuncia a voce alta le vocali e fai espressioni facciali.	Pronuncia a voce alta le vocali e fai espressioni facciali con la bocca.	Fai espressioni con la bocca.

Massaggio del viso

• Con gli anulari, esegui delle piccolissime rotazioni circolari, cominciando dal ponte nasale, poi lungo le sopracciglia fino alle tempie.
• Spostati dalle tempie alla cima della mascella e procedi verso il mento.
• Spostati dal mento, verso gli zigomi, poi sopra le orecchie.
• Segui la base del cranio verso la nuca.
Ripeti secondo le tue esigenze.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Usa le punte delle dita.	Usa i palmi e i dorsi delle mani.	Usa gli avambracci.

SEZIONE 3: COLLO

E Dall'orecchio alla spalla
E Rotazione del mento
E Rotazione in avanti della testa

Il collo sostiene la testa, e la testa di un essere umano medio pesa circa 3,5 chilogrammi. Se tu dovessi reggere un peso di 3,5 kg in mano sopra la testa tutto il giorno, immagina quanto sarebbero stanche quelle braccia! Il collo e le spalle portano molta della nostra tensione, pertanto è importante trovare il tempo per eseguire questi esercizi. Confronta come ti senti prima e dopo aver svolto gli esercizi.

Dall'orecchio alla spalla

• Rivolto in avanti, inclina la testa in modo che l'orecchio si avvicini a una spalla.
• La spalla deve essere rilassata e leggermente abbassata.
• Cerca di tenere la posizione per 30 secondi.
• Lascia cadere la testa leggermente in avanti così da guardare verso il basso, sempre con un'inclinazione laterale.
• Per un allungamento più intenso, lascia cadere di lato il braccio opposto (se l'inclinazione è a sinistra, usa il braccio destro) e allungalo verso terra.
Ripeti 2-3 volte su ogni lato.

Rotazione del mento

• Fai finta di avere una pallina da tennis sotto il mento.
• Allunga il mento in avanti sopra la pallina da tennis immaginaria e lascia cadere il mento come se stessi ruotando il collo sopra la pallina da tennis.
• Abbassa il mento quanto più riesci, ma senza toccare il petto.
• Porta il mento in alto come se la pallina da tennis fosse infilata sotto il mento.
Ripeti 2 volte.

Rotazione in avanti della testa

• Lascia cadere la testa verso una spalla e ruota la testa in avanti lentamente da una spalla all'altra.
• Ruota solo in avanti e di lato. Non ruotare la testa all'indietro.
Ripeti 10 volte.

SEZIONE 4: SPALLE

E Scrollate di spalle
E Rotazioni delle spalle

Il movimento delle spalle richiede l'interessamento di numerosi muscoli. Di questi gruppi muscolari il più conosciuto è la cuffia dei rotatori. Questo complesso muscolare avvolge la spalla per fornire supporto e agevolare diversi movimenti. È molto importante mantenere un buon range di movimento e flessibilità nella zona delle spalle poiché è qui che accumuliamo molta tensione.
A molte persone risulta difficile imparare a rilassare le spalle. Questi esercizi aiutano a rilasciare un po' di tensione e rendono consapevole dell'accumulo di tensione.

Scrollate di spalle

• Solleva lentamente le spalle in un movimento verso l'alto poi verso il basso.
• Ripeti.
• Alternativa: solleva lentamente verso l'alto inspirando profondamente; riporta velocemente verso il basso, espirando energicamente.
Ripeti 10 volte.

Rotazioni delle spalle

• Ruota le spalle all'indietro.
Ripeti 10 volte.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Appoggia le mani sulle spalle e fai dei cerchi con i gomiti.	Lascia le braccia distese ai lati e ruota le spalle all'indietro.	Muovi le spalle in avanti e ritorna in posizione neutra; muovile all'indietro e ritorna in posizione neutra. Quindi, muovile verso l'alto, ritorna in posizione neutra; verso il basso e ritorna in posizione neutra.

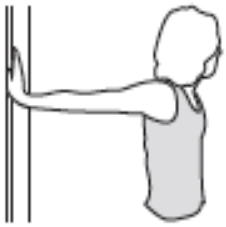
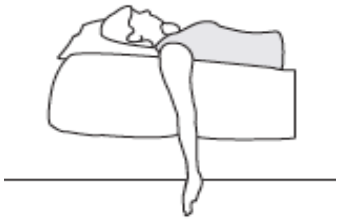
SEZIONE 5: BRACCIA

E Bicipiti
E Tricipiti

Il braccio è da sempre considerato simbolo di forza: quando vogliamo mostrare a qualcuno quanto siamo forti, flettiamo il muscolo bicipite. Il nostro braccio ci aiuta a raccogliere cose, a salutare, a mangiare e a lavarci i denti. Il muscolo tricipite, che si trova nella parte posteriore del braccio, non riceve le stesse attenzioni del bicipite. Questi esercizi rendono consapevoli dei tricipiti dopo averli allungati.

Bicipiti

• In posizione seduta o in piedi, stendi le braccia davanti a te con il palmo rivolto verso il basso.
• Con la mano leggermente sotto il livello delle spalle, fai oscillare lentamente il braccio di lato.
• La testa e il corpo devono sempre essere rivolti in avanti.
• Fai oscillare il braccio ancora più indietro e solleva la mano come se stessi dicendo a qualcuno di fermarsi.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta. Ripeti 3 volte.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Dopo avere allungato la mano all'indietro, solleva il braccio leggermente in alto verso il soffitto per percepire un maggiore allungamento.	 Posizionati in piedi o seduto accanto a una parete vicino a un'entrata. Volgi lo sguardo dalla parte opposta all'entrata e posiziona la spalla lontana un braccio dall'entrata. Porta il braccio verso la parete dietro di te e afferra il bordo dell'entrata con la mano. Se preferisci, puoi fare arrivare la mano verso il bordo dell'entrata per un maggiore allungamento.	 Stenditi su un letto o un divano, in posizione supina, con la spalla sul bordo. Allunga il braccio fuori dal letto o dal divano. Tieni il gomito il più dritto possibile e lascia cadere il braccio verso il pavimento. Tenendo il braccio a questo livello, muovilo lentamente in modo da creare uno spazio maggiore dall'ascella.

Tricipiti

• In posizione seduta o in piedi, solleva un braccio di fronte a te e sopra la testa.
• Piega il gomito, come se ti stessi dando dei colpetti sulla schiena.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
Ripeti 3 volte.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Per un maggiore allungamento, porta il braccio opposto lungo il corpo e applica pressione tra il gomito e l'ascella del braccio in allungamento.	Colloca una cinghietta attorno al polso del braccio da allungare. Appoggia il resto della cinghietta sulla stessa spalla. Afferra la cinghietta con l'altra mano dietro la schiena e tira delicatamente la cinghietta fino a quando il braccio, stretto alla cinghietta, arriva alla posizione mostrata in figura e avverti l'allungamento.	Prendi un braccio e afferra la spalla opposta. Per un maggiore allungamento afferra il gomito del braccio in allungamento con la mano libera e applica pressione.

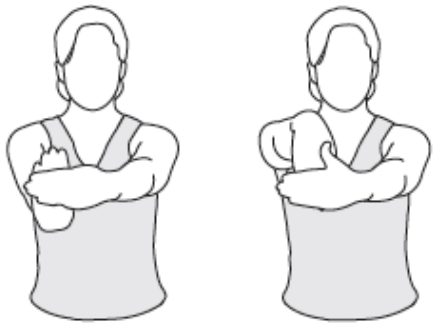
SEZIONE 6: AVAMBRACCI

E Avambracci
E Cerchi con i polsi
O Pomello della porta

I nostri avambracci sono coinvolti in moltissimi movimenti. Controllano il movimento nei polsi nonché le articolazioni del gomito. Con che frequenza in un giorno ci laviamo i denti o teniamo stretto un bicchiere? Eppure nonostante utilizziamo continuamente gli avambracci, quanto spesso li allunghiamo?

Avambracci

• Tieni il braccio dritto davanti a te con il palmo rivolto verso il basso.
• Distendi la mano in modo che le dita puntino verso il soffitto, come se stessi facendo il gesto “stop”.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Quindi, fletti la mano lasciandola cadere in avanti con le dita che puntano verso terra.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
Ripeti 3 volte per mano.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Quando le dita sono rivolte verso il soffitto, applica pressione con la mano opposta collocando le dita sul palmo della mano del braccio in allungamento. Quando le dita sono rivolte verso il pavimento, applica pressione con la mano opposta collocando le dita sul dorso della mano del braccio in allungamento.	Posizionati in piedi/seduto di fronte a una parete, stendi il braccio, collocando il palmo contro la parete per allungare. Quindi, posiziona il dorso della mano contro la parete per allungare. 	Non posizionare il braccio proprio di fronte a te. Applica invece pressione sul palmo della mano appoggiandola sulla coscia e applicando pressione contro la coscia. Fai la stessa cosa esercitando pressione sul dorso della mano.

Cerchi con i polsi

Puoi eseguire questo esercizio con i pugni chiusi o con le mani aperte.
• Fai dei cerchi con il polso.
• Cambia direzioni.
• Fai degli 'otto' con le mani.
Ripeti 10 rotazioni per mano.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Fai cerchi nell'aria.	Usa una mano per aiutare l'altra a ruotare il polso.	Fai un pugno e appoggialo contro la coscia. Ruota il pugno contro la coscia.

Pomello della porta

• Apri le mani come se stessi per afferrare un pomello della porta.
• Ruota le mani come se stessi ruotando un pomello avanti e indietro.
Ripeti 10 rotazioni.

SEZIONE 7: MANI

O Pugni
O Massaggio delle mani
E Dita

Pensa a tutte le cose diverse per cui le mani possono essere utilizzate. Considera il numero di gruppi muscolari presenti nelle nostre mani. Questi esercizi possono essere adattati a molte varianti diverse in base al livello di movimento che hai nelle mani.

Pugni

• Fai i pugni con le mani e stringi forte per 10 secondi.
• Apri le mani e distendile per 10 secondi.
Ripeti 3 volte.

Massaggio delle mani

Massaggia la mano focalizzandoti sulle parti seguenti:
• Ogni parte del palmo.
• Tutte le dita.
• Il pollice e i muscoli sotto il pollice. Dedica 1-3 minuti a ogni mano, o anche di più se preferisci.

Puoi anche ripetere l'esercizio su ogni mano.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Massaggia la mano con la mano opposta.	Massaggia la mano con le nocche della mano opposta.	Massaggia la mano utilizzando la rotula.

Dita

• Allunga ciascun dito singolarmente afferrandolo completamente.
• Stendilo delicatamente verso il dorso della mano.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Quando allunghi il pollice, stendilo verso il dorso della mano e anche lontano dalla mano (estensione e abduzione).
Ripeti con ogni dito secondo necessità.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Afferra le dita con le dita della mano opposta.	Usa il palmo della mano per afferrare e allungare le dita.	Premi le dita contro la coscia per un allungamento.

SEZIONE 8: TORACE E SCHIENA

E Cosa sono i romboidi?
E Cross-over
O Allungamento con rotazione
O Rotazioni del busto

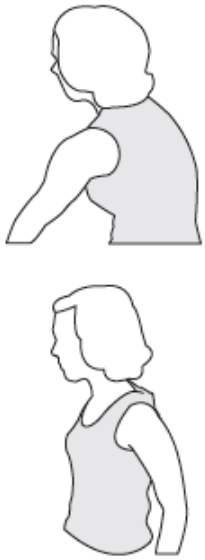
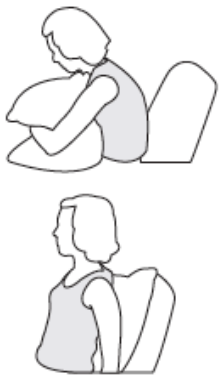
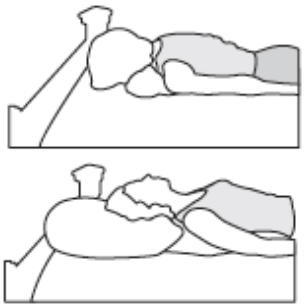
Questi sono i muscoli posturali, talvolta chiamati stabilizzatori del tronco. Assieme ai muscoli addominali, questi gruppi muscolari aiutano a tenere dritta la spina dorsale. Sono anche i muscoli che ci permettono di "darci un'aria autoritaria". Sono i muscoli, ad esempio, che aiutano le braccia ad aprire le porte. La prossima volta che apri una porta, nota quanto tesi e rigidi diventano il tuo petto, la tua schiena e i muscoli addominali.

Queste due grandi zone muscolari sono state combinate perché gli allungamenti che seguono si adattano a entrambi i gruppi muscolari.

Cosa sono i romboidi?

I romboidi sono i muscoli situati tra la spina dorsale e la scapola.
• Posizionati seduto e ben dritto; ruota le spalle in avanti e concentrati sul fatto di allontanare le scapole tra loro, creando uno spazio maggiore tra la spina dorsale e la scapola.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Quindi, ruota le spalle all'indietro e spingi il petto in fuori.
• Le scapole sono ora avvicinate.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
Ripeti 3 volte.

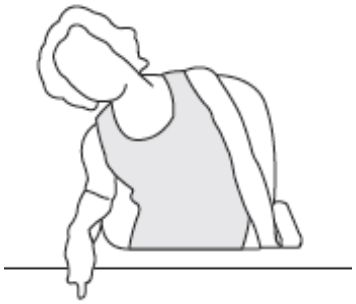
Variante 3	Variante 2	Variante 1
Esegui questo esercizio senza alcuna variante.	In posizione seduta, afferra un cuscino grande tra le braccia. Lentamente tieni stretto il cuscino mentre ti pieghi leggermente in a-	Sdraiati a pancia in giù con un grande cuscino collocato longitudinalmente sotto il petto. Concentrati e rilassa le spalle in modo

	vanti al livello delle anche. Ruota indietro lentamente in modo da posizionarti di nuovo seduto e dritto. Posiziona il cuscino dietro la schiena e lentamente appoggiati al cuscino. Dovresti sentire le spalle tornare indietro. 	da percepire le spalle ruotare in avanti. Girati e stenditi supino in modo che il cuscino sia collocato longitudinalmente lungo la spina dorsale. Assicurati che il cuscino arrivi fino al collo. Concentrati e rilassa le spalle in modo da percepire le spalle ruotare all'indietro. 

Cross-Over

• In posizione seduta e ben dritto, solleva il braccio sinistro e allunga verso il soffitto.
• Quindi, allunga il braccio lungo la cima della testa in modo da inclinarti verso destra.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Percepisci l'allungamento verso la parte sinistra e nelle costole.
• Ripeti utilizzando il braccio destro.
Ripeti 2 volte su ogni lato.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Esegui questo esercizio senza alcuna variante.	Allunga il braccio lungo il torace, la linea mediana del corpo, invece di allungare verso l'alto.	Non allungare le braccia. Piegati lateralmente usando il bracciolo di una sedia o il bordo di un

		tavolo come supporto. 

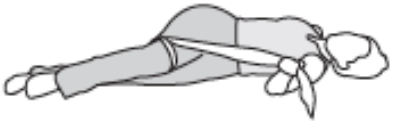
Allungamento con rotazione

Se hai la tendenza a manifestare vertigini o disorientamento, non tentare di svolgere questo esercizio.
• Cominciando da una posizione seduta, allunga il braccio sinistro in avanti di fronte a te e lentamente attraversa la linea mediana del corpo.
• Con il braccio disteso, allunga verso il piede o ginocchio sinistro, in base a quanto lontano riesci ad andare.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Ripeti dall'altra parte.

Attenzione: Quando sali dalla posizione di allungamento, usa le braccia e non la schiena per rialzare il corpo.

Ripeti una volta per ogni lato.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Procedi lentamente e allungati fino al piede. Torna su molto lentamente, concentrandoti a inarcare la schiena mentre sali.	Allunga le braccia solo fino al lato esterno del ginocchio, oppure afferra il bracciolo su quel lato. Non piegarti sulle anche.	Prendi una cinghietta e legala attorno alla parte alta della coscia. Stenditi supino e afferra la cinghietta. Porta la gamba sopra l'altra gamba. L'anca dovrebbe ruotare

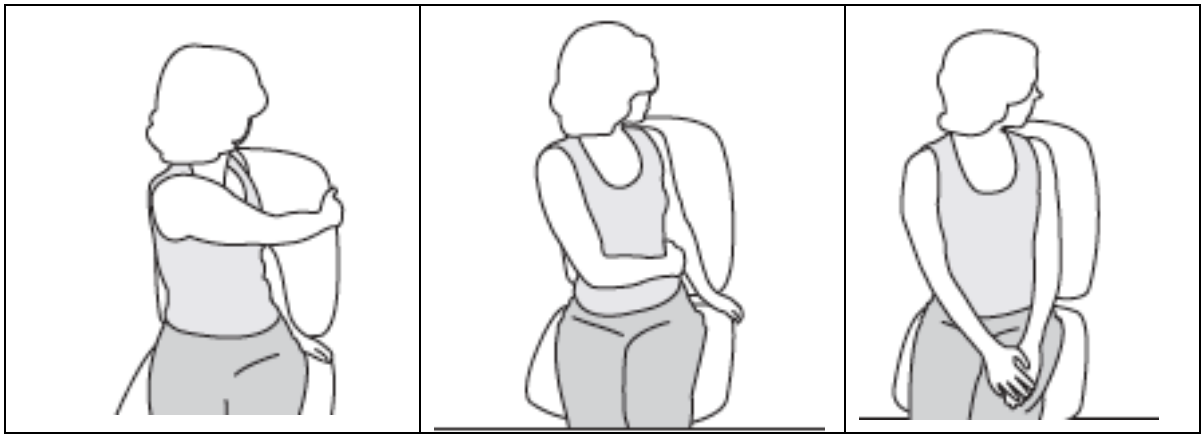
		così da consentirti di appoggiarti sull'anca, ma la schiena è ancora appoggiata contro il letto o il pavimento. Tieni la posizione e ripeti dall'altro lato. 

Rotazioni del busto

• In posizione seduta, allunga un braccio lungo la parte anteriore del petto.
• Ruota il busto e gira la testa nella stessa direzione.
• Dovresti guardare sopra la spalla.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.

Ripeti una volta in ogni direzione.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Quando ti allunghi lungo il petto, afferra il bracciolo o lo schienale della sedia.	Quando ti allunghi lungo il petto, lascia cadere il braccio in modo che l'avambraccio si appoggi sull'addome. Avvolgi la mano attorno al lato in cui stai lavorando.	Lascia le braccia ai lati e appoggia le mani su una coscia. Porta la spalla opposta verso il lato del corpo in cui sono appoggiate le mani.



SEZIONE 9: ADDOMINALI

E Crunch da seduti
O Allungamento addominale

I muscoli addominali sono uno tra i gruppi muscolari più trascurati, ma sono invece molto importanti. Gli addominali sostengono la spina dorsale lavorando all'opposto di certi muscoli della schiena. Se gli addominali sono deboli, possono contribuire o essere la causa del mal di schiena. Se un gruppo di addominali è più forte dell'altro, si crea squilibrio anatomico, che può portare a problemi posturali. Sono pochissimi gli allungamenti o le contrazioni possibili dei muscoli addominali senza eseguire crunch o sit-up in una posizione distesa. Prova questi esercizi. Richiedono concentrazione, ma una volta imparati puoi farli ovunque in qualsiasi momento.

Crunch da seduti

• Assumi una posizione seduta e ben dritta.
• Prendi i pollici e appoggiali sulla costola più bassa.
• Appoggia gli indici sull'ombelico.
• Rilassa le mani e focalizzati sulla zona addominale.
• Unisci il pollice e l'indice contraendo i muscoli addominali; ricorda di continuare a respirare.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Rilassati.
Ripeti 10 volte per iniziare e aumenta lentamente di 5 ogni settimana.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Esegui l'esercizio senza variante.	Inspira mentre appoggi la mano sulla zona addominale. Espira quando inizi a contrarre i muscoli addominali. Tieni questa posizione ma ricorda di continuare a respirare.	Appoggiato alla schiena, inspira mentre ti concentri a distendere l'addome. Espira dalla bocca mentre ti concentri a contrarre i muscoli addominali. Continua a respirare. Non fare pause.

Allungamento addominale

• Assumi una posizione seduta e ben dritta.
• Incrocia le braccia sul petto.
• Ruota lentamente il busto verso sinistra. Cerca di non ruotare il collo.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.
• Ripeti ruotando verso destra.

Ripeti 3 volte per ogni lato.

SEZIONE 10: GLUTEI
E Allungamento dei glutei

I glutei sono composti da numeri muscoli diversi. Uno dei muscoli più grandi è il gluteus maximus, uno dei più forti del corpo.

Allungamento dei glutei

• In posizione seduta, solleva la gamba sinistra e appoggia la caviglia sinistra appena sopra il ginocchio destro.
• Lascia cadere il ginocchio a sinistra in modo che la gamba sia orizzontale.

• Segui le ulteriori istruzioni nella Variante 2 o 3.
• Tieni la posizione. Cerca di rimanervi per almeno 60 secondi, ma ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo tenere la posizione.
• Ripeti dall'altra parte.
Ripeti 3 volte su ogni lato.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Dopo aver appoggiato la caviglia sulla coscia destra, colloca le mani sulla parte alta della gamba sinistra e applica una leggera pressione in senso contrario a te. Per un maggiore allungamento, inclinati leggermente in avanti piegandoti a livello delle anche. Intensifica l'esercizio solo fino a dove ti risulta agevole. Tieni la schiena dritta. 	In posizione seduta, lega una cinghietta alla caviglia. Solleva la gamba tirando la cinghietta, per portare la caviglia in una posizione di riposo leggermente sopra il ginocchio della gamba destra. Se riesci, appoggia le mani sulla parte alta della gamba sinistra e applica una leggera pressione lontano dal corpo. Per un maggiore allungamento, inclinati leggermente in avanti piegandoti a livello delle anche. Intensifica l'esercizio solo fino a dove ti risulta agevole. Tieni la schiena dritta. 	Sdraiati supino con una cinghietta legata alla caviglia sinistra. Piega il ginocchio destro in modo che il piede rimanga appoggiato al letto. Tira la cinghietta per sollevare la gamba sinistra in modo che la caviglia sinistra sia appoggiata appena sopra il ginocchio della gamba destra. Rilassa la gamba con la cinghietta legata. (Se non percepisci l'allungamento, mentre ti trovi nella stessa posizione colloca un'altra cinghietta lungo la parte posteriore delle cosce e usa entrambe le mani per tirare la cinghietta. Così facendo, entrambe le gambe si sollevano verso il petto. Tira solo fino a dove ti risulta agevole.)

SEZIONE 11: COSCE

E Flessore dell'anca
E Quadricipiti
E Tendini posteriori del ginocchio

I muscoli delle cosce sorreggono l'intero peso del corpo. Aiutano a salire e scendere dalle sedie, e a salire le scale. Ci tengono mobili. Quando si perde qualche funzionalità nelle gambe, si comprende l'importanza di questi muscoli per la mobilità. Pertanto, dovremmo mantenere questi muscoli più possibile in salute eseguendo questi allungamenti.

Flessore dell'anca

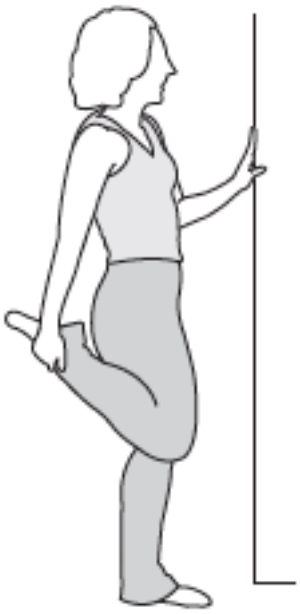
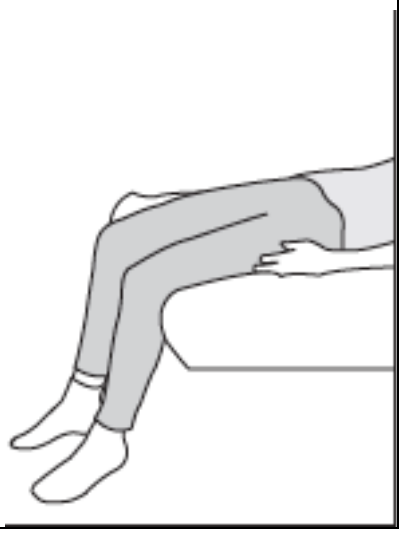
I flessori dell'anca sono i muscoli sulla parte anteriore del bacino. Aiutano il movimento delle gambe quando si cammina, si calcia, si salgono le scale o ci si alza in piedi. Quando si rimane seduti per molto tempo, questi sono i muscoli che necessitano davvero di un buon allungamento.

• Stenditi a letto in posizione supina in modo che le ginocchia appoggino sul bordo del letto.
• Dovresti avvertire l'allungamento nella parte anteriore della gamba dove si collega all'anca.
• Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Mentre ti stendi, allunga le ginocchia oltre il bordo del letto e appoggia i piedi a terra. Contrai i muscoli dei glutei per un maggiore allungamento del flessore dell'anca.	Mentre ti stendi, allunga le ginocchia oltre il bordo del letto e rilassa le gambe. Rilassa tutto il corpo.	Sdraiati supino, con le gambe appoggiate sul letto. Rilassati.

Quadricipiti

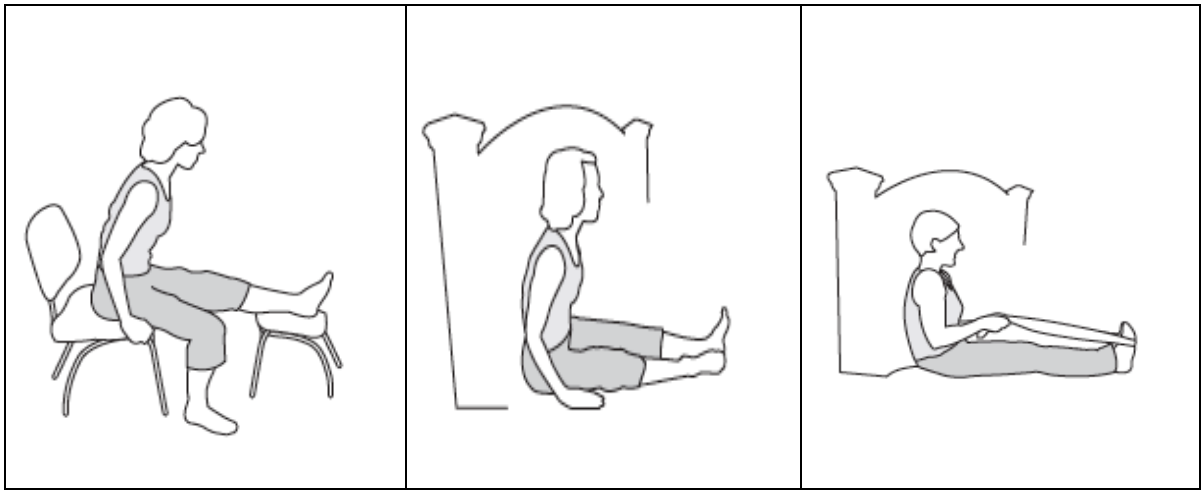
• In posizione in piedi, sorreggiti a una parete.
• Afferra una gamba all'altezza della tibia e sollevala in modo che il piede sia vicino ai glutei.
• Rimani dritto in piedi e risolleva il ginocchio della gamba piegata in modo da percepire l'allungamento nella coscia.
• Tieni la posizione e cerca di raggiungere una tenuta di 60 secondi.
• Cambia lato.
Ripeti 3 volte su ogni lato per le varianti 2 e 3.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
Assumi la posizione descritta sopra. Mentre sei in posizione, contrai i muscoli dei glutei per un maggiore allungamento. 	Prendi una cinghietta e legala a una caviglia. Stenditi su un fianco in modo che la caviglia con la cinghietta si trovi sopra la gamba. Tira la cinghietta in modo da portare la caviglia vicino ai glutei. Risolleva il ginocchio in modo da percepire l'allungamento nella coscia. La gamba sotto deve essere dritta. Contrai i muscoli dei glutei per un maggiore allungamento.	Stenditi supino sul letto con le gambe che ciondolano dal bordo del letto dall'altezza delle ginocchia. Rilassati. (L'esercizio è uguale a quello del flessore dell'anca, che allunga entrambi i gruppi muscolari.) 

Tendini posteriori del ginocchio

• Siediti dritto su una sedia, stendi una gamba dritta davanti a te.
• Lascia cadere la gamba allungata in modo che il tallone sia appoggiato a terra; la gamba stesa deve essere dritta, pertanto spostati in avanti con la sedia se necessario.
• Indirizza la punta del piede verso il viso.
• Rilassa le braccia e piegati lentamente in avanti all'altezza delle anche.
• Fermati quando arrivi a una posizione comoda di allungamento.
• Tieni la posizione e gradualmente cerca di arrivare a un tempo di tenuta di 60 secondi.
• Ripeti con l'altra gamba.
Ripeti 3 volte per ogni gamba nelle varianti 2 e 3.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
In posizione seduta, appoggia la porzione inferiore della gamba su uno sgabello o una sedia più bassa di quella in cui sei seduto. Con le braccia rilassate ai lati, piegati lentamente in avanti all'altezza delle anche. Ricordati di tenere dritta la schiena. Intensifica l'esercizio solo fino a dove ti risulta agevole.	Siediti sul letto con la schiena appoggiata al muro o alla testiera. Devi sederti dritto con le anche a 90 gradi. Piega leggermente una gamba e lasciala cadere comodamente di lato. Indirizza la punta del piede della gamba dritta verso il viso. Rilassa le braccia di lato e, con la schiena sempre dritta, piegati leggermente in avanti all'altezza delle anche.	Siediti sul letto con la schiena appoggiata al muro o alla testiera. Devi sederti dritto con le anche a 90 gradi. Prendi una cinghietta e sistemala sotto i piedi. Afferra le estremità della cinghietta con le mani e tira il piede in posizione flessa in modo che le dita puntino verso il soffitto o il tuo viso.



SEZIONE 12: PARTE INFERIORE DELLE GAMBE E PIEDI

E Cerchi con le caviglie
O Flessione/estensione del piede
O Dita del piede

Abbiamo già allungato a fondo la parte inferiore delle gambe quando abbiamo eseguito l'esercizio dei tendini posteriori del ginocchio. L'esercizio che segue si focalizza su caviglie e piedi. Tuttavia, la parte inferiore delle gambe è sempre interessata. Tratta bene i tuoi piedi. Fai un bel pediluvio o un massaggio plantare.

Cerchi con le caviglie

Durante questo esercizio di allungamento, è meglio indossare scarpe chiuse, come ad esempio scarpe da tennis.
• Delicatamente fai dei cerchietti con le caviglie.
• Cambia senso di rotazione.

Ripeti 10 rotazioni in ogni direzione.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
In posizione in piedi, sorreggiti a una parete.	In posizione seduta, appoggia le dita di un piede a	In posizione seduta, avvolgi la cinghietta attorno

Appoggia le dita di un piede a terra. Rilassa la gamba e ruota lentamente la caviglia. Ripeti con l'altro piede.	terra. Rilassa la gamba e ruota lentamente la caviglia. Puoi anche sollevare il piede in aria e ruotarlo, ma il range di movimento è maggiore quando le dita del piede sono appoggiate a terra e la gamba è rilassata. Ripeti con l'altro piede.	a una caviglia. Solleva la caviglia in modo che sia appoggiata appena sopra il ginocchio della gamba opposta. Ruota manualmente la caviglia aiutandoti con le mani. Ripeti con l'altro piede.

Flessione/estensione del piede

- Fletti il piede puntando le dita in alto verso il viso.
- Tieni la posizione.
- Stendi il piede puntando le dita lontano dal viso.
- Tieni la posizione.

Ripeti 3 volte con ciascun piede.

Variante 3	Variante 2	Variante 1
In una posizione seduta, allunga la gamba verso l'esterno e fletti il piede in modo che le dita vadano verso il viso. Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta. Stendi il piede puntandolo lontano dal viso. Tieni la posizione.	In posizione distesa, fletti il piede in modo che le dita vadano verso il viso. Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta. Stendi il piede puntandolo lontano dal viso. Tieni la posizione.	In posizione distesa, colloca una cinghietta sotto un piede. Con le mani afferra le due estremità della cinghietta e tirala per flettere il piede. Tieni la posizione. Ascolta il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione. Cerca di arrivare fino a 30-60 secondi di tenuta. Rilassati e tira per flettere di nuovo. Ripeti. Le gambe non devono essere piegate a livello del ginocchio.

Dita del piede

Per ogni istruzione di tenuta, cerca di tenere la posizione per 30-60 secondi. Ma è importante ascoltare il tuo corpo per capire quanto tempo rimanere in posizione.

• Fletti le dita del piede tenendo il piede piatto ma con le dita che puntano verso l'alto. Tieni la posizione.
• Stendi le dita arrotolandole verso il basso. Tieni la posizione.
• Separa le dita. Tieni la posizione.
• Stringi le dita. Tieni la posizione.

Ripeti 3 volte.

Glossario dei termini

Il seguente elenco contiene alcuni dei termini più comuni che possono essere usati nei programmi di allenamento da professionisti dell'attività motoria.

Range di movimento: Estensione di movimento possibile all'interno di un'articolazione.

Range di movimento passivo: Estensione di movimento possibile in un'articolazione quando il movimento avviene con ausilio.

Range di movimento attivo: Estensione di movimento possibile in un'articolazione quando la persona muove attivamente senza assistenza.

Spasticità: Contrazione o rigidità del muscolo a causa di un aumento del tono muscolare e una risposta esagerata all'allungamento muscolare.

Atrofia muscolare: Fibre del muscolo che non sono state contratte per un periodo di tempo e pertanto si riducono in dimensioni, e alla fine, in forza.

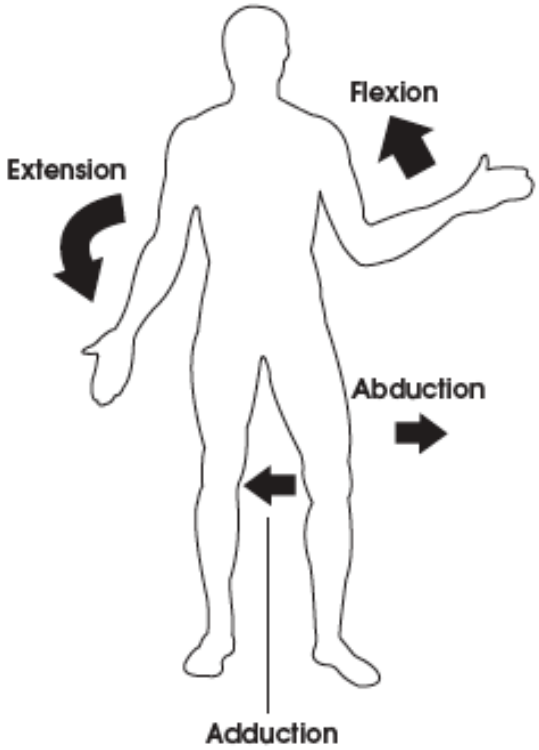
Movimenti

Flessione: l'atto di muovere un'articolazione in modo da piegare l'arto.

Estensione: l'atto di muovere un'articolazione in modo da raddrizzare l'arto.

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

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



(Glossario ristampato con il permesso da Stretching for people with MS by Beth E. Gibson, PT, pubblicato dalla National MS Society, U.S. © 2002)

Riferimenti bibliografici

Exercise as Part of Everyday Life, Mary Harmon. - National Multiple Sclerosis Society, U.S. © 1999

Human Anatomy and Physiology, 2nd ed., Carola, Harley and Noback. - McGraw-Hill Inc., Toronto. © 1992

Moving with Multiple Sclerosis, Iris Kimberg, MS, OTR, RPT. - National Multiple Sclerosis Society, U.S. © 1995

Stretching for people with MS, Beth E. Gibson, PT. - National Multiple Sclerosis Society, U.S. © 2002

Risorse

Canadian Physiotherapy Association (CPA)

CPA è un'organizzazione nazionale in rappresentanza di fisioterapisti e studenti di fisioterapia su tutto il territorio del Canada. Questo sito fornisce informazioni per insegnare alle persone i benefici della fisioterapia nonché offrire un elenco di fisioterapisti abilitati nel Paese.

Numero verde: 1-800-387-8679
Sito web: www.physiotherapy.ca

ParticipACTION

ParticipACTION è un'organizzazione nazionale no profit impegnata a stimolare e supportare uno stile di vita attivo e la partecipazione ad attività sportive per i canadesi.

Telefono: (416) 913-1511
Sito web: www.participaction.com

Ulteriori letture

MS & Fitness: Guide for People with MS
Sviluppo a cura della MS Society of Canada, divisione del Quebec. Contatta la divisione del Quebec all'indirizzo e-mail
info.qc@mssociety.ca oppure visita
www.mssociety.ca/qc

Yoga and Multiple Sclerosis: A Journey to Health and Healing
Di Lauren Martin Fishman ed Eric Small. Demos Medical Publishing, 2007. Per ordinare una copia di questo manuale visita www.demosmedpub.com

The MS Workbook: Living Fully With Multiple Sclerosis
Di Robert T. Fraser, George H. Kraft, e Dawn M. Ehde. New Harbinger Publications, 2006. Per ordinare una copia di questo manuale vai alla pagina www.indigo.ca o visita la tua libreria locale.

Ulteriori risorse
Yoga for MS and Related Conditions – DVD Mobility Unlimited, 2000. Disponibile presso Demos Medical Publishing, www.demosmedpub.com

Come contattare la MS Society of Canada
Informazioni aggiornate a gennaio 2010
Chiama il numero verde in Canada: 1-800-268-7582 - www.mssociety.ca
La nostra mission
Essere leader nel trovare una cura per la sclerosi multipla e permettere alle persone affette da SM di migliorare la propria qualità di vita.