Memorial Sloan Kettering Cancer Center

PROGRAMMA DI INFORMAZIONE PER PAZIENTI E OPERATORI SANITARI

# Programma di esercizi generali: livello 1

Le seguenti informazioni descrivono il livello 1 del programma di esercizi generali che ti sarà di aiuto durante il periodo di convalescenza.

Un programma di esercizi basati su movimenti dolci contribuirà a prevenire la rigidità. Inoltre, ti aiuterà a muoverti meglio. Questi esercizi possono essere svolti per attenuare gli effetti dell'allettamento e dell'impossibilità di muoversi. Prima di iniziare il programma, parlane con il tuo fornitore di assistenza sanitaria.

Questi esercizi non sono da intendersi come un programma di fitness totale. Sono pensati per aiutarti a utilizzare alcuni dei grandi muscoli del corpo. Il fornitore di assistenza sanitaria o il terapista della riabilitazione sono autorizzati a modificare gli esercizi in base alle tue esigenze.

## Suggerimenti per l'esercizio fisico

- Vestiti in modo comodo. È consigliabile indossare indumenti che non limitino i movimenti. Puoi indossare un camice da ospedale, un pigiama o abbigliamento sportivo.
- Per gli esercizi che si eseguono da sdraiati, appoggia la testa e le spalle su uno o più cuscini. Assicurati di essere a tuo agio.
- Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Esegui i movimenti quando espiri.
- Non trattenere il respiro durante l'esecuzione degli esercizi. Conta ad alta voce durante gli esercizi per mantenere un ritmo di respirazione regolare.
- Interrompi qualsiasi esercizio che ti provochi dolore o fastidio e informa il tuo fisioterapista. Puoi continuare a eseguire gli altri esercizi.

# Esercizi

## Scivolamento dei talloni

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini. Indossa dei calzini per proteggere i talloni durante l'esercizio.
2. Fai scivolare lentamente il tallone verso i glutei arrivando dove riesci (vedi Figura 1).

3. Allontana lentamente il tallone dai glutei fino a quando il ginocchio poggia sul letto.
4. Esegui 10 ripetizioni.
5. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Figura 1. Scivolamento dei talloni

## Quadricipiti ad arco corto

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Metti un asciugamano arrotolato o un cuscino sotto le ginocchia, in modo da tenere le gambe leggermente piegate.
3. Tendi una gamba sollevando il tallone e premendo la parte posteriore del ginocchio sull'asciugamano (vedi Figura 2).
4. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
5. Abbassa lentamente la gamba.
6. Esegui 10 ripetizioni.
7. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

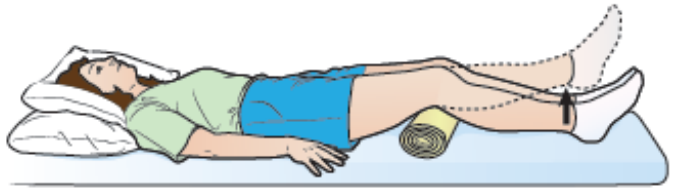


Figura 2. Quadricipiti ad arco corto

## Serie per i quadricipiti

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Tendi le gambe il più possibile.
3. Spingi la parte posteriore del ginocchio verso il letto stringendo i muscoli della parte superiore della coscia (vedi Figura 3).
4. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
5. Rilassa. Esegui 10 ripetizioni.
6. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

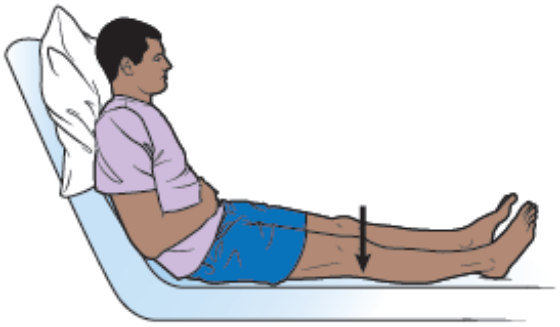


Figura 3. Serie per i quadricipiti

## Serie per i glutei

**Se hai un catetere urinario fissato alla coscia, fai attenzione a non tirarlo mentre stringi i glutei.**

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Tendi le gambe il più possibile.
3. Stringi bene i glutei (vedi Figura 4).
4. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
5. Rilassa i glutei.
6. Esegui 10 ripetizioni.



Figura 4. Serie per i glutei

## Esercizio di rafforzamento degli adduttori

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Tendi le gambe il più possibile tenendo le punte dei piedi rivolte verso il soffitto.
3. Fai scivolare una gamba di lato (vedi Figura 5).

4. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
5. Torna alla posizione di partenza.
6. Esegui 10 ripetizioni.
7. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Figura 5. Rafforzamento degli adduttori

## Sollevamento dritto della gamba con modifica

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Piega la gamba sinistra poggiando il piede sul letto (vedi Figura 6).
3. Mantenendola dritta, solleva la gamba destra dal letto fino a quando le ginocchia sono allineate (vedi Figura 7).
4. Abbassala lentamente sul letto e rilassala.
5. Esegui 10 ripetizioni.
6. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Figura 6. Piegamento della gamba



Figura 7. Piegamento della gamba

## Flessione (piegamento) ed estensione dei gomiti

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Piega le ginocchia e poggia i piedi sul letto.
3. Con i palmi delle mani rivolti verso il basso, allunga le braccia fino a toccare la parte superiore delle ginocchia (vedi Figura 8).
4. Gira i palmi delle mani verso l'alto e toccati le spalle (vedi Figura 9).
5. Raddrizza i gomiti e riporta le mani (con i palmi rivolti verso il basso) e le braccia sui fianchi. Rilassa.

6. Esegui 10 ripetizioni.



Figura 8. Allungamento delle braccia



Figura 9. Tocco delle spalle

## Allungamento delle braccia sopra la testa

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini.
2. Parti tenendo entrambe le braccia vicino ai fianchi. Solleva le braccia in avanti e sopra la testa (vedi Figura 10).
3. Tieni le braccia sul cuscino in modo che siano vicine alle orecchie (vedi Figura 11).
4. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
5. Porta lentamente le braccia in aria e riportale nella

posizione di partenza.

6. Esegui 10 ripetizioni.



Figura 10. Entrambe le braccia sui fianchi



Figura 11. Allungamento delle braccia

## Cerchi con le caviglie e flessioni dorsali
## Cerchi con le caviglie

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini. Puoi eseguire questo esercizio anche da seduto.
2. Ruota la caviglia destra in senso orario (verso destra) per 10 volte (vedi Figura 12).
3. Dopodiché ruotala in senso antiorario (verso sinistra) per 10 volte.

4. Ripeti l’esercizio con la caviglia sinistra.



Figura 12. Cerchi con le caviglie

## Flessioni dorsali

1. Sdraiati sulla schiena appoggiando la testa e le spalle su dei cuscini. Puoi eseguire questo esercizio anche da seduto.
2. Punta le dita dei piedi verso il naso (vedi Figura 13). Puoi procedere con entrambi i piedi contemporaneamente.
3. Quindi puntale verso il pavimento (vedi Figura 14).
4. Esegui 10 ripetizioni.



Figura 13. Dita verso l’alto

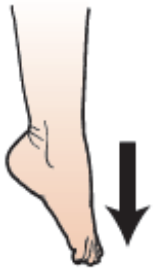


Figura 14. Dita verso il basso

## Marcia sul posto

1. Siediti su una sedia che abbia i braccioli e poggia i piedi sul pavimento.
2. Solleva lentamente un ginocchio senza inclinarti o piegarti all'indietro (vedi Figura 15). Per evitare di inclinare il busto all'indietro, puoi aggrapparti ai braccioli.



Figura 15. Marcia sul posto

3. Abbassa la gamba e riporta il piede sul pavimento.
4. Esegui 5 ripetizioni.
5. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

## Calci da seduto

1. Siediti su una sedia. Mantieni i piedi poggiati sul

pavimento.

2. Solleva un piede da terra fino ad avere la gamba dritta davanti a te (vedi Figura 16).
3. Mantieni la posizione e conta ad alta voce fino a 5.
4. Riporta il piede a terra.
5. Esegui 10 ripetizioni.
6. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



Figura 16. Calcio verso l'alto

In caso di dubbi o domande, rivolgersi all'operatore sanitario di fiducia. Un membro del team di assistenza risponderà dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 Al di fuori di questo orario, è possibile lasciare un messaggio o parlare con un altro fornitore MSK. C'è sempre un medico o un infermiere reperibile. In caso di dubbi su come contattare l'operatore sanitario di fiducia, telefonare al numero 212-639-2000.

Per maggiori risorse visitare www.mskcc.org/pe per cercare la propria libreria virtuale.


Tutti i diritti sono proprietà di Memorial Sloan Kettering Cancer Center.