ESERCIZIO 7
IL PONTE

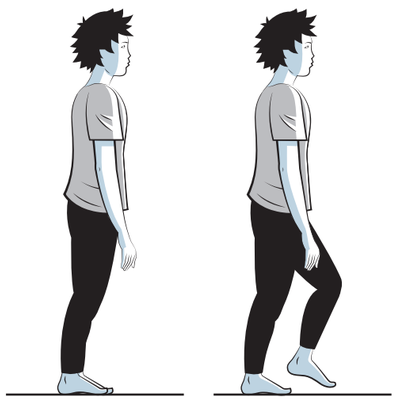
Stenditi sul letto
o su un tappetino a terra,
piega le ginocchia
e appoggia bene i piedi.

● Posiziona i piedi il più vicino possibile al bacino, solleva i glutei cercando la maggiore contrazione possibile, mantieni la posizione per 3 secondi e torna alla posizione di partenza. Ripeti l'esercizio per 10 volte (1 SERIE). Effettua una pausa di 2 minuti. Ripeti l'esercizio per altre 2 SERIE. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 6 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello INTERMEDIO.

●● Allontana i piedi dal bacino ed effettua lo stesso esercizio del livello precedente. Esegui 10 ripetizioni x 3 serie con una pausa di 2 minuti tra le serie. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 6 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

●●● Posizionati nello stesso modo del livello precedente e solleva il bacino poggiandoti su un piede solo, estendendo la gamba che non appoggia e tenendola sollevata da terra. Esegui 10 ripetizioni (5 con la gamba destra in appoggio + 5 con la sinistra in appoggio) per 3 SERIE. Obiettivo: 10 ripetizioni per 6 serie.

ESERCIZIO 8
CAMMINATA SUL POSTO



Se non sei sicuro del tuo equilibrio, posizionati vicino a una superficie stabile a cui appoggiarti in caso di bisogno (muro, tavolo).

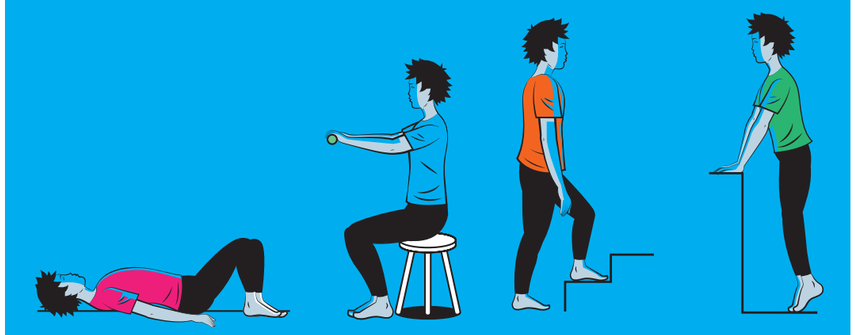
● Cammina sul posto per 3 minuti.

●● Cammina sul posto per 6 minuti.

●●● Cammina sul posto a ginocchia alte (verso il petto) per 1 minuto.

PROGRAMMA DI RICONDIZIONAMENTO ALLO SFORZO

DOMICILIO



SONO TORNATO A CASA

La malattia e l'allettamento possono aver indebolito le tue capacità di sostenere uno sforzo e nel compiere un'attività di movimento è possibile che sperimenti la rapida insorgenza di fatica. Un programma di graduale rinforzo della muscolatura ti aiuterà a migliorare più velocemente la tua condizione fisica. Questo opuscolo è dedicato a chi, dopo una valutazione eseguita dal fisioterapista, risulta idoneo all'esecuzione del programma proposto. L'Associazione non si assume responsabilità in caso di utilizzo improprio di questo strumento.

ASSOCIAZIONE RIABILITATORI DELL'INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

Visita il sito web dell'Associazione
www.arirassociazione.org
per visualizzare materiale video aggiuntivo.

Illustrazioni / Christian Dellavedova
Artwork / Roberta Rossi

PREPARAZIONE

Prima di iniziare il programma di esercizi a domicilio è necessario:

- ☑ Individuare un ambiente adeguato con spazio sufficiente, privo di ostacoli e, se possibile, di fronte ad uno specchio.
- ☑ Individuare una seduta possibilmente braccioli (es. sedia da cucina)
- ☑ Per gli esercizi in stazione eretta, individuare un appoggio stabile, non precario (es. no schienale della sedia, si tavolo).

Ti consigliamo una serie di esercizi per i principali gruppi muscolari, da eseguire **in progressione crescente per 6 giorni su 7** (un giorno a scelta di riposo).

Un esempio di organizzazione degli esercizi:
lunedì - mercoledì - venerdì
Esercizio 1; Esercizio 2; Esercizio 5; Esercizio 7
martedì - giovedì - sabato
Esercizio 3; Esercizio 4; Esercizio 6; Esercizio 8

● = LIVELLO INIZIALE
●● = LIVELLO INTERMEDIO
●●● = LIVELLO AVANZATO

OBIETTIVO FINALE

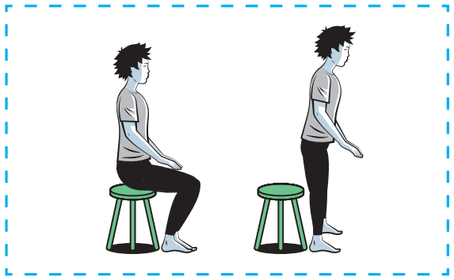
Sostenere una sessione di allenamento che duri per almeno **40 minuti consecutivi** (comprese brevi pause di recupero).

Al raggiungimento del livello massimo di attività, se ancora non sarà permesso uscire di casa, le suggeriamo di adottare una delle seguenti attività:

- pedalata su cyclette
- camminata su treadmill
- utilizzo di uno step/gradino

Al termine del programma le consigliamo infine di interpellare il suo medico di famiglia sulla necessità di consultare gli specialisti pneumologi e/o fisioterapisti per ulteriori consigli e/o indagini di approfondimento.

ESERCIZIO 1
ALZATI E SIEDITI



Utilizza una sedia alta c.ca 43-47 cm.

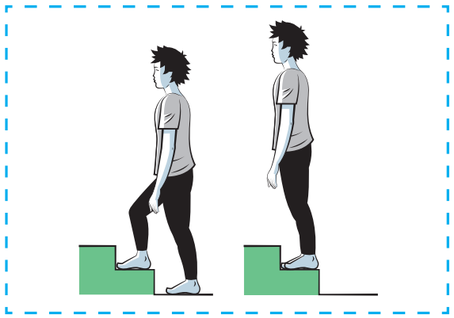
Se hai difficoltà usa una sedia con i braccioli e/o posiziona la sedia davanti a un muro.

🟡 Effettua 10 ripetute (cioè 10 alzate e sedute consecutive) x 1 SERIE (cioè per 1 volta). Effettua una pausa di 2 minuti. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 5 serie consecutive, con le relative pause e uno sforzo leggero, passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Continua a incrementare il numero di serie ogni 2 giorni. Raggiunte 10 ripetute x 10 serie, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Utilizza una seduta più bassa, di c.ca 30-35 cm (es. divano). Alzati e siediti senza l'appoggio delle braccia per 10 volte (1 serie). Ogni 2 giorni incrementa di una serie.
Effettua una pausa di 2 minuti tra una serie e la successiva.
Obiettivo: eseguire 10 serie consecutive con le relative pause.

ESERCIZIO 2
SALI E SCENDI DAL GRADINO



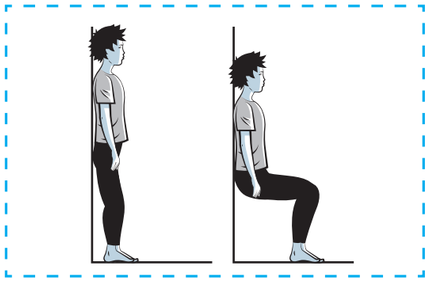
L'esercizio va effettuato allenando entrambe le gambe allo stesso modo.

🟡 Appoggiando la mano (es. corrimano o mobile), esegui 10 ripetizioni (10 salite e discese con la gamba destra + 10 con la sinistra) per 1 volta (1 serie). Effettua una pausa di 2 minuti tra una serie e la successiva. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 5 serie consecutive passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Effettua l'esercizio come nel livello precedente ma non appoggiare le mani. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 10 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Utilizza una cavigliera o una polsiera o dei pesi per gli arti superiori (es bottiglietta da 0.5 l). Effettua 10 ripetute per gamba. Obiettivo: eseguire 10 serie consecutive con le relative pause.

ESERCIZIO 3
SCHIENA APPOGGIATA AL MURO CON ANCHE E GINOCCHIA FLESSE A 90°



Mantieni la schiena aderente al muro senza inarcarla.

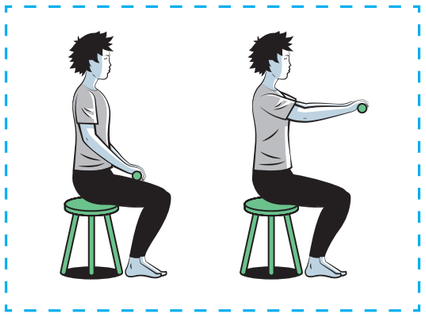
Effettua una pausa di 2 minuti tra le serie.

🟡 Appoggia la schiena al muro e fletti anche e ginocchia a 90° come nel disegno, mantieni la postura per 15 secondi (1 ripetuta). Effettua una pausa di 2 minuti. Riassumi la postura per ulteriori 15 secondi. Raggiunte le 3 ripetute consecutive con uno sforzo lieve, passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Effettua l'esercizio come nel livello precedente ma partendo da 4 ripetute. Ogni 2 giorni incrementa di 1 ripetuta. Raggiunte le 6 ripetute consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Effettua l'esercizio come nel livello precedente ma partendo da 7 ripetute.
Ogni 2 giorni incrementa di 1 ripetuta.
Obiettivo: eseguire 10 ripetute consecutive con le relative pause.

ESERCIZIO 4
SOLLEVA LE BRACCIA TESE



Utilizza una sedia alta c.ca 43-47 cm.

Se hai difficoltà usa un bastone al posto dei pesi.

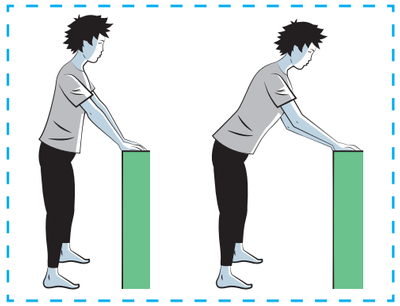
Per rendere l'esercizio più difficile completa il movimento fino ad arrivare con le mani all'altezza del capo.

🟡 Parti con le mani appoggiate alle gambe. Solleva le braccia per 10 volte fino all'altezza delle spalle (1 serie). Fai una pausa di 2 minuti. Ripeti l'esercizio per altre 2 serie. Ogni 2 giorni incrementa il numero di serie. Raggiunte le 5 serie consecutive passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Effettua l'esercizio come nel livello precedente, aggiungendo un peso leggero da tenere con le mani (es. bottiglietta d'acqua da 0,5 l). Effettua 10 ripetute per 3 serie. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 5 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Incrementa il peso utilizzato (1kg per mano). Obiettivo: eseguire 10 ripetute per 5 serie consecutive con le relative pause.

ESERCIZIO 5
ESTENDI LE BRACCIA



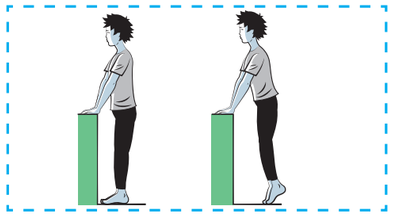
Scegli un appoggio stabile (es. tavolo).
Posizionati in piedi, distante dall'appoggio circa la lunghezza del tuo braccio, poni i piedi in linea con le spalle e fletti le braccia in modo da avvicinare il tronco al piano d'appoggio senza flettere o inarcare la schiena durante l'esercizio.

🟡 Effettua 10 ripetute (estendi le braccia per 10 volte) x 3 SERIE. Effettua una pausa di 2 minuti tra una serie e la successiva. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 5 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Effettua l'esercizio come nel livello iniziale, partendo da 6 serie. Ogni 2 giorni incrementa di 1 serie. Raggiunte le 10 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Effettua l'esercizio come nel livello precedente ma partendo da 7 serie. Ogni 2 giorni incrementa di 1 ripetuta.
Obiettivo: eseguire 10 ripetute consecutive con le relative pause.

ESERCIZIO 6
SOLLEVATI SULLE PUNTE DEI PIEDI



Scegli un appoggio stabile (es. tavolo).
Posizionati in piedi vicino all'appoggio.
Poni i piedi paralleli tra loro in posizione neutra.

🟡 Tenendo le mani appoggiate, sollevati su entrambe le punte e mantieni la posizione per 5 secondi (1 ripetuta). Ripeti l'esercizio per 10 volte (1 SERIE). Fai una pausa di 2 minuti. Ripeti lesercizio per altre 2 SERIE. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 6 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello INTERMEDIO.

🟠🟠 Tenendo le mani appoggiate, effettua l'esercizio sollevandoti su un piede solo e mantenendo la posizione per 5 secondi. Ripeti l'esercizio 5 volte per ogni gamba (1 SERIE). Fai una pausa di 2 minuti. Ripeti l'esercizio per altre 2 SERIE. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Raggiunte le 6 serie consecutive, con le relative pause e una fatica leggera, passa al livello AVANZATO.

🔴🔴🔴 Effettua l'esercizio senza appoggiare le mani. Sollevati su entrambe le punte e mantieni la contrazione per 5 secondi. Ripeti l'esercizio 10 volte per ogni gamba (1 SERIE). Fai una pausa di 2 minuti. Ripeti l'esercizio per altre 2 SERIE. Ogni 2 giorni incrementa di una serie. Obiettivo: 10 ripetizioni per 5 serie