



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Esercizi di fisioterapia

Una corretta attività fisica svolge un'azione molto favorevole sull'apparato cardiovascolare, riduce tutti i principali fattori di rischio per la malattia coronarica e migliora la qualità e la durata della vita dopo un infarto miocardico; inoltre agisce positivamente sulla funzione respiratoria, sull'apparato muscolare ed osteo-articolare e sul tono dell'umore.

Segui questi consigli

- dedicare agli esercizi di ginnastica almeno 4 sedute alla settimana della durata di 30-40 minuti ciascuno
- eseguire (se possibile) l'attività fisica non prima di 1-2 ore dal pasto
- utilizzare un piano rigido, cominciare sempre con gli esercizi di respirazione profonda per iniziare il lavoro
- rispettare il numero e l'ordine degli esercizi, in modo che il carico di lavoro e l'intensità dello sforzo siano controllati, progressivi ed adatti allo stato della condizione di salute.

Non tutti i giorni sono uguali: in caso insorgesse una sensazione di affaticamento passare ad esercizi più leggeri o interrompere, eventualmente informare il medico curante.

Esercizi su materassino (con cuscino)

1. Supini, braccia lungo i fianchi e braccia tese. Aprire e chiudere velocemente le dita delle mani e contemporaneamente portare verso l'alto le punte dei piedi.



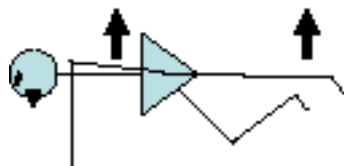
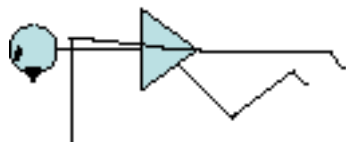
2. Come posizione 1 ruotare contemporaneamente polsi e caviglie.



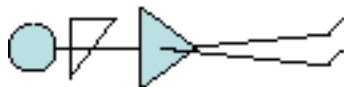
3. Supini, braccia lungo i fianchi con le ginocchia piegate. Inspirare alzando il bacino portando le braccia tese oltre la testa.



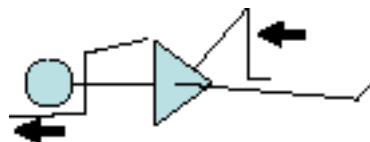
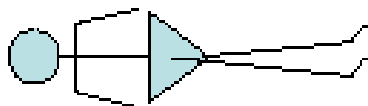
4. Sdraiati su un fianco.
Arto inferiore sottostante piegato al ginocchio.
Arto inferiore soprastante teso.
Arto superiore soprastante teso lungo il fianco.
Sollevare 20 volte arto inferiore e superiore tesi.
Ripetere 20 volte sull'altro fianco.



5. Supini, arti inferiori tesi e divaricati. Arti superiori tesi verso l'alto. Mani intrecciate.
Ruotare le braccia a destra e sinistra mantenendo il bacino fermo.
Inspirare da un lato e espirare dall'altro.



6. Supini, braccia lungo i fianchi e gambe tese unite.
Sollevare arto superiore destro con arto inferiore sinistro e viceversa.



7. Supini, ginocchia piegate e piedi appoggiati a terra.

Braccia aperte appoggiate a terra.

Ruotare a destra e a sinistra gli arti inferiori inspirando ad un lato ed espirando dall'altro.



8. Supini, arti superiori lungo i fianchi e arti inferiori piegati con piedi in appoggio.

Sollevare contemporaneamente le braccia oltre la testa portando le ginocchia al petto.



9. Supini, mani intrecciate dietro la nuca. Arti inferiori piegati e appoggiati.

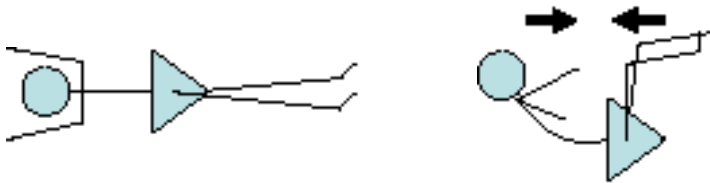
Congiungere gomito destro con ginocchio sinistro e viceversa.



10. Supini, gambe divaricate e braccia aperte.
Unire contemporaneamente arti superiori e inferiori espirando.
Inspirando tornare nella posizione di apertura.



11. Supini, arti superiori oltre la testa tesi. Arti inferiori tesi.
Piegare le ginocchia al petto abbracciandole e sollevando il capo verso le ginocchia. In caso di dolore alla schiena eseguire l'esercizio ad arti inferiori piegati.



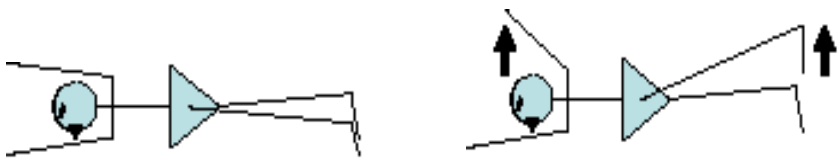
12. Supino, arti superiori lungo i fianchi. Arti inferiori piegati al petto.
Eseguire 50 "pedalate" verso l'alto (esercizio della bicicletta)



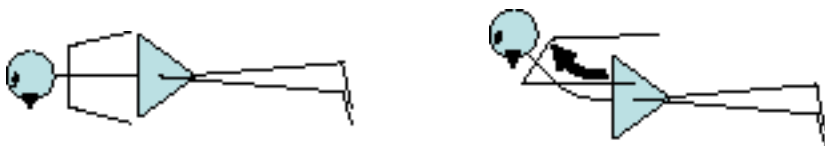
13. Supini, arti superiori oltre la testa tesi. Arti inferiori piegati in appoggio. Sollevarsi verso le ginocchia per 10 volte, espirando. Ritornare alla posizione di partenza espirando.



14. Proni, arti superiori estesi in avanti. Arti inferiori tesi. Sollevare alternativamente arto superiore destro con arto inferiore sinistro e viceversa.



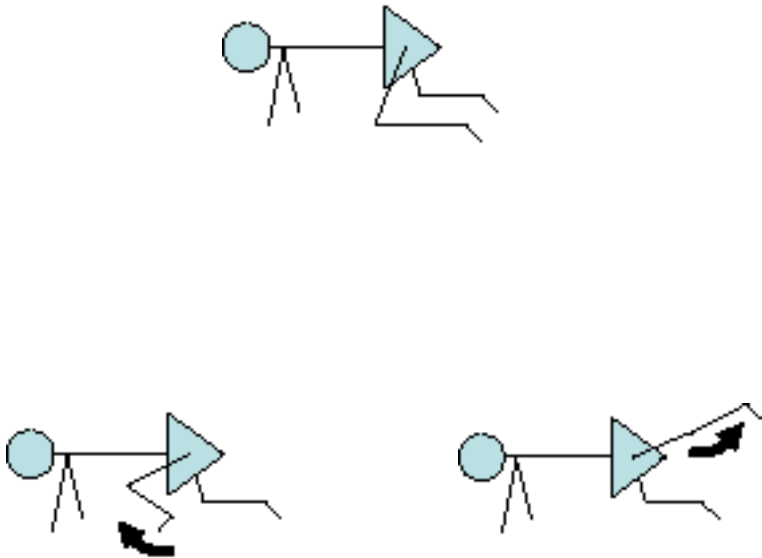
15. Proni, arti superiori tesi lungo i fianchi. Arti inferiori tesi. Sollevare arti superiori, il capo e il tronco 10 volte. Inspirare inarcando la schiena ed espirare ritornando nella posizione di partenza.



16. Posizione quadrupedale. Sollevare alternativamente arto superiore destro con arto inferiore sinistro e viceversa. Inspirare salendo ed espirare tornando alla posizione di partenza.



17. Posizione quadrupedale. Movimento pendolare arto inferiore. Portare al petto il ginocchio espirando e slanciare posteriormente inspirando. Eseguire 20 volte per lato.



18. Posizione quadrupedale.

Estensione arto inferiore destro. Disegnare 10 circonduzioni. Ripetere alternando gli arti inferiori.



19. Posizione quadrupedale. Allungamento del rachide. Abbassare il bacino verso i talloni espirando, tornare nella posizione di partenza inspirando.



20. Seduti, ginocchia flesse e piedi appoggiati a terra. Arti superiori tesi e appoggiati dietro al tronco.

Solleverare il tronco inspirando, tornare alla posizione di partenza espirando.



Contatti
Medicina
Riabilitativa

Direttore: Giovanna Beretta
Coordinatore Fisioterapisti: Paolo Lucchini
Segreteria: tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00
riabilitazione@ospedaleniguarda.it

Contatti
Cardiologia
Riabilitativa
Ambulatoriale

Referente: Salvatore Pio Riccobono
Fisioterapista: Sabrina Sioli
tel. 02 6444. 2543 / lun - ven: 9.30 - 13.00
riabilitazione@ospedaleniguarda.it

Note





ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
P.zza Ospedale Maggiore, 3
20162 Milano
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

www.ospedaleniguarda.it

Aggiornamento ottobre 2017 078
a cura di: Comunicazione
comunicazione@ospedaleniguarda.it