

PROTOCOLLO DI ESERCIZI DOPO ARTRODESI ALLUCE

Linee guida generali:

- **Frequenza:** Esegui questi esercizi **almeno 2 volte al giorno** (mattina e sera)
- **Durata:** Mantieni ogni allungamento per almeno **10-20 secondi**, ripetendo ogni esercizio 5 volte
- **Costanza:** È importante essere regolari con gli esercizi (tutti giorni o almeno 4 volte la settimana)
- **Precauzioni:** Evita di forzare se senti dolore acuto



Plantarflessione passiva dell'interfalangea:

1. Usa la mano opposta al piede operato
2. Afferra l'alluce mettendo il pollice sotto la prima parte dell'alluce e l'indice sopra l'unghia.
3. Spingi delicatamente la punta dell'alluce verso il basso fino a sentire una leggera tensione, senza forzare



Plantarflessione attiva dell'interfalangea:

1. Siediti comodamente e appoggia il piede sul pavimento.
2. Posiziona un piccolo oggetto (come una penna o una biro) sotto la parte centrale dell'alluce.
3. Cerca di afferrare l'oggetto piegando l'alluce verso il basso.
4. Ripeti l'esercizio più volte per migliorare il controllo e la forza dell'alluce

Stretch della fascia plantare (con la mano)

1. Siediti e incrocia una gamba sull'altra
2. Afferra le dita del piede e tirale verso di te per allungare l'arco plantare
3. Massaggia la fascia plantare con il pollice mentre mantieni l'allungamento

