

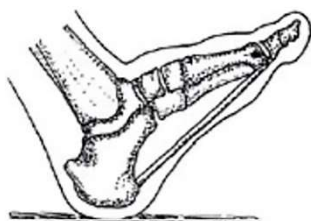
ESERCIZI DOPO ARTRORESI ENDOSENOTARSICA

Camminare nel modo giusto: la rullata del piede

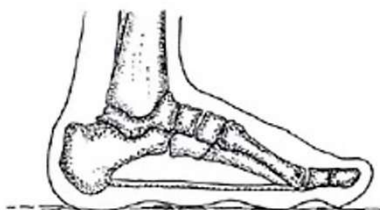
Quando cammini, è importante appoggiare il piede correttamente per favorire un movimento naturale e sicuro. La camminata si divide in tre fasi, come mostrato nell'immagine:

1. **Tocco del terreno** → Appoggia prima il tallone, senza poggiare subito tutto il piede.
2. **Appoggio** → Abbassa il piede lentamente fino a completare il contatto con il suolo.
3. **Spinta** → Solleva il tallone e premi bene a terra con le dita per dare slancio al passo.

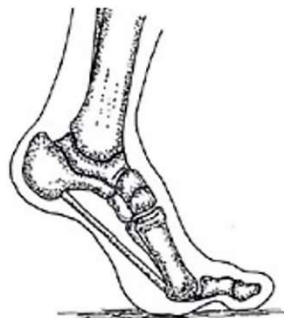
Seguendo questi passaggi, il piede lavorerà nel modo corretto, favorendo un recupero ottimale!



Tocco del terreno con il tallone



Appoggio completo della pianta del piede



Spinta: alza il tallone e spingi le dita a terra



Plantar flessione 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.

Dorsiflessione passiva:

1. Siediti su una sedia e appoggia bene il piede sul pavimento.
2. Mantieni l'alluce ben aderente al terreno.
3. Solleva lentamente il tallone il più possibile, senza staccare l'alluce dal pavimento.
4. Mantieni la posizione, poi riabbassa il tallone con controllo.



Camminare sulle punte

1. Sollevati sulle punte dei piedi e cammina fino in fondo alla stanza.
2. Gira e torna indietro sempre sulle punte.
3. Ripeti per 10 volte.

