

PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER ALLUCE VALGO/RIGIDO

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



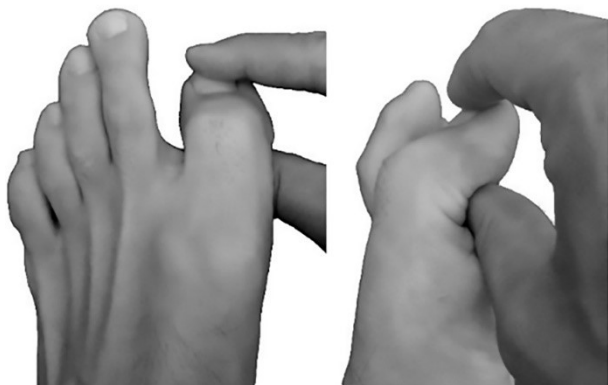
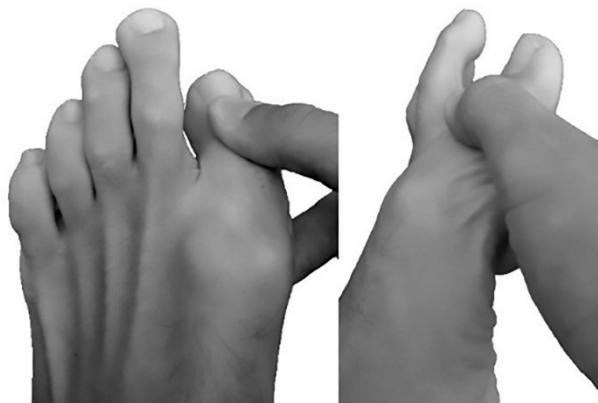
Dorsiflessione passiva:

1. Usa la mano opposta al piede operato (mano destra per il piede sinistro, mano sinistra per il piede destro).
2. Afferra l'alluce mettendo il pollice sopra la base del metatarso (vicino all'attaccatura del dito) per stabilizzarlo e l'indice sotto la punta dell'alluce.
3. Spingi delicatamente l'alluce verso l'alto fino a sentire una leggera tensione, senza forzare.

La dorsiflessione è fondamentale per il corretto movimento dell'alluce, quindi esegui questo esercizio con cura e costanza.

Plantarflessione passiva:

1. Usa la mano opposta al piede operato
2. Afferra l'alluce mettendo l'indice sotto la base del metatarso (vicino all'attaccatura del dito) per stabilizzarlo e il pollice sopra l'alluce, a metà della sua lunghezza.
3. Spingi delicatamente l'alluce verso il basso fino a sentire una leggera tensione, senza forzare.

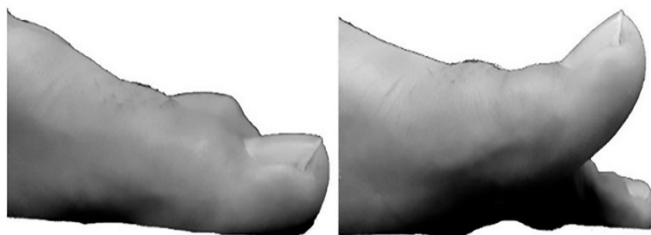


Plantarflessione passiva dell'interfalangea:

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

Dorsiflessione attiva:

1. Siediti comodamente e appoggia il piede sul pavimento.
2. Solleva l'alluce cercando di portarlo verso l'alto, mantenendo le altre dita a terra.
- 3.
4. Se all'inizio l'alluce non si solleva, non preoccuparti è normale dopo l'intervento. L'importante è cercare di attivare il movimento.



Plantarflessione attiva:

1. Appoggia il piede su un rialzo di circa 1 cm (come un libro), lasciando l'alluce fuori dal sostegno.
2. Muovi l'alluce verso il basso, cercando di toccare il pavimento.
3. Rilascia lentamente e ripeti l'esercizio più volte.



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



Dorsiflessione passiva (FASE 2):

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

Dorsiflessione passiva (FASE 3):

1. Siediti su una sedia e appoggia bene il piede sul pavimento.
2. Posiziona un libro o un rialzo di circa 1-2 cm sotto l'alluce (puoi iniziare con 0,5 cm e aumentare gradualmente fino a 2 cm).
3. Mantieni l'alluce ben aderente al rialzo.
4. Solleva lentamente il tallone il più possibile, senza staccare l'alluce dal libro.
5. Mantieni la posizione, poi riabbassa il tallone con controllo.

