

PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER LE DITA MINORI

*Gentilissimo/a paziente, questi esercizi sono importanti per la tua problematica:
aiutano a migliorare la flessibilità ed elasticità delle tue dita del piede.*

Linee guida generali:

- **Frequenza:** Esegui questi esercizi **almeno 2 volte al giorno** (mattina e sera)
- **Durata:** Mantieni ogni allungamento per almeno **20-30 secondi**, ripetendo ogni esercizio 2-3 volte per piede/gamba
- **Costanza:** È importante essere regolari con gli esercizi (tutti giorni o almeno 4 volte la settimana)
- **Precauzioni:** Evita di forzare se senti dolore acuto



Esercizio di mobilizzazione in dorsiflessione

1. Usa la mano dello stesso lato del piede operato (mano destra per il piede destro, mano sinistra per il piede sinistro).
2. Afferra il dito operato con il pollice sopra l'unghia e l'indice sotto il dito.
3. Spingi delicatamente il dito verso l'alto (dorsiflessione) fino a sentire una leggera tensione, senza forzare.

Mobilizzazione passiva in plantarflessione

1. Usa la mano dello stesso lato del piede operato (mano destra per il piede destro, mano sinistra per il piede sinistro).
2. Afferra il dito operato mettendo il pollice sopra e l'indice sotto l'articolazione più vicina al piede (interfalangea prossimale).
3. Spingi delicatamente il dito verso il basso (plantarflessione) fino a sentire una leggera tensione, senza forzare.



Esercizio di mobilizzazione attiva con asciugamano

1. Siediti comodamente e appoggia il piede su un asciugamano disteso a terra.
2. Usa solo le dita per spingere verso il basso e arricciare l'asciugamano, senza muovere il resto del piede.
3. Rilascia e torna alla posizione iniziale

