

PROTOCOLLO DI STRETCHING PER FASCITE PLANTARE E TENDINE ACHILLEO

*Gentilissimo/a paziente, questi esercizi sono importanti per la tua problematica:
aiutano a migliorare la flessibilità ed elasticità della fascia plantare,
del tendine achilleo e dei muscoli del polpaccio.*

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
- **Esercizi:** scegli ogni giorno almeno 4 esercizi tra quelli proposti



Stretch con l'asciugamano/ elastico (da seduti)

1. Siediti con le gambe distese davanti a te
2. Avvolgi un asciugamano intorno alla pianta del piede
3. Tira delicatamente le estremità dell'asciugamano

Stretch del tendine d'Achille (in piedi su uno scalino)

1. Stai in piedi su un gradino con i talloni leggermente sospesi fuori dal bordo
2. Abbassa lentamente il tallone fino a sentire uno stiramento nel tendine d'Achille e nel polpaccio



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

Continua sulla seconda pagina →



Stretch del polpaccio, di fronte al muro

Variante 1

1. Stai vicino a un muro, con un piede davanti e uno dietro
2. Le punte dei piedi devono puntare entrambe dritto (è fondamentale questa posizione)
3. Tieni il ginocchio posteriore dritto per allungare il gastrocnemio, 20 secondi
4. Piega leggermente il ginocchio posteriore per allungare il soleo, 20 secondi



Variante 2

1. Stai vicino a un muro, con i piedi paralleli e le punte diritte
2. Appoggiati con le mani al muro, gomiti dritti
3. Piega i gomiti fino a quando senti allure il tendine d'Achille



Stretch soleo sulla sedia

1. Metti un piede sulla sedia
2. Il piede a terra ha la punta diritta
3. Piega leggermente il ginocchio posteriore fino a sentir tirare il tendine achilleo



Stretching fascia contro il muro

1. Stai vicino a un muro, un piede davanti e l'altro dietro
2. Appoggia al piede il piede con la punta in modo da tirare in su le dita, tallone terra
3. Dovresti sentire tirare il polpaccio

