

## DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPIEDIA E TRAUMATOLOGIA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE  
ISTITUTO ORTOPEDICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:  
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1  
20122 MILANO  
TEL. 02.58296680  
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:  
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5  
20129 MILANO  
TEL. 02.29525572  
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

## ESERCIZI PER LA CAVIGLIA



### ESERCIZI DI STRETCHING

1. **Stretching gemelli 1:** Seduti su una superficie dura, con la gamba da riabilitare estesa di fronte a voi. Avvolgere un asciugamano attorno alle dita e alla pianta del piede e tirare l'asciugamano verso il corpo tenendo la gamba estesa. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere 3 volte.



2. **Stretching gemelli 2:** In piedi, appoggiando le mani al muro di fronte a voi, flettere progressivamente il tronco in avanti con la pianta dei piedi completamente adesa al suolo, fino ad avvertire l'allungamento dei gemelli. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere 3 volte.



3. **Stretching soleo:** In piedi, di fronte a un muro con le mani sulla parete all'altezza del petto. Portare la gamba da allungare indietro, intraruotando lievemente il piede con il tallone ben appoggiato al pavimento. Mantenere l'altra gamba in avanti con il ginocchio piegato. Spingere indietro progressivamente il ginocchio della gamba da riabilitare avvicinandosi al muro fino ad avvertire l'allungamento delle strutture postero-inferiori della gamba. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 3 volte.



4. **Stretching achilleo:** In piedi su di un gradino basso con la punta del piede appoggiata al bordo. Flettere lentamente il ginocchio dell'altra gamba in modo da dorsiflettere il piede ed avvertire l'allungamento delle strutture posteriori della gamba. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi ritornare nella posizione di partenza.

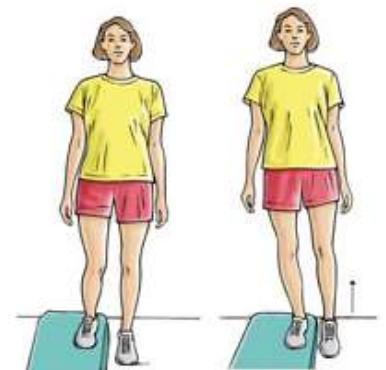


### ESERCIZI DI RINFORZO

1. **Tricipite surale 1:** In piedi, appoggiandosi a una sedia per mantenere l'equilibrio. Alzarsi lentamente sulla punta dei piedi e mantenere la posizione per 10-15 secondi (progressivamente fino a 60), poi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



2. **Tricipite surale 2:** : In piedi su di un gradino basso Alzarsi lentamente sulla punta dei piedi e mantenere la posizione per 10-15 secondi (progressivamente fino a 60), poi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



3. **Tricipite surale 3:** Sdraiati a gambe estese; utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) e posizionarlo sotto la pianta del piede verso la parte anteriore. Flettere plantarmente il piede vincendo la resistenza dell'elastico. Ripetere 10 volte per 3 serie.



4. **Tibiale anteriore, estensori dita:** Sdraiati a gambe estese; utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) e posizionarlo sul dorso del piede assicurandolo dal lato opposto. Estendere dorsalmente il piede vincendo la resistenza dell'elastico. Ripetere 10 volte per 3 serie.



5. **Inversione (tibiale anteriore e posteriore):** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) e posizionarlo sulla parte interna del piede assicurandolo dal lato opposto. Intraruotare il piede in modo che le dita si allontanino dal vincolo dell'elastico. Ripetere 10 volte per 3 serie.



6. **Eversione (peronei):** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) e posizionarlo sulla parte esterna del piede assicurandolo dal lato opposto. Extraruotare il piede in modo che le dita si allontanino dal vincolo dell'elastico. Ripetere 10 volte per 3 serie.



## ESERCIZI PRIOPRIOCETTIVI

1. **Equilibrio 1:** In piedi, vicino a una sedia con la gamba da riabilitare più lontano da essa. La sedia fornirà un sostegno in caso di necessità. Rimanere sul piede della gamba da riabilitare e piegare leggermente il ginocchio. Cercare di sollevare l'arco del piede, mantenendo l'alluce adeso al pavimento. Tenere il piede in questa posizione. Con la mano che è più lontana dalla sedia, inclinarsi in avanti di fronte a voi flettendo il busto. Evitare di piegare ulteriormente il ginocchio quando si esegue questa operazione. Per rendere l'esercizio più difficile, piegarsi maggiormente in avanti. Eseguire questo esercizio per 2 serie da 10.



2. **Equilibrio 2:** Nella medesima posizione di cui sopra, portare il braccio più lontano dalla sedia verso di essa, lateralmente flettendo il busto e spostando il corpo verso di essa. Più flesso sarà il busto, più impegnativo diventerà l'esercizio. Eseguire questo esercizio per 2 serie da 10.



3. **Tavoletta oscillante:** In piedi su una tavoletta oscillante per riabilitazione propriocettiva. Muovere la tavoletta in avanti e indietro, lateralmente e ruotarla in senso orario e antiorario cercando di mantenere l'equilibrio. Eseguire l'esercizio per 30 volte. Una volta in grado di eseguire questi esercizi, ripeterli su di una gamba sola e, successivamente, ad occhi chiusi. Assicurarsi di avere un supporto nelle vicinanze (una sedia) a sostenervi nel caso in cui perdeste l'equilibrio.

