

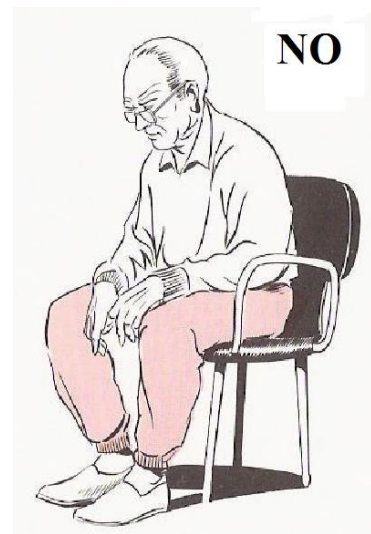
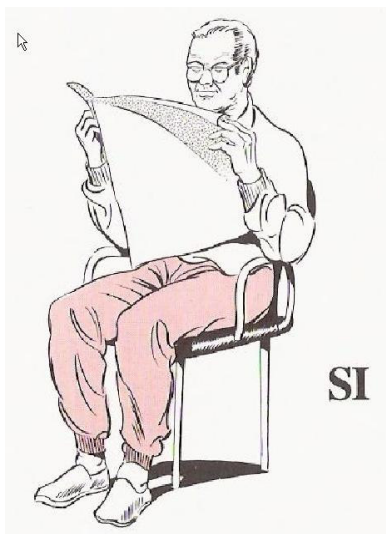
ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA: (SCHEDA 1)

UNA BUONA MOTILITÀ ARTICOLARE È CONDIZIONE INDISPENSABILE PER IL MANTENIMENTO DELL'AUTOSUFFICIENZA. IL PROGRAMMA DI ESERCIZI SCHEMATIZZATI IN SEGUITO SARÀ UN AIUTO SIA PER CONSERVARE LA SCIOLTEZZA DELLE VARIE ARTICOLAZIONI E LA TONICITÀ DEI VARI GRUPPI MUSCOLARI, SIA PER RIACQUISTARLE. GLI ESERCIZI ANDREBBERO EFFETTUATI NELLE ORE DEL MATTINO E RIPETUTI NEL POMERIGGIO, ALTERNANDO PERIODI DI MOVIMENTO A PERIODI DI RIPOSO ED ACCOMPAGNANDO OGNI MOVIMENTO CON UNA RESPIRAZIONE TRANQUILLA E PROFONDA.

RACCOMANDAZIONI POSTURALI :

DURANTE LA GIORNATA SI RACCOMANDA DI MANTENERE UNA CORRETTA POSIZIONE SEDUTA, COME NELLA FIGURA 1 :

- GOMITI APPOGGIATI SUI BRACCIOLI DELLA SEDIA E BUSTO ERETTO
- BUSTO E TESTA ERETTI DURANTE I LAVORI E LA LETTURA
- COLLOCARE SUFFICIENTEMENTE IN ALTO IL TELEVISORE



AUXILIUM