

## ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA: (SCHEDA 2)

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.

### ESERCIZI PER LE MANI E LE DITA, DA ESEGUIRE SEDUTI DAVANTI AD UN TAVOLO:

1) APPOGGIARE LE MANI SUL TAVOLO CON IL PALMO APERTO VERSO L'ALTO, PIEGANDO PROGRESSIVAMENTE LE DITA FINO A CHIUDERE IL PUGNO; POI TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA (FIG. 2A)

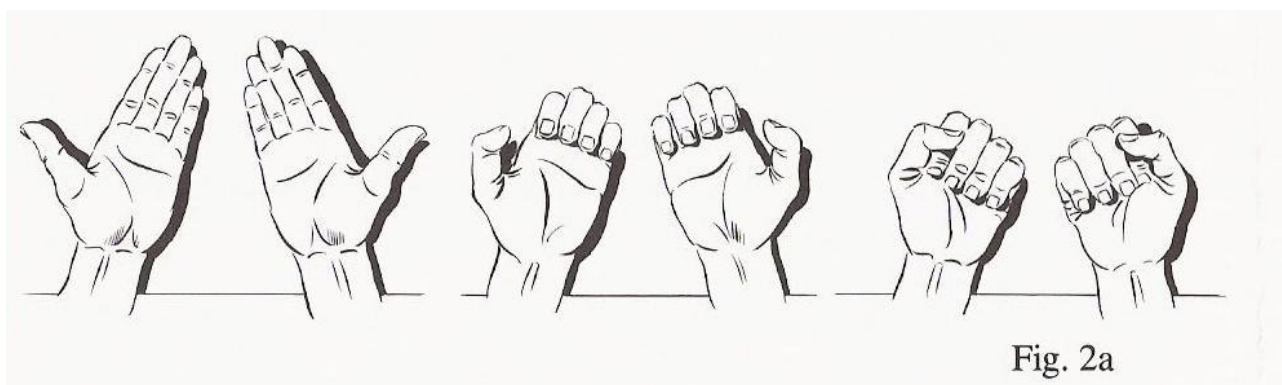
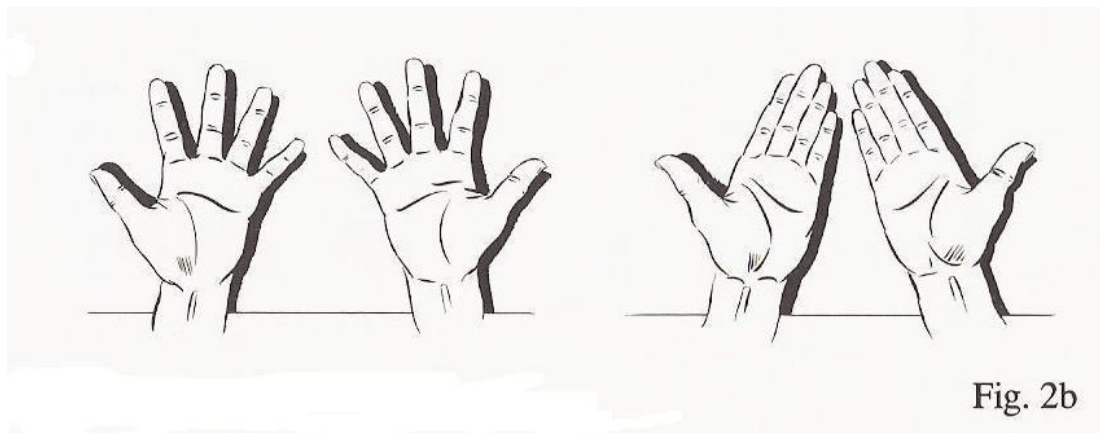


Fig. 2a

2) ALLARGARE E CHIUDERE LE DITA DELLA MANI (FIG. 2B)



3) RIPETERE 15 VOLTE GLI ESERCIZI 2A E 2B

4) FARE RAPIDAMENTE DEI NODI AD UNA CORDICELLA SOTTILE PER ALMENO 2 MINUTI (FIG. 3)

