



**ACMT-RETE**  
per la malattia di Charcot Marie Tooth  
**CORSO DI VOLONTARIATO ACMT-RETE 2014**  
**"FORMAZIONE SULLA CMT ED EDUCAZIONE AL**  
**COUNSELING E GESTIONE ASSOCIATIVA".**  
**BOLOGNA 13/14/15 GIUGNO**

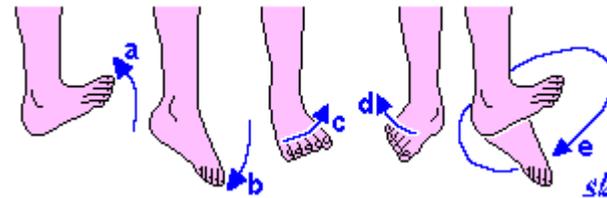
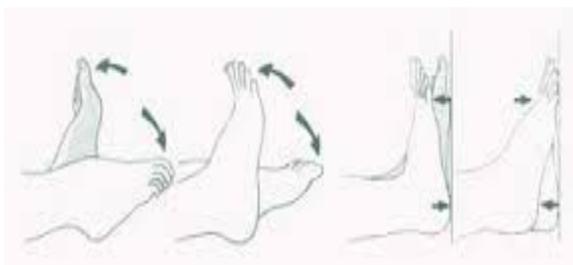
# **PROGRAMMA RIABILITATIVO GLOBALE**

*.. per soggetto affetto da malattia di charcot-marie-tooth*

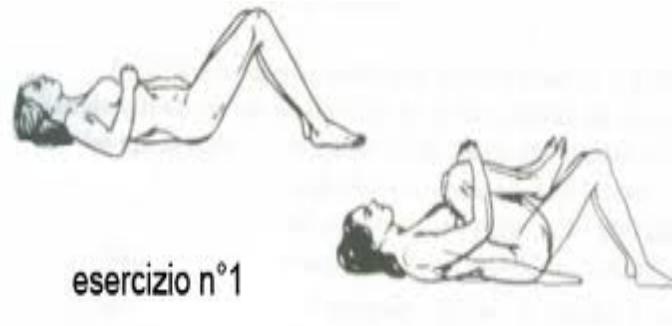
*FKT: Barbara Dusina*

# 1- MOBILIZZAZIONI ARTICOLARI ATTIVE ARTI INFERIORI

- Eseguire dei cerchi con le caviglie ( sia senso orario che antiorario)
- Portare la punta del piede verso la testa e poi lontano dalla testa
- Portare la punta del piede all'interno e all'esterno ( ponendo attenzione a muovere solo la caviglia e non le ginocchia e/o anche)
- Provare a muovere le dita dei piedi



- Eseguire da supino piegamenti con le ginocchia portando le ginocchia, alternate, verso la pancia

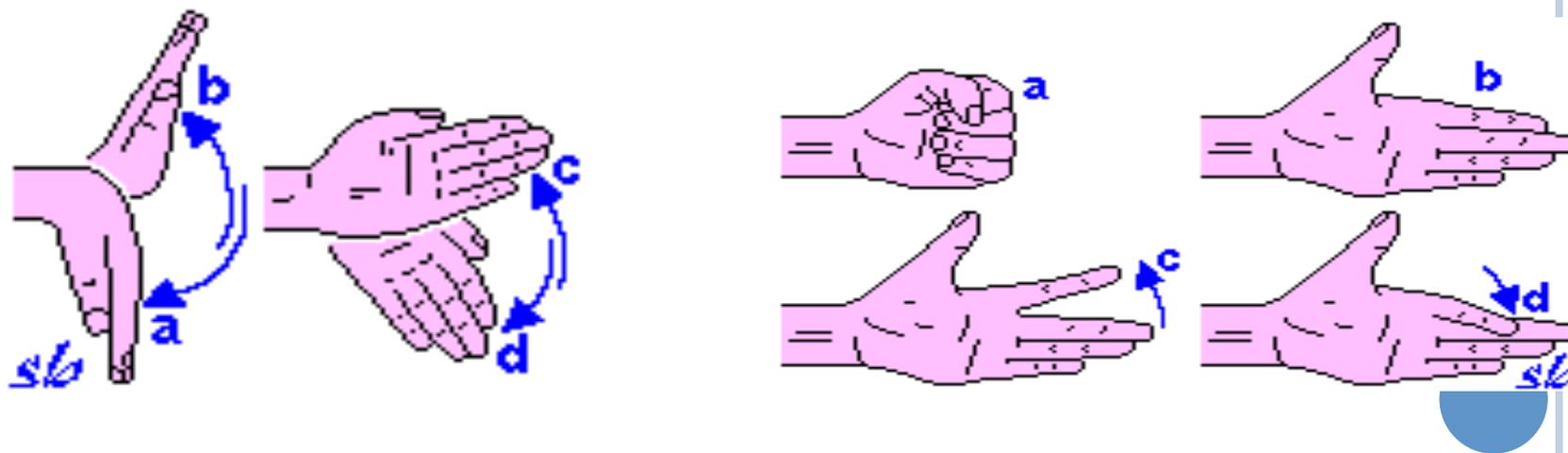


- Eseguire da supino con le ginocchia al petto delle aperture, aiutandosi con le mani, delle gambe verso l'esterno



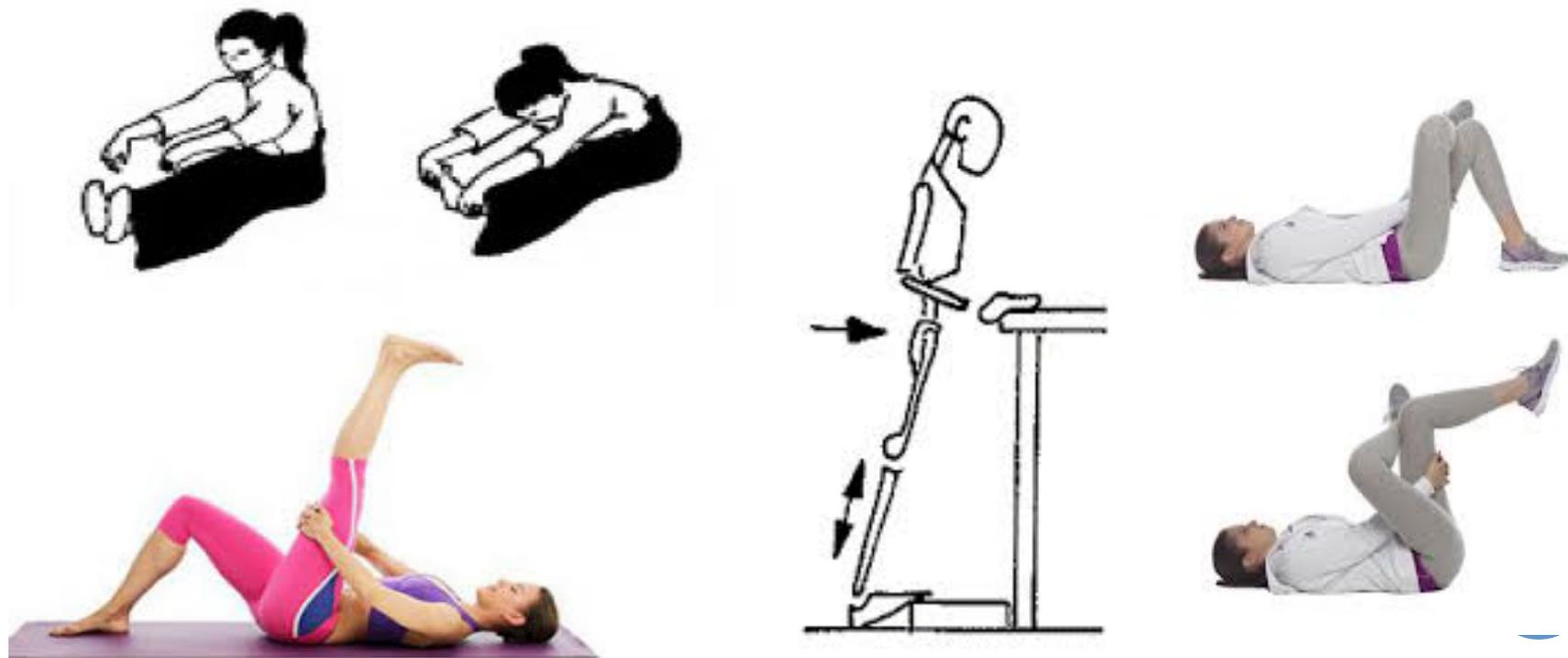
## 2 – MOBILIZZAZIONI ATTIVE ARTI SUPERIORI

- Eseguire movimenti di flessione – estensione con il polso
- Eseguire apertura e chiusura delle dita
- Esercitarsi nelle prese fini e nelle pinze

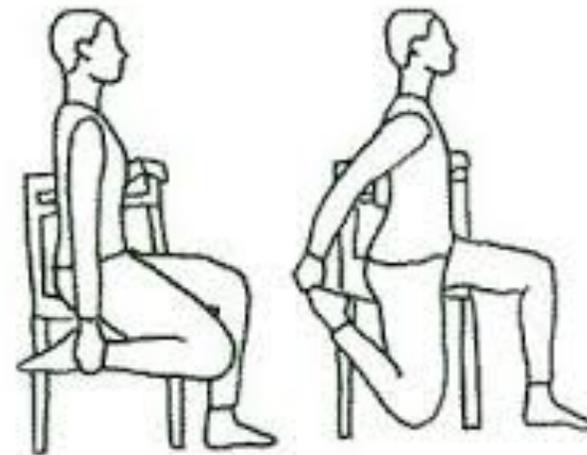
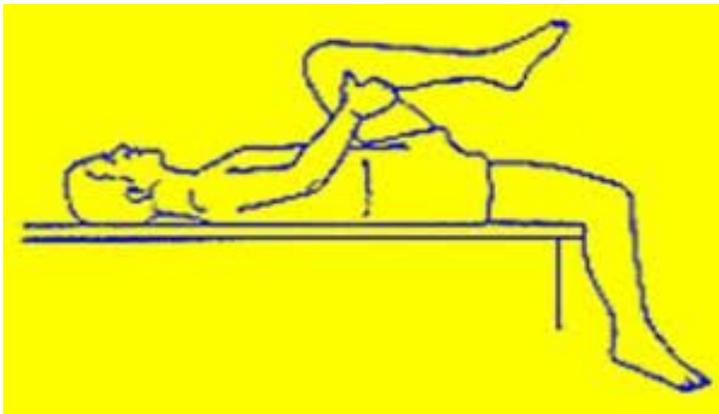


## 2- ALLUNGAMENTI MUSCOLARI

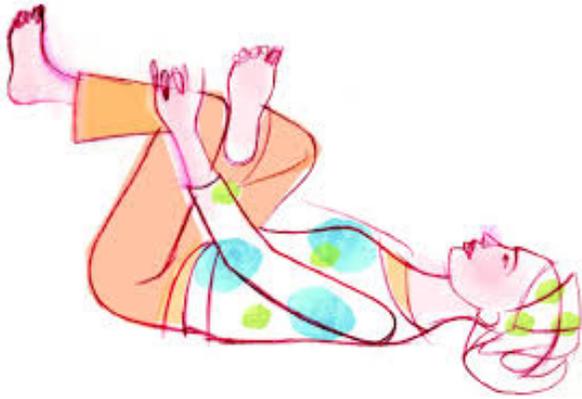
- Stretching della *catena* posteriore ( t. d' achille, tricipite, ischiocrurali, glutei)



- Stretching della *catena* anteriore (quadricipite femorale, ileopsoas)

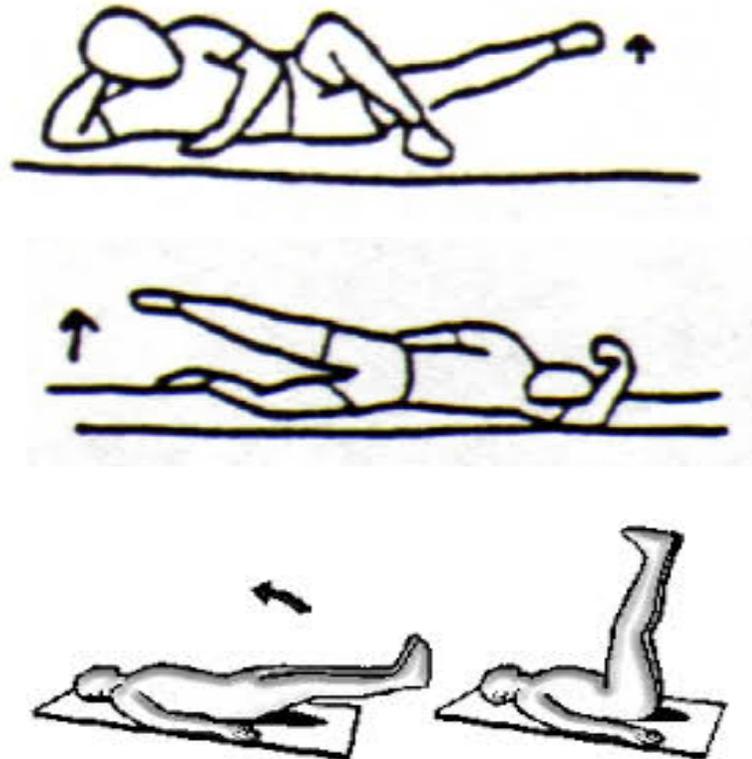
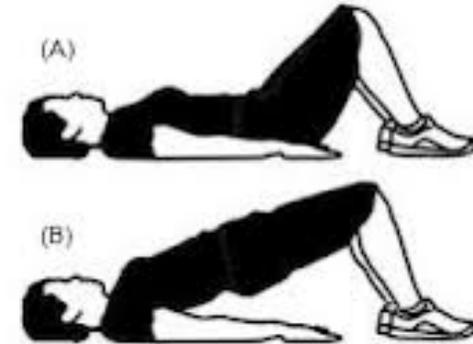


- Stretching della *catena* laterale e interna (tensore fascia lata, adduttori, medio gluteo)

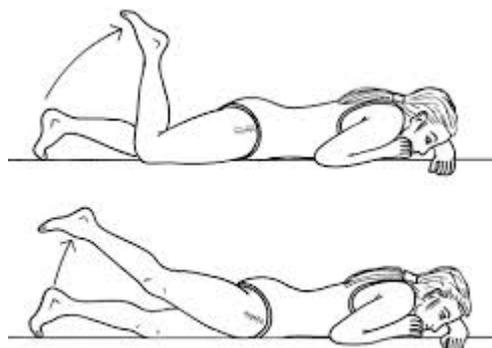


### 3- RINFORZO MUSCOLARE ATTIVO

- Esercizi di rinforzo dei quadricipiti
- Esercizi di rinforzo dei glutei
- Esercizi di rinforzo degli addominali



- Esercizi di rinforzo degli ischiocrurali



- Esercizi di stabilizzazione globale

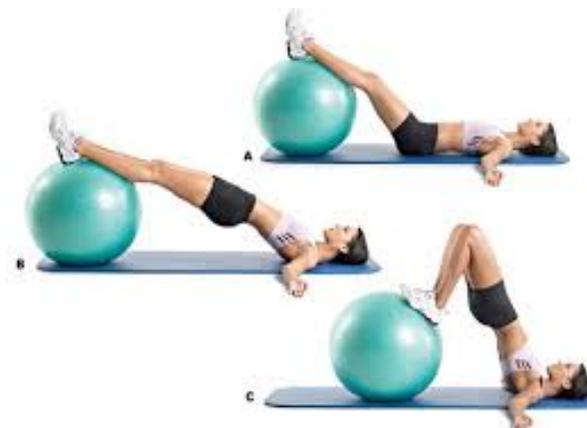


## 4- EQUILIBRIO E PROPRIOCЕZIONE

- Esercizi di equilibrio in quadrupedica o a cavalier servente

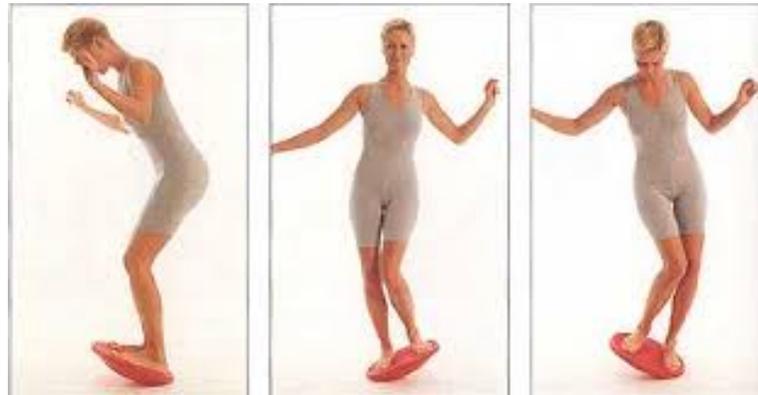
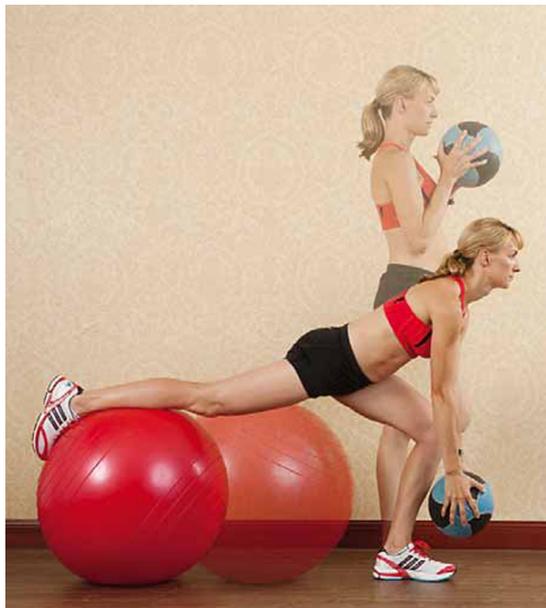


- Esercizi di equilibrio su superficie instabile





o Esercizi propriocettivi con tavolette



# IMPORTANTE

- Non superare mai la soglia di fatica massimale
- Non fare esercizi che evocano dolore eccessivo
- Mantenere lo stretching muscolare per almeno 30 secondi ogni volta che si esegue x almeno 3 ripetizioni
- Eseguire training aerobico in modo graduale
- Eseguire gli esercizi almeno 2 volte a settimana per 20-30 minuti





Grazie!

