



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

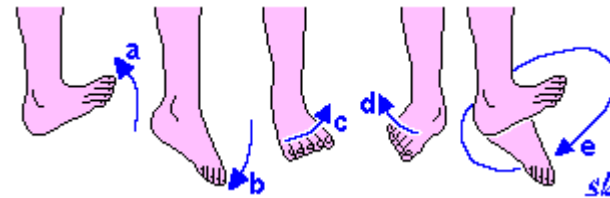
PROGRAMMA RIABILITATIVO GLOBALE

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

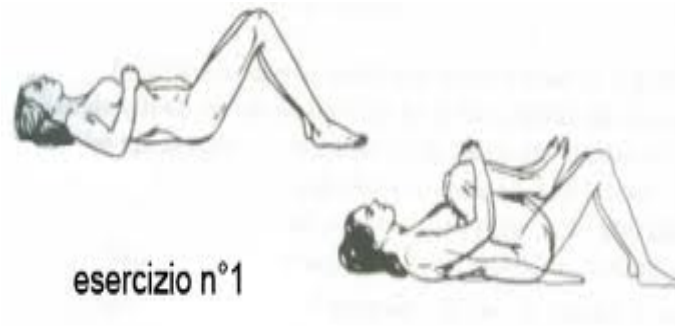
FKT: Barbara Dusina

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

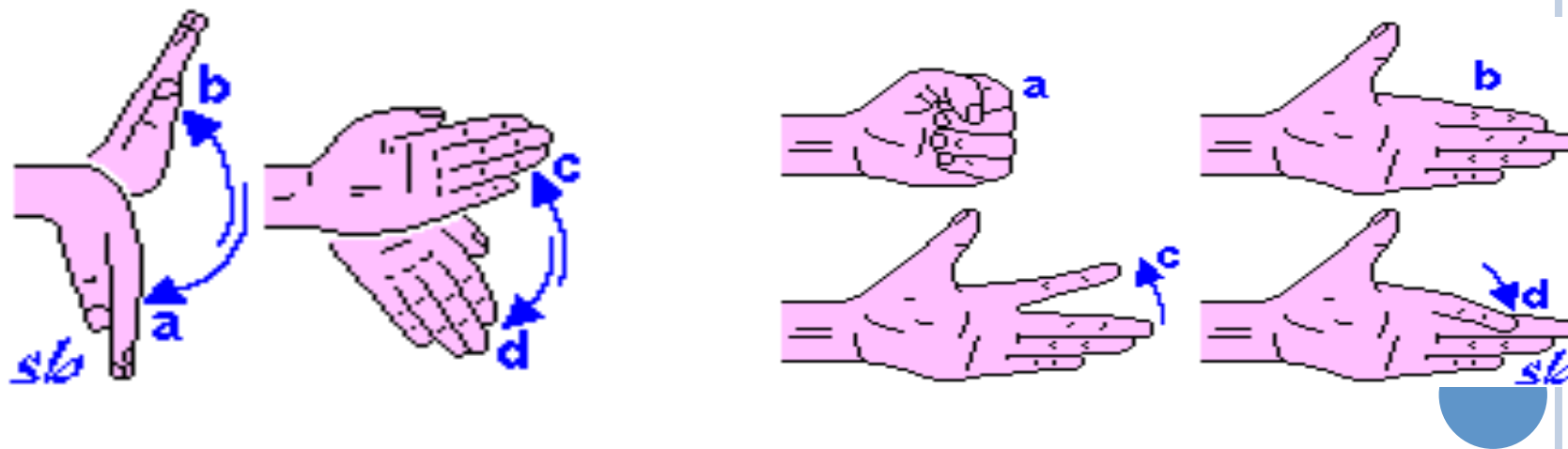


- Eseguire da supino con le ginocchia al petto delle aperture, aiutandosi con le mani, delle gambe verso l'esterno



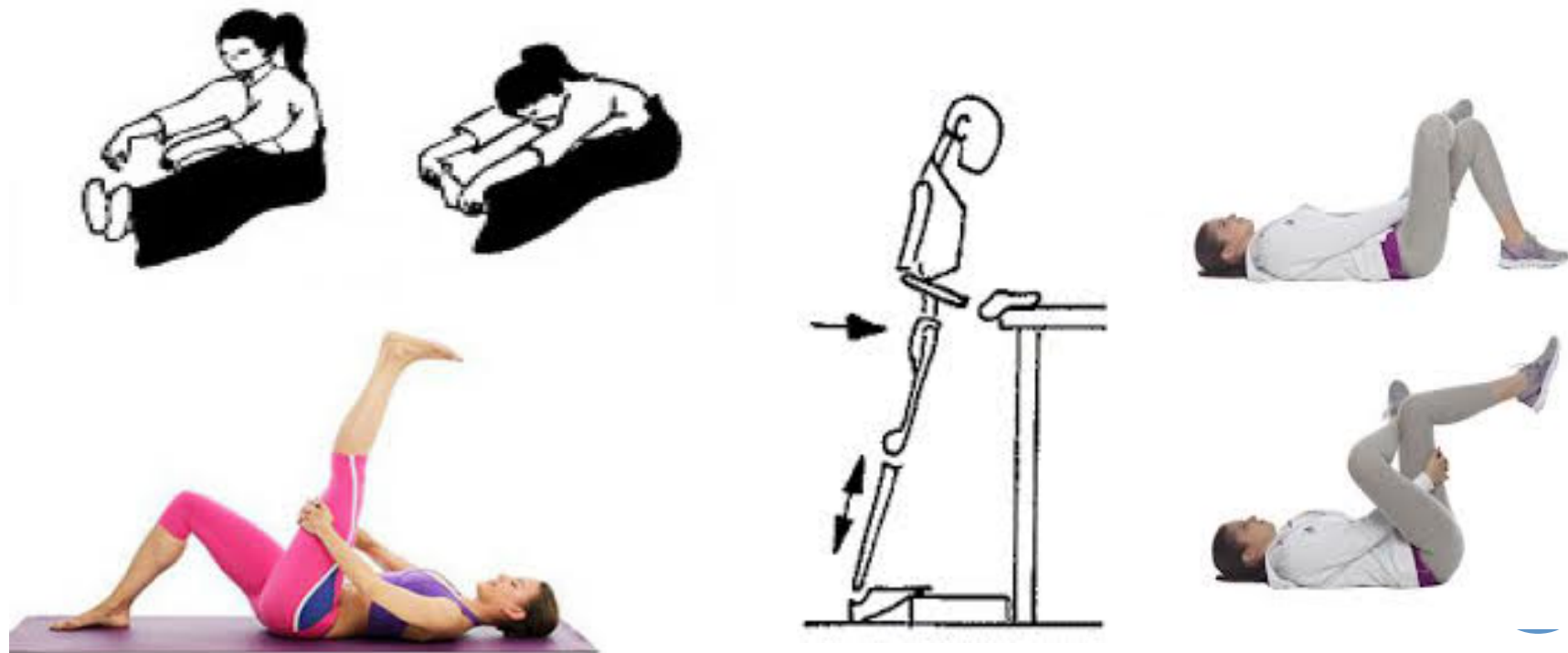
2 – MOBILIZZAZIONI ATTIVE ARTI SUPERIORI

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

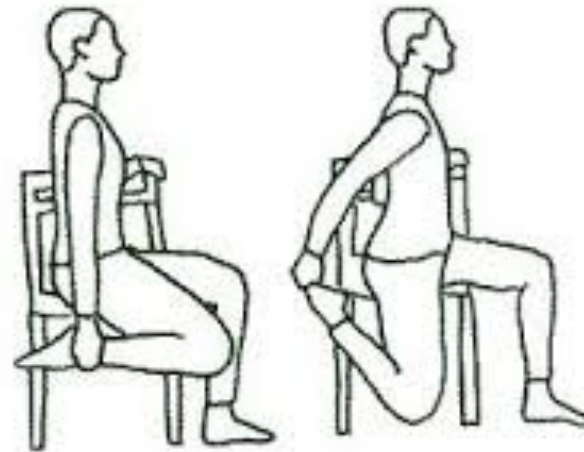
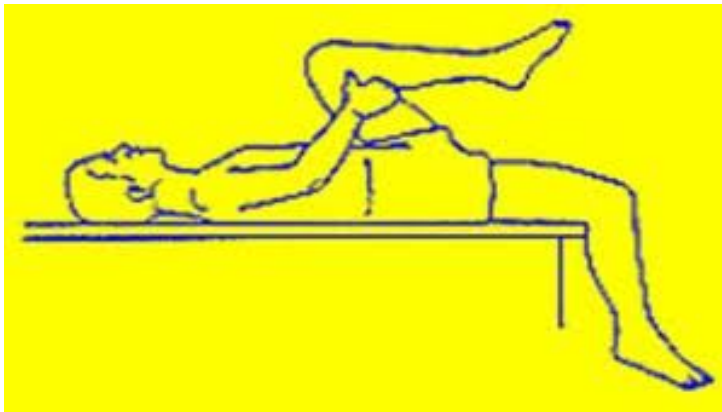


2- ALLUNGAMENTI MUSCOLARI

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



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

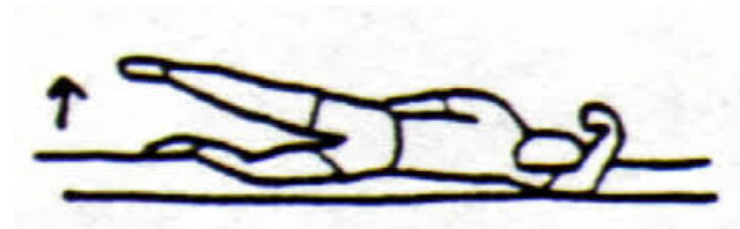
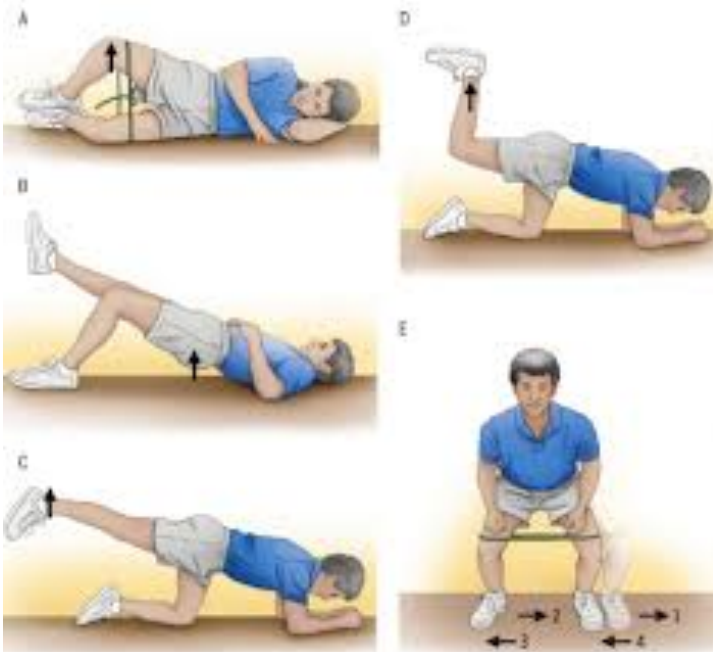
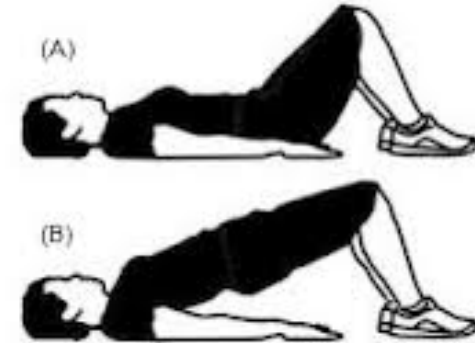


- Stretching della *catena* laterale e interna (tensore fascia lata, adduttori, medio gluteo)

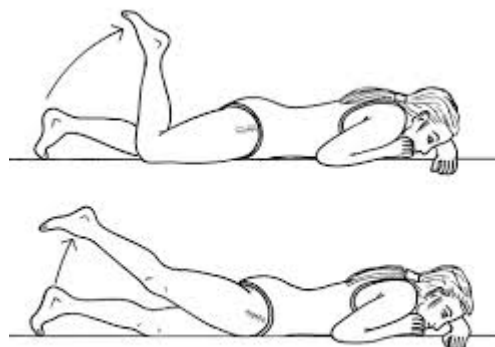


3- RINFORZO MUSCOLARE ATTIVO

- 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

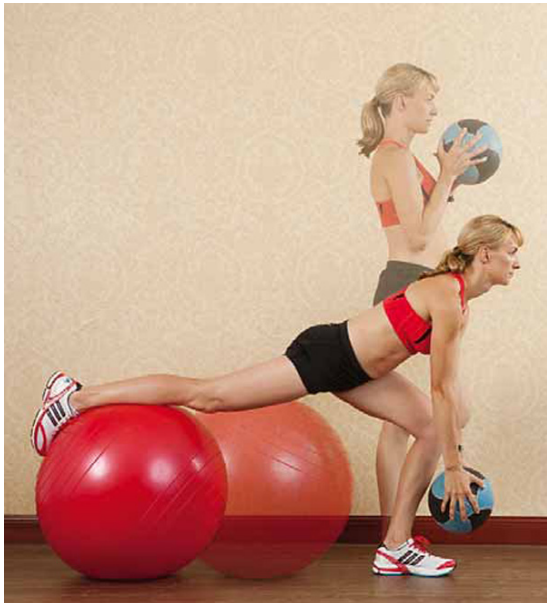


- Esercizi di equilibrio su superficie instabile





○ 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!

