FISIOTERAPISTA
Dott. Matteo Baccega

Diplomato in Medicina Manuale e Neurokinesiologia secondo il concetto Neuro-Anantomico Bourdiol - Bortolin

P.zza Pio X, n° 7/8
35010 Abbazia Pisani di Villa del Conte
C.F.: BCC MTT 74E15 B563T
Part. IVA 03782310282
Tel 049 9325749

FISIO CENTER

STUDIO DI FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

VIDEO DIMOSTRATIVO

ESERCIZIO PROPRIOCETTIVO SU SUPPORTO PNEUMOELASTICO

L'esercizio va eseguito a piedi scalzi, mettendosi in mezzo alla soglia di una porta di casa o tra due sedie, appoggiando le mani (che lentamente dovranno essere tolte per permettere l'equilibrio senza appoggiarsi) agli stipiti o allo schienale.
Il materiale necessario per effettuare l'esercizio è una tavola in legno, pannello che usano i muratori, per costruire le murette in cemento armato, cm 150 x 50 (per i bambini, cm 1 x 50), e un pallone di calcio n° 5 in gomma.
L'esecuzione dell'esercizio, prevede di mettere sopra al pallone la tavola in legno, e successivamente, salire sopra alla tavola, in mezzo agli stipiti della porta oppure tra due sedie. Una volta posizionati, il pallone deve essere sgonfio, in modo che la tavola da terra sia alta 6/7 cm da terra, quindi pallone molto molto sgonfio (e non deve essere fermato con dispositivi vari)

1 - prima settimana: rimanere in equilibrio solo al centro della tavola mettendosi tra gli stipiti di una porta, per **15 minuti**, con lo sguardo rivolto all'infinito. Se durante l'esecuzione dell'esercizio, si accusa dolore o fastidio, anche se non si hanno raggiunto i 15', si scende e si riprende più tardi l'esecuzione degli esercizi o il giorno successivo.

2 - seconda settimana: eseguire l'esercizio N° 1, suddiviso in tre blocchi da 5 minuti ciascuno, passando dalla posizione centrale e poi a quella estrema, dapprima con le punte delle dita all'inizio della tavola, e poi con i talloni all'inizio della tavola. totale: **15 minuti**

3 - terza settimana: ripetere l'esercizio della seconda settimana e aggiungere ulteriori 5 minuti, cambiando la posizione. Ci si porta di nuovo in centro alla tavola, ma si ruota di 90°, in modo che le braccia aperte si trovino sullo stesso asse lungo della tavola, mentre la testa si trova orientata verso il lato corto della tavola. in questa posizione, gli stipiti della porta non sono più latero-laterali, ma antero-posteriore. totale **20 minuti**

4 - quarta settimana: dopo aver eseguito gli esercizi della terza settimana, si aggiungono ulteriori 5 minuti, spostandosi con le caviglie verso il lato sx della tavola, e poi ulteriori 5 minuti verso il lato dx della tavola. Ogni spostamento che si effettua, deve avere la palla in asse perpendicolare sotto ai piedi, come riportato nelle varie sequenze dell'esercizio, per un totale di **30 minuti**
Successivamente, l'esercizio va effettuato, per 30 minuti, alternando la pressione del pallone da un minimo di 6/7 cm di pressione ad un massimo di 10 cm da terra, per altri due mesi, e poi effettuarlo a giorni alternando momenti di pausa e momenti di attività prolungata per qualche settimana