

STRETCHING PER GLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI...

1] Stretching attivo del polpaccio (gastrocnemio)

posizione

- In piedi rivolti verso il muro
- Mantenere ben dritta la gamba posteriore
- Mantenere il tallone a terra
- Mantenere dritto il ginocchio
- Il piede punta verso il muro

stretching

- Avvicinarsi al muro fino a sentire lo stretching nel polpaccio della gamba posteriore
- Il corpo dovrebbe mantenere una linea retta anche all'altezza dei glutei

2] Stretching attivo del polpaccio (soleus)

posizione

- In piedi rivolti verso il muro con le ginocchia piegate mantenere un piede per volta posteriormente
- Mantenere il tallone a terra
- Il piede punta verso il muro

stretching

- Avvicinarsi al muro, scendere in posizione accosciata fino a sentire lo stretching nella parte inferiore del polpaccio della gamba posteriore

3] Stretching passivo del tendine di Achille (con "standing board")

posizione

- Posizionare la tavoletta contro il muro
- Il bambino è in piedi e appoggia il dorso contro il muro
- I piedi puntano in avanti

stretching

- Il bambino dovrebbe portare i talloni il più vicino possibile al muro
- Mantenere le ginocchia dritte
- Mantenere i talloni a terra
- Lo stretching si sente nella parte posteriore di entrambi i polpacci



[4]



4] Stretching manuale del tendine di Achille

posizione

- Il bambino è sdraiato sulla schiena
- Afferrare la caviglia mantenendo la mano "a coppa"
- Appoggiare l'avambraccio alla pianta del piede
- Stabilizzare la parte al di sopra del ginocchio utilizzando l'altra mano

stretching

- Spingere bene il tallone verso il basso ruotando il piede verso l'alto, mantenere il ginocchio dritto.
- Lo stretching si sente nel polpaccio

Note: se si incontra resistenza allo stretching, piegare il ginocchio, stirare l'anca e proseguire stirando il ginocchio e mantenendo la posizione dell'anca. Utilizzare un supporto sotto il ginocchio per prevenire una iperestensione.

[5]



5] Stretching passivo dei flessori del ginocchio (posizione seduta)

posizione

- Come nella fotografia
- Il ginocchio della gamba tesa dovrebbe essere mantenuto ben dritto e la gamba leggermente ruotata verso un lato
- Mantenere diritta la parte inferiore della colonna
- Stare seduti mantenendosi ben aderenti ad una parete con la parte inferiore della colonna.

stretching

- Lo stretch aumenta piegandosi in avanti
- Lo stretch si sente nella parte posteriore della coscia della gamba tesa

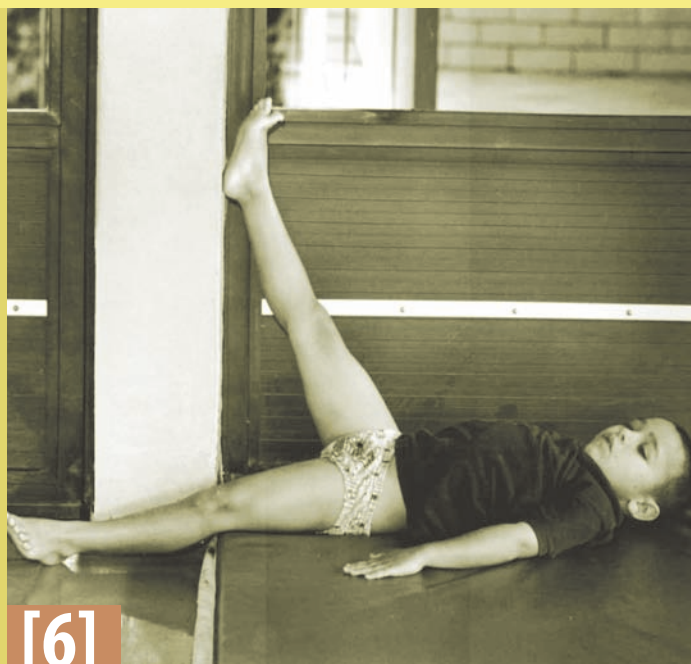
6] Stretching passivo dei flessori del ginocchio

posizione

- Il bambino è sdraiato sul dorso vicino ad una porta
- Posizionare la gamba da stirare sul muro con il ginocchio leggermente piegato e mantenere i glutei vicini al muro
- L'altra gamba deve essere mantenuta ben dritta

stretching

- Tendere la gamba addezzando il ginocchio
- Lo stretching si sente nella parte posteriore della coscia



[6]

7] Stretching manuale dei flessori del ginocchio

posizione

- Il bambino è sdraiato sul dorso
- Posizionare la caviglia su una spalla (come nella foto)
- Stabilizzare la gamba a terra con l'altra mano

stretching

- Dondolare in avanti utilizzando questo movimento per stirare il tendine del ginocchio
- Lo stretching si sente nella parte posteriore alta della coscia



[7]

8] Stretching del flessore dell'anca (e tratto ileotibiale)

posizione

- Il bambino è sdraiato sulla pancia
- Mantenere il ginocchio piegato nella mano "a coppa"
- La caviglia deve appoggiare al gomito o alla parte superiore del braccio
- Appoggiare l'altra mano sui glutei

stretching

- Tirare il ginocchio verso l'alto e verso l'altra gamba applicando una pressione verso il basso sui glutei
- Lo stretching si sente nell'inguine e nella parte esterna della coscia



[8]



9] Stretching manuale del tratto ileotibiale in posizione prona

posizione

- Il bambino è sdraiato sulla pancia
- Afferrare la gamba da stirare all'altezza del ginocchio
- Stabilizzare mantenendo la pelvi e il tronco mediante il ginocchio e l'altra mano

stretching

- Sollevare la gamba
- Applicare una pressione sui glutei per mantenere piatta la pelvi
- Lo stretching si sente nella parte inferiore esterna della coscia



10] Stretching manuale del tratto ileotibiale in posizione sdraiata su un fianco

posizione

- Il bambino è sdraiato su un fianco con la gamba a terra piegata
- La gamba da stirare va mantenuta sollevata con il ginocchio ben dritto
- Stabilizzare la pelvi con la mano e il ginocchio

stretching

- Portare la gamba indietro il più possibile
- Applicare una pressione verso il basso all'altezza del ginocchio
- Lo stretching si sente nella parte inferiore esterna della coscia

11] Stretching del flessore dell'anca in posizione sdraiata su un fianco

posizione

- Il bambino è sdraiato su un fianco con la gamba a terra piegata
- Afferrare il ginocchio come nella foto, con la mano "a coppa" che tiene il ginocchio

- L'altra mano applica una pressione sulla parte superiore dell'anca
- Stabilizzare la pelvi con il ginocchio

stretching

- Muovere la gamba superiore fino a sentire lo stretching nell'inguine



[11]

12] Stretching del flessore dell'anca in posizione sdraiata

posizione

- Il bambino è sdraiato sul dorso
- Stabilizzare la colonna mantenendo una delle gambe in posizione piegata verso il torace

stretching

- Spingere giù la gamba da stirare mantenendo l'altro ginocchio in posizione piegata (come nella foto)
- Lo stretching si sente nell'inguine



[12]

13] Stretching del gomito

posizione

- Il bambino è sdraiato sul dorso o è seduto su una sedia
- Il palmo delle mani deve essere rivolto verso l'alto
- Tenere una mano davanti alla spalla, con leggera pressione di contenimento
- Afferrare all'altezza del polso con l'altra mano

stretching

- Estendere il braccio e il gomito il più possibile

Note: è importante bloccare la spalla con un mano, per impedire che la testa omerale prema anteriormente, mal contenuta da una cuffia dei rotatori debole, provocando dolore o danni funzionali.



[13]

[14]

14] Stretching dell'avambraccio (pronatori)

posizione

- Afferrare la mano del bambino come mostrato nella foto
- Stabilizzare il polso
- Stabilizzare all'altezza del gomito

stretching

- Girare lentamente la mano portando il palmo verso l'alto fino a sentire lo stretching



[15]

15] Stretching dei flessori lunghi delle dita

posizione

- Con il gomito il più diritto possibile
- Sostenere il palmo del bambino
- Mantenere il pollice all'esterno
- Sostenere il polso

stretching

- Piegare lentamente il polso e la mano all'indietro fino a sentire lo stretching nell'avambraccio (vanno tenute estese le dita)



TABELLA RIASSUNTIVA

N.	MANTENERE	RIPETERE	N.	MANTENERE	RIPETERE	N.	MANTENERE	RIPETERE
1			6			11		
2			7			12		
3			8			13		
4			9			14		
5			10			15		