

# 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**

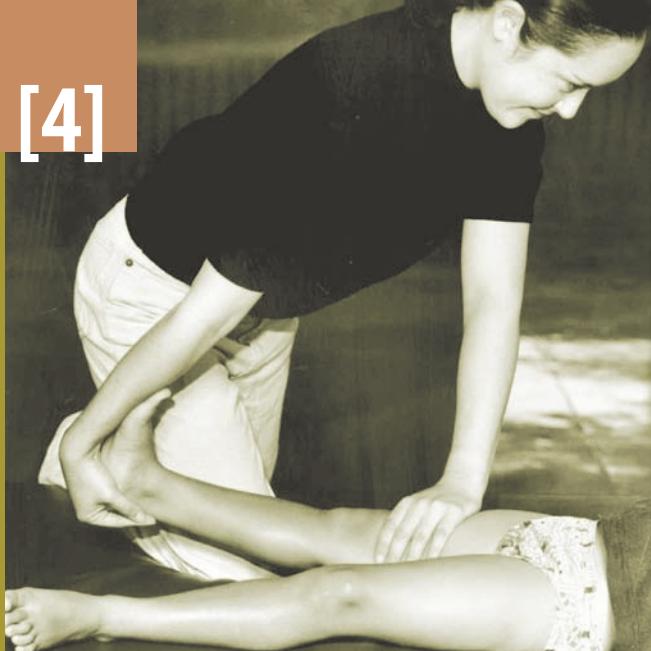
- Il bambino dovrebbe portare i talloni il più vicino possibile al muro
- Mantenere le ginocchia dritte
- Mantenere i talloni a terra
- Lo stretching si sente nella parte posteriore di entrambi i polpacci



[1]

[2]

[3]

**[4]**

## 4] Stretching manuale del tendine di Achille

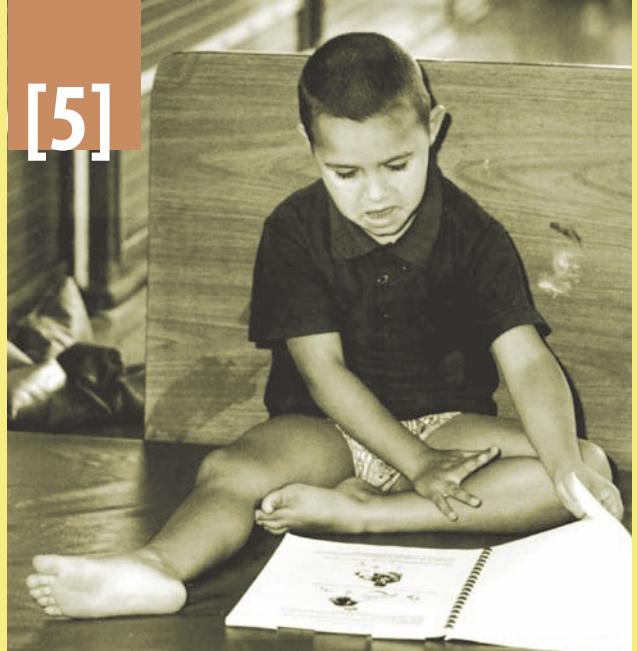
### **posizione**

- 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 dritta 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

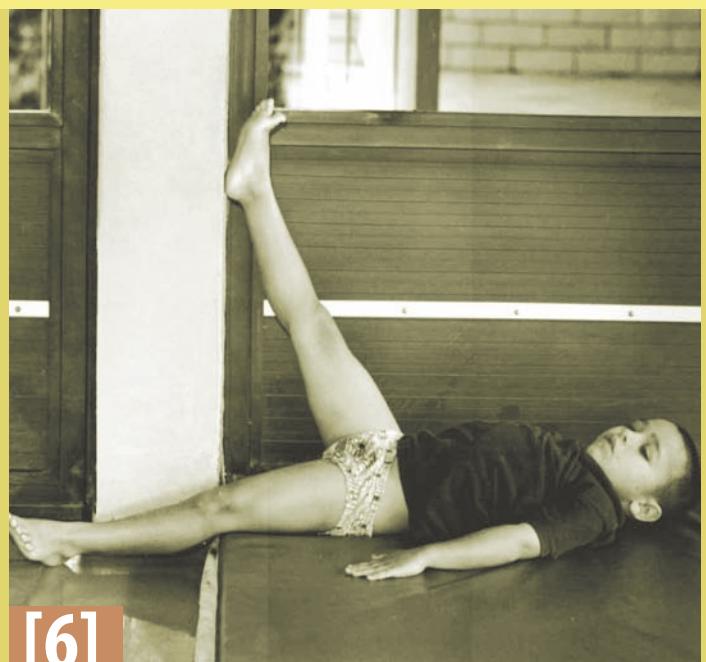
## 6] Stretching passivo dei flessori del ginocchio

### **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 addrizzando 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]**

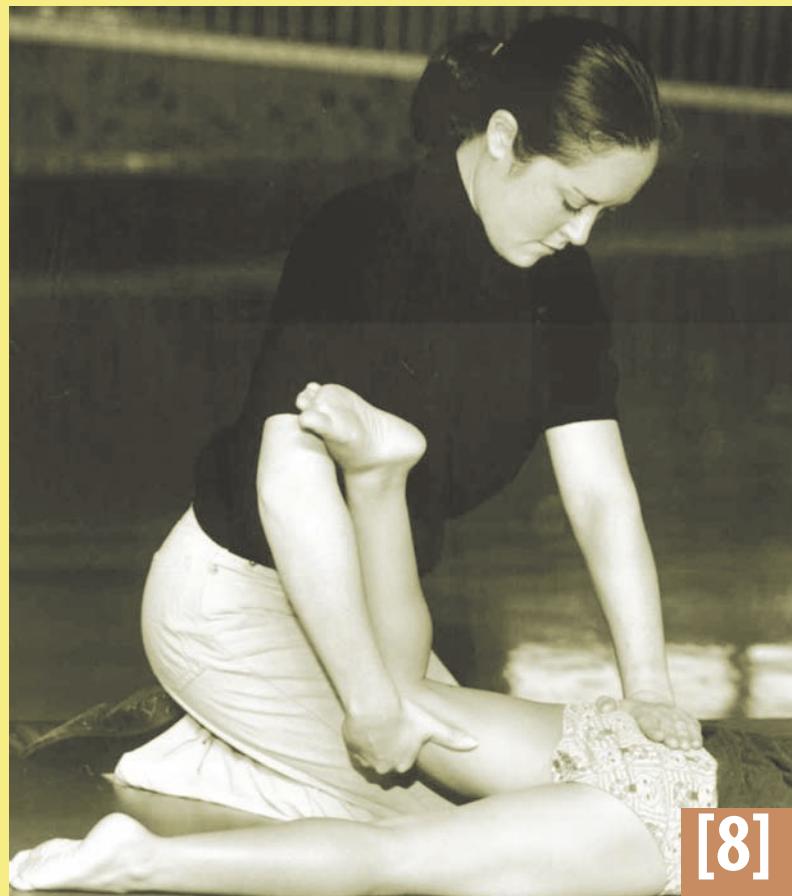
## **8] Stretching del flessore dell'anca (e tratto ileotibiale)**

### **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]**

# STRETCHING PER GLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI...



[9]

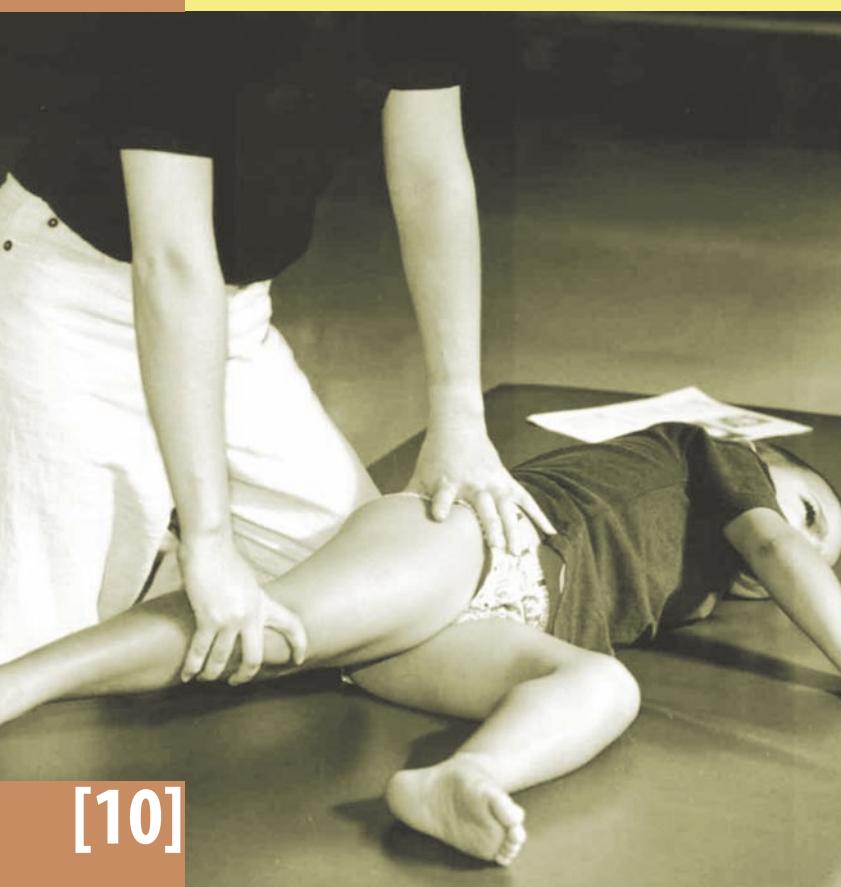
## 9] Stretching manuale del tratto ileotibiale in posizione prona

### **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]

## 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 diritto
- 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

[11]



- 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

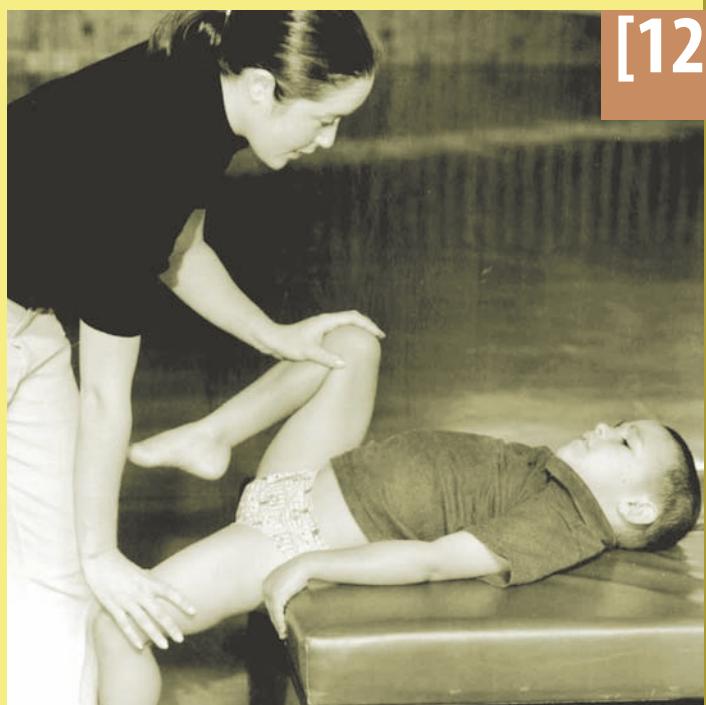
## **12] Stretching del flessore dell'anca in posizione sdraiata**

#### **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



## **13] Stretching del gomito**

#### **posizione**

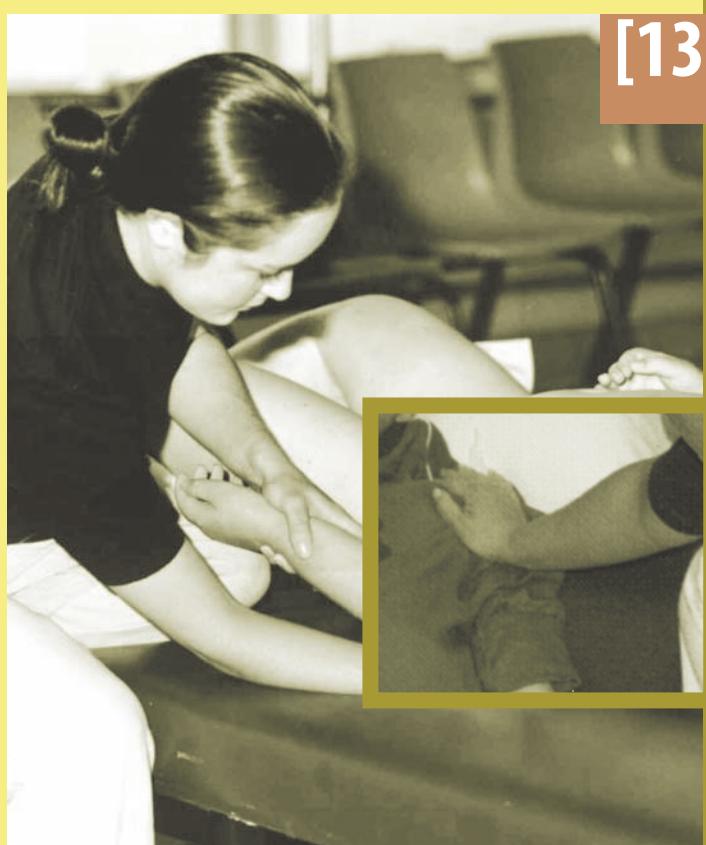
- Il bambino è sdraiato sul dorso o è seduto su una sedia
- Il palmo delle mani deve essere rivolto verso l'alto
- Tenere una mano davanti alla spalla, con leggera pressione di contenimento
- Afferrare all'altezza del polso con l'altra mano

#### **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.

[12]



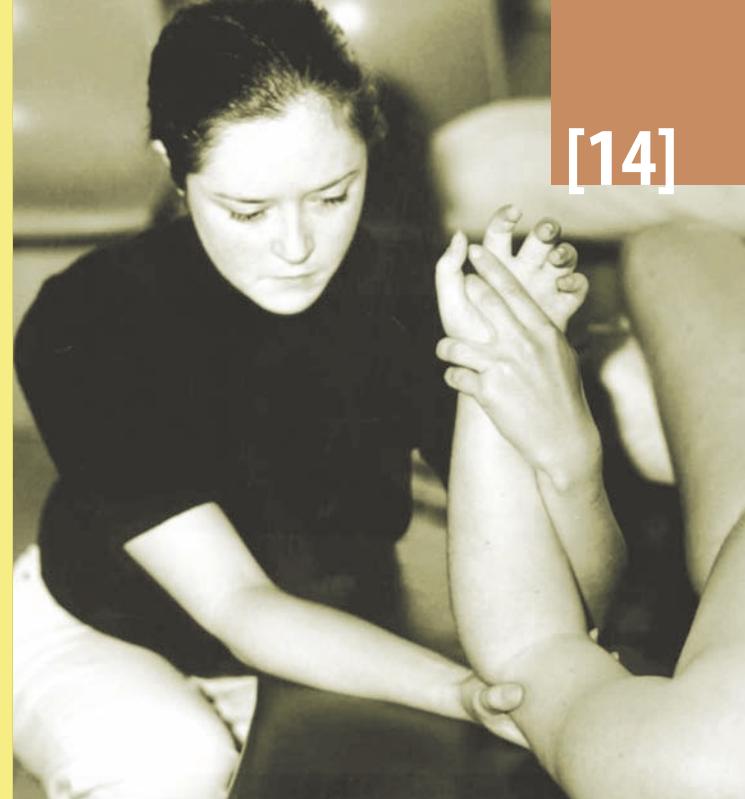
## 14] Stretching dell'avambraccio (pronatori)

### 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] 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		