



FONDAZIONE  
**POLICLINICO UNIVERSITARIO**  
CAMPUS BIO-MEDICO



**PER MANTENERSI IN FORMA:**  
esercizi fisici durante la degenza

FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO  
CAMPUS BIO-MEDICO

[www.policlinicocampusbiomedico.it](http://www.policlinicocampusbiomedico.it)



## INTRODUZIONE

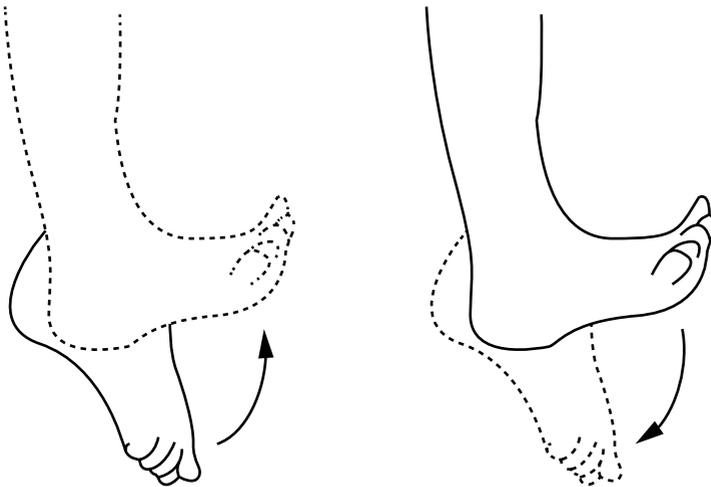
Gentile paziente,  
lo scopo di questo opuscolo è di fornirle informazioni educazionali, utili per mantenersi in forma durante la sua permanenza nella nostra struttura.

Grazie alle semplici illustrazioni, potrà continuare facilmente a svolgere gli esercizi fisici anche a casa, in modo autonomo e con costanza.

## FLESSO-ESTENSIONE DELLA CAVIGLIA

Flettere il piede come se si stesse premendo l'acceleratore dell'automobile.

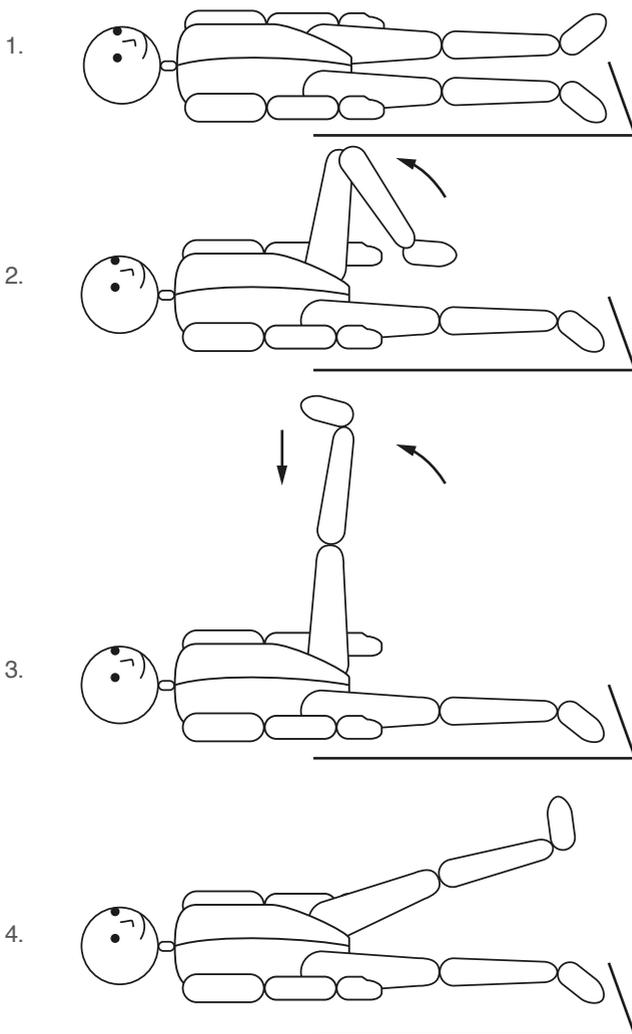
Ripetere l'esercizio 10 volte con entrambi i piedi.



## FLESSO-ESTENSIONE ARTI INFERIORI

1. Posizione supina e colonna vertebrale allineata
2. Flettere la gamba
3. Flettere la coscia a gamba estesa orientando la punta del piede verso il naso
4. Ritornare lentamente alla posizione iniziale

Ripetere l'esercizio 10 volte con entrambi gli arti

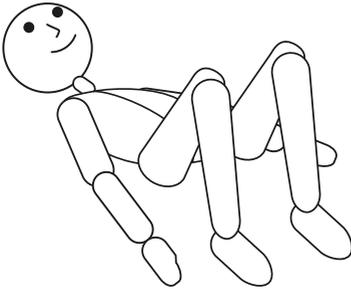


## ABDUZIONE E ADDUZIONE DELLE ANCHE

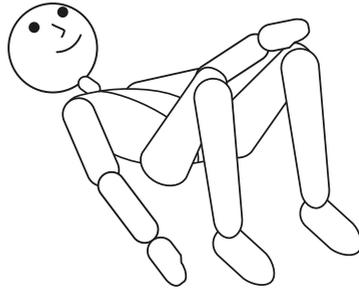
1. Posizione supina e colonna ben allineata, cosce flesse
2. Posizionare una mano sul ginocchio corrispondente
3. Eseguire un movimento di apertura laterale di una gamba  
Mantenere la posizione e ritornare in posizione di partenza
4. Ripetere con l'altra gamba
5. Eseguire l'esercizio con le due gambe insieme

Ripetere l'esercizio 10 volte bilateralmente

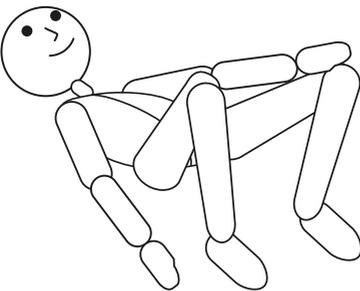
1.



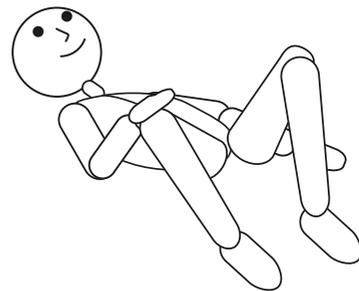
2.



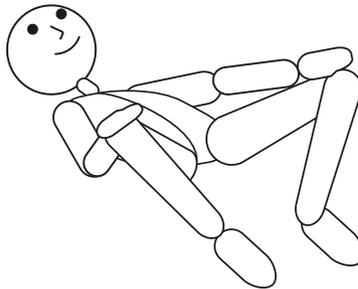
3.



4.



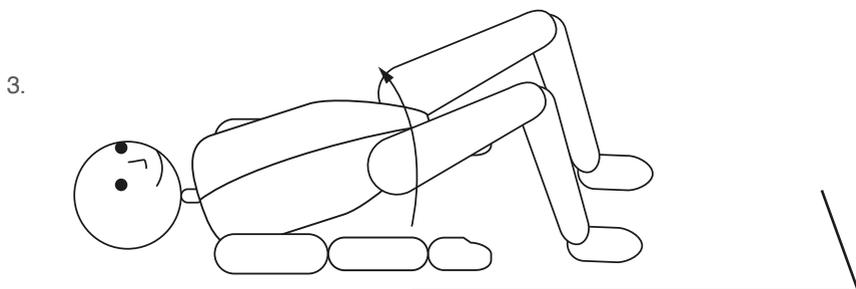
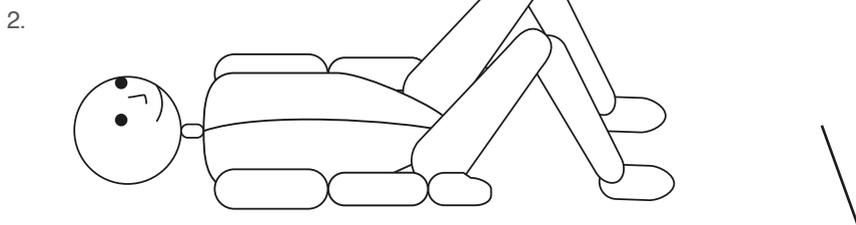
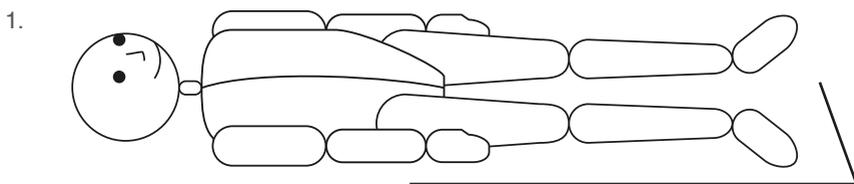
5.



## ESERCIZIO DEL PONTE

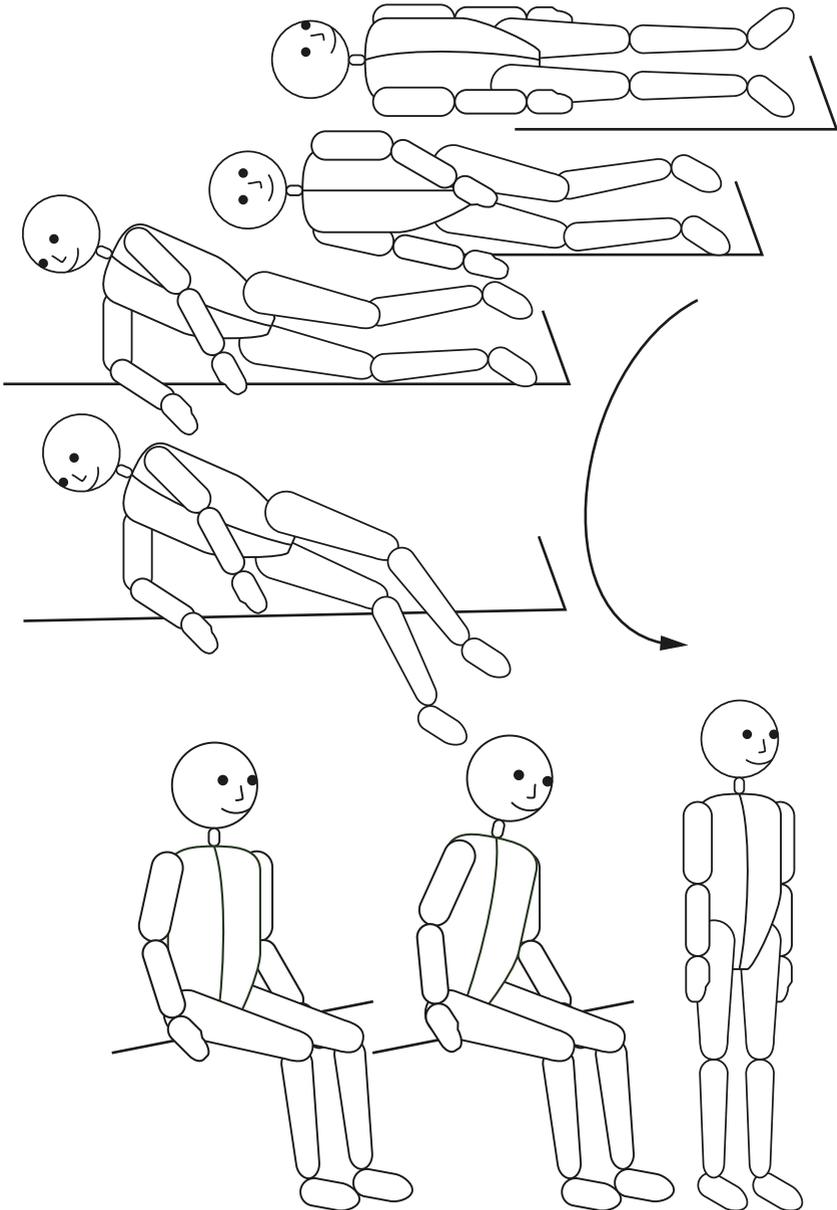
1. Posizione supina e colonna ben allineata
2. Inspirare a fondo con il naso
3. Alzare il bacino durante l'espiazione e mantenere questa posizione per alcuni secondi

Ripetere l'esercizio 10 volte



## STRATEGIA PER ALZARSI DAL LETTO

Alzarsi lentamente fermandosi pochi secondi nelle posizioni intermedie



## MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE

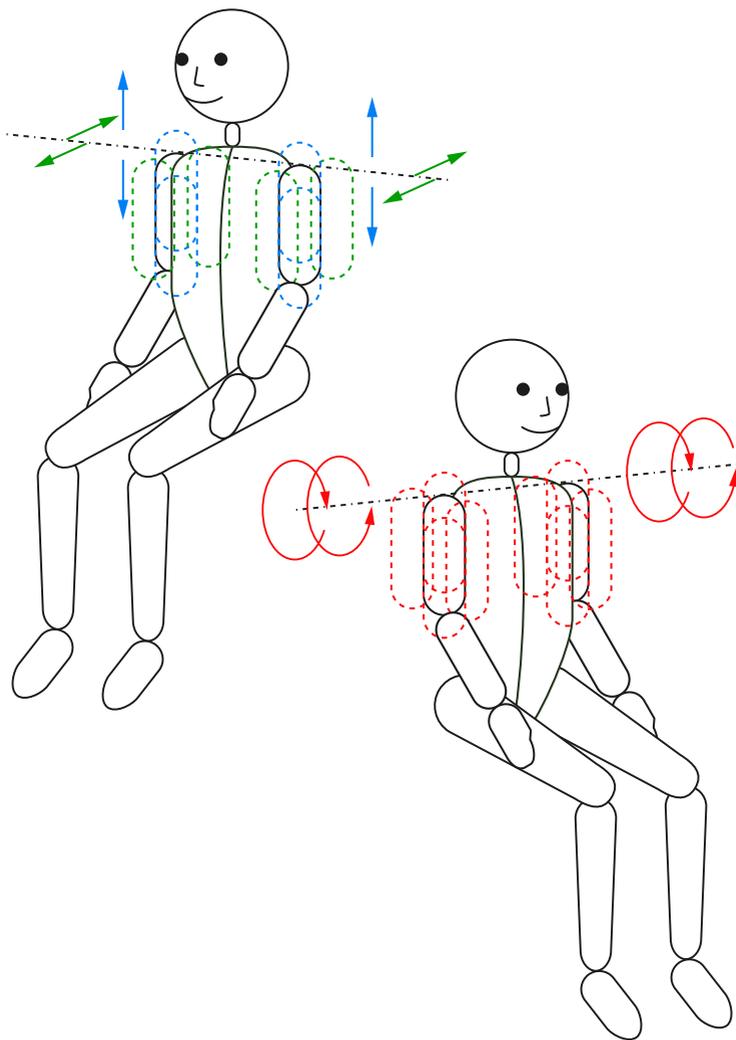
Posizione seduta e colonna ben dritta

Guardare in avanti verso l'orizzonte

Sollevare e abbassare le spalle, prima una spalla per volta e poi le due spalle insieme

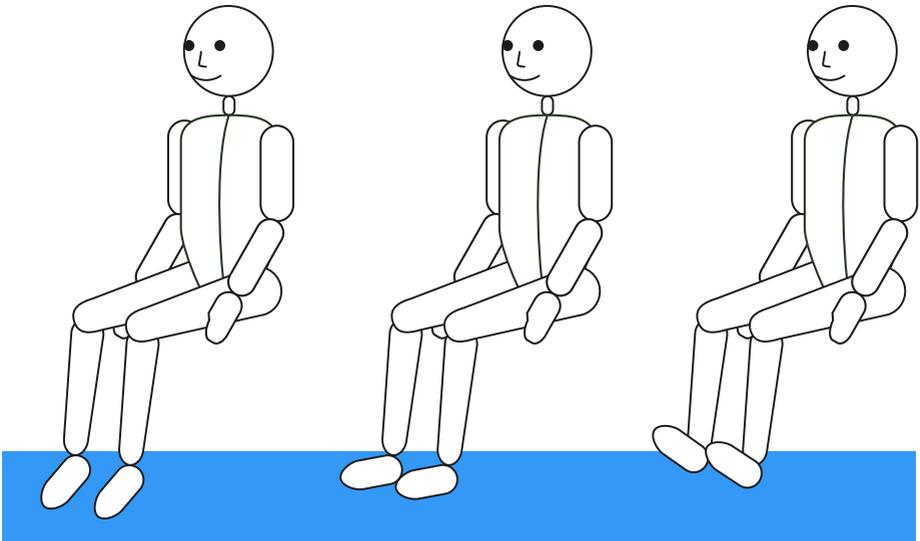
Ruotare le spalle nei due sensi, prima una spalla per volta e poi le due spalle insieme

Ripetere l'esercizio 10 volte

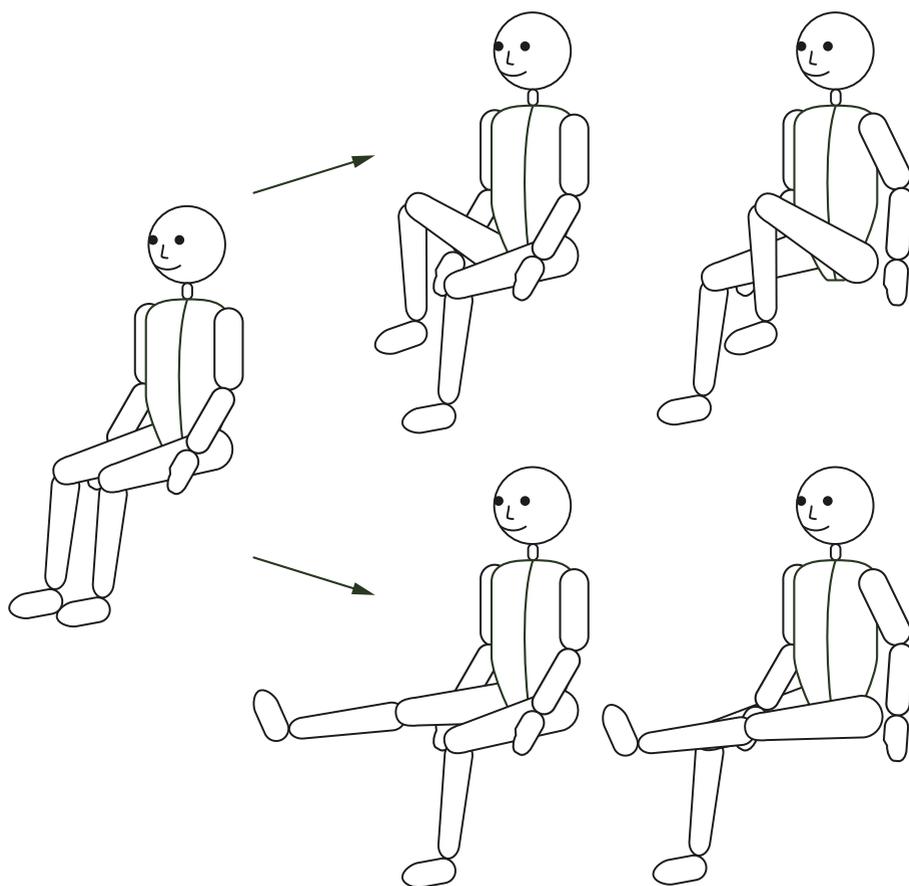


## FLESSO-ESTENSIONE ARTI INFERIORI

Caricare il peso sulla punta dei piedi e poi sui talloni



### Alzare alternativamente le ginocchia



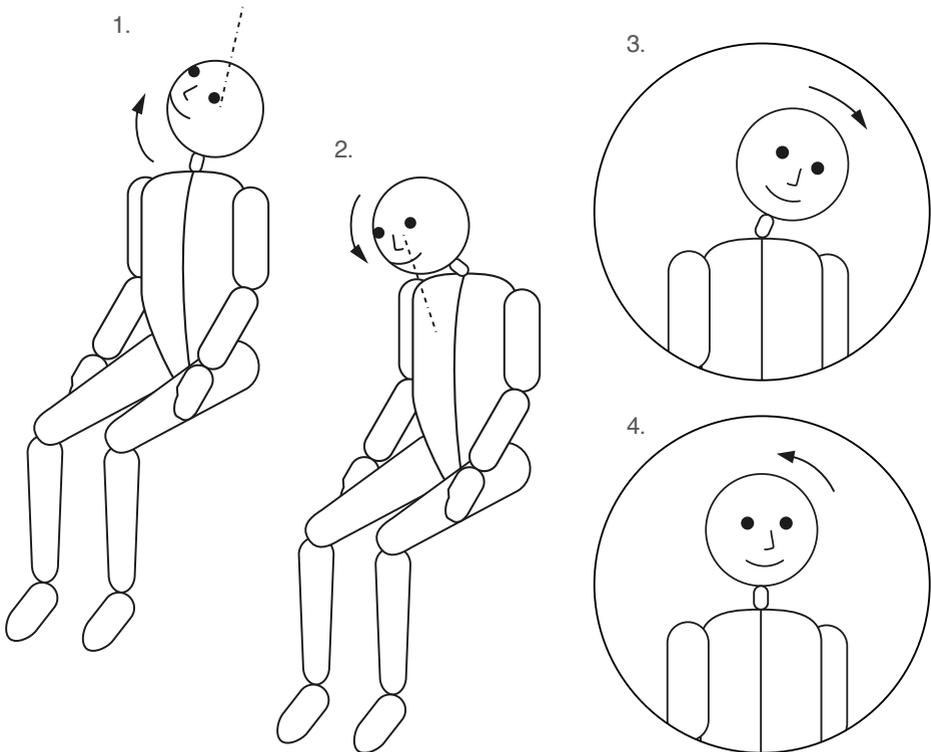
### Estendere alternativamente le gambe

## MOBILIZZAZIONE CERVICALE

Posizione seduta, colonna ben eretta, spalle indietro

Inspirare a fondo

1. Estendere la testa indietro e ritornare in posizione di partenza
2. Inclinare la testa in avanti e ritornare in posizione di partenza
3. Inclinare la testa a sinistra
4. Ritornare nella posizione di partenza

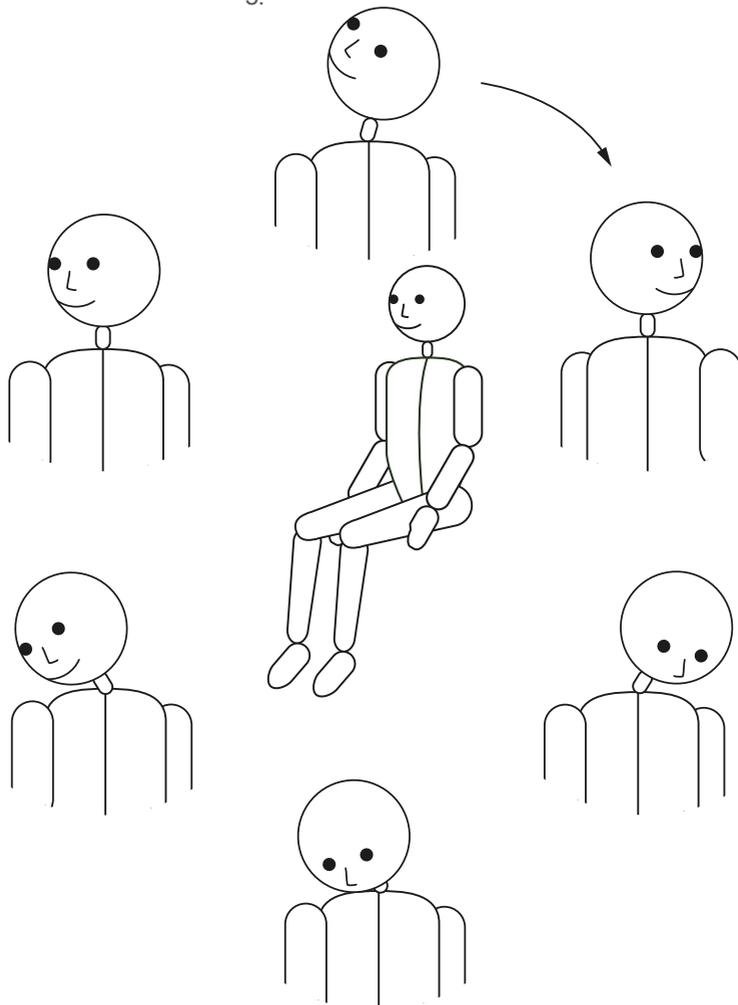


L'esercizio continua alla pagina seguente

5. Inclinare la testa a destra e ruotarla in entrambi i sensi

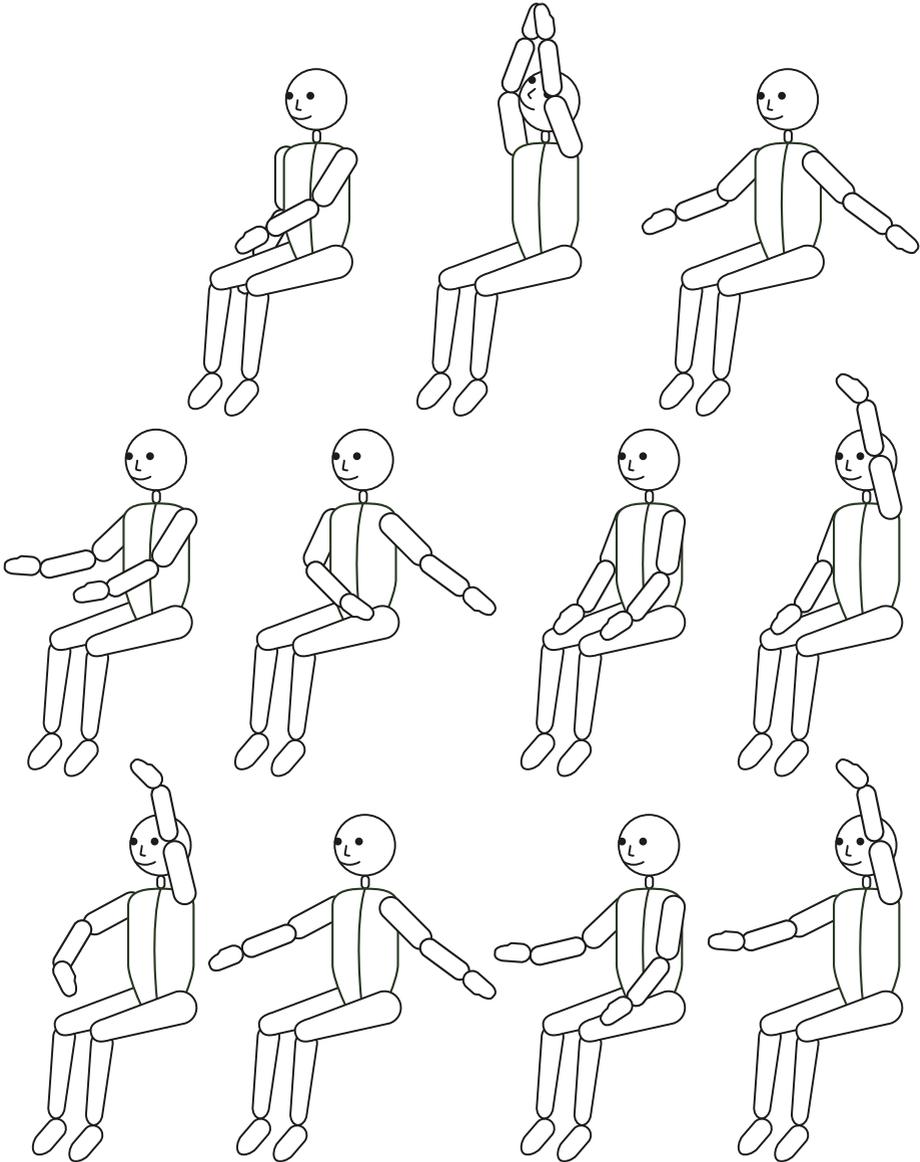
Ripetere l'esercizio 10 volte

5.



## MOBILIZZAZIONE ARTI SUPERIORI

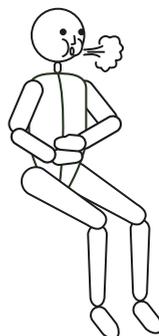
Esplorare con le braccia tutto lo spazio circostante anche invadendo il lato opposto  
Eseguire movimenti vari: flessione, estensione, rotazione, in tutte le direzioni  
Disegnare con le mani grandi figure virtuali



## GINNASTICA RESPIRATORIA

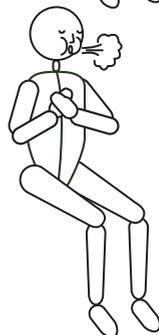
### 1. Mani sulla pancia

- A. Inspirare dal naso gonfiando la pancia
- B. Espirare dalla bocca



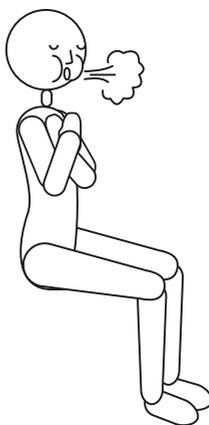
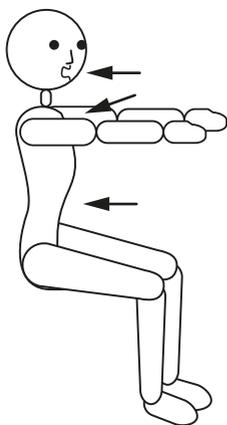
### 2. Mani sulla parte alta del petto

- A. Inspirare gonfiando il torace
- B. Espirare



### 3. Mani sul petto

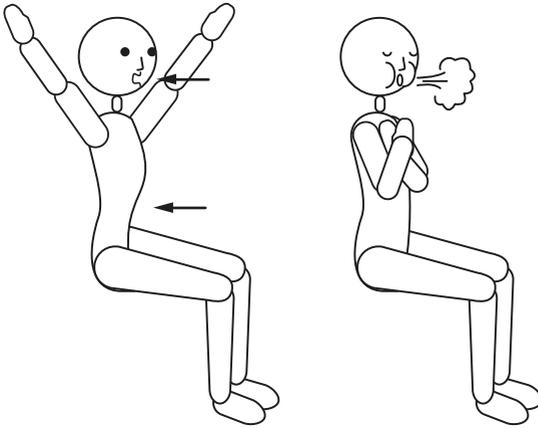
- A. Inspirare allungando in avanti le braccia tese
- B. Espirare riportando le mani al petto



#### 4. Mani sul petto

A. Inspirare allargando le braccia

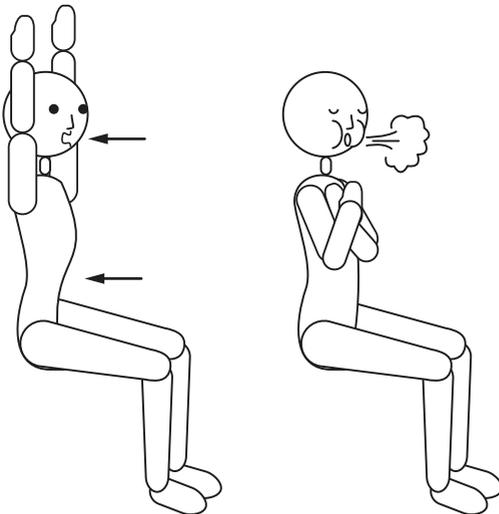
B. Espirare riportando le mani al petto



#### 5. Mani sul petto

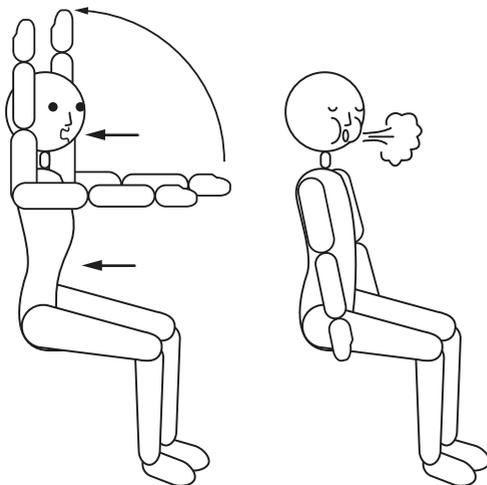
A. Inspirare allungando in alto le braccia tese

B. Espirare riportando le mani al petto



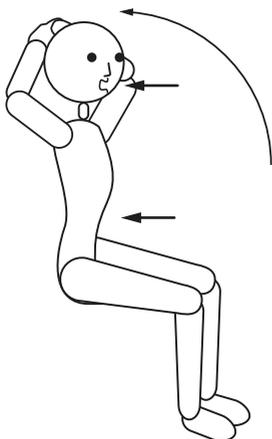
6. Mani lungo i fianchi

- A. Inspirare allungando in avanti e poi in alto le braccia
- B. Espirare riportando le braccia in fuori e lungo i fianchi



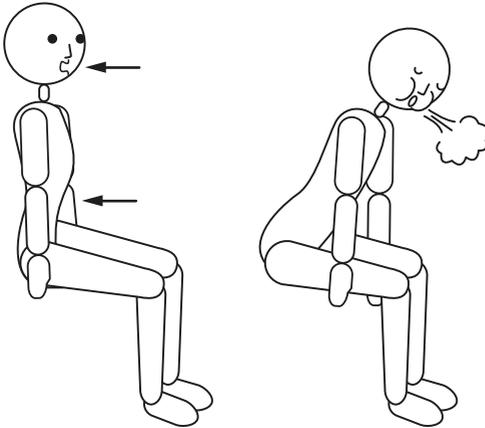
7. Mani dietro la nuca con i gomiti avanti

- A. Inspirare allargando i gomiti
- B. Espirare riportando i gomiti avanti



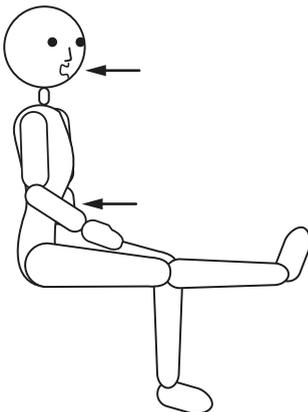
8. Braccia lungo i fianchi

- A. Inspirare
- B. Espirare piegando il tronco in avanti



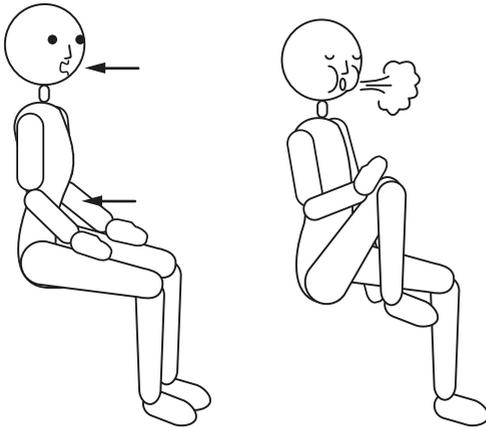
9. Mani sulle ginocchia

- A. Inspirare allungando la gamba destra
- B. Espirare e tornare alla posizione di partenza
- C. Inspirare allungando la gamba sinistra
- D. Espirare e tornare alla posizione di partenza



10. Mani sulle ginocchia

- A. Inspirare
- B. Espirare piegando la gamba destra
- C. Inspirare
- D. Espirare piegando la gamba sinistra



11. Seduto mani sui fianchi

- A. Inspirare
- B. Espirare ruotando il tronco verso destra
- C. Inspirare
- D. Espirare ruotando il tronco verso sinistra

12. Seduti mani sui fianchi

- A. Inspirare
- B. Espirare inclinando il tronco verso destra
- C. Inspirare
- D. Espirare inclinando il tronco verso sinistra

## **ATTENZIONE**

Questo opuscolo non deve intendersi come sostituto della cura professionale del medico, che deve essere sempre consultato per una corretta diagnosi e cura della patologia.

Le indicazioni presenti hanno carattere puramente informativo e sono riferite a condizioni mediche specifiche.

Qualora le indicazioni presenti in questo opuscolo fossero in contrapposizione con quanto asserito dal medico curante, bisogna sempre ritenere valide le prescrizioni di quest'ultimo.



Policlinico Universitario accreditato JCI  
*Qualità e Sicurezza per i nostri Pazienti*

**AREA MEDICINA COVID**

[gerontologia@policlinicocampus.it](mailto:gerontologia@policlinicocampus.it)

**FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO CAMPUS BIO-MEDICO**

Via Álvaro del Portillo, 200 - 00128 Roma

[www.policlinicocampusbiomedico.it](http://www.policlinicocampusbiomedico.it)