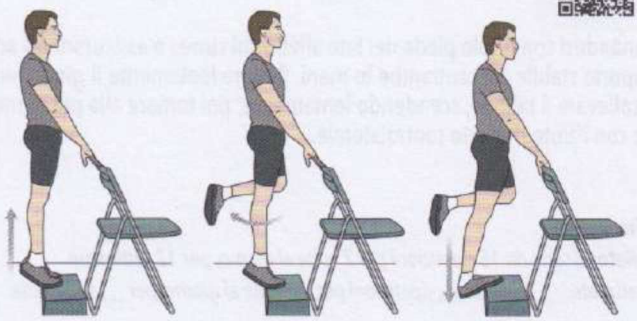
MUOVITI...
È PER LA SALUTE DEL TUO TENDINE D'ACHILLE

Esercizi per la
TENDINOPATIA ACHILLEA

VIDEO



ESERCIZIO 1

☐ ECCENTRICA PER TENDINE D'ACHILLE SU RIALZO/GRADINO

In stazione eretta con gli avampiedi sul bordo del gradino, assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, raggiungere la posizione "in punta di piedi". Staccare il piede sano e scendere lentamente col piede affetto al di sotto del livello del gradino.
Risalire con entrambi i piedi.

Difficoltà: *bassa*
Consigliato: *3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane*
Personalizzato: *__ serie da __ ripetizioni per __ volte al giorno, per __ settimane*

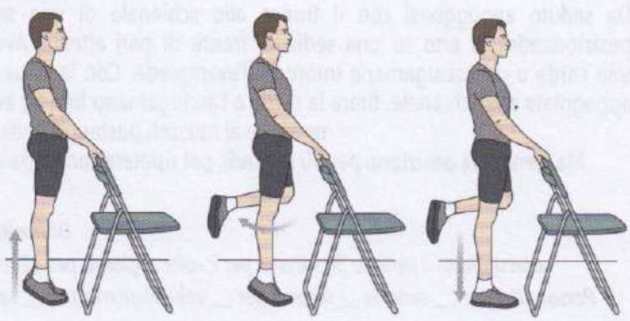
ESERCIZIO 2

ECCENTRICA PER TENDINE D'ACHILLE SENZA RIALZO/GRADINO ☐

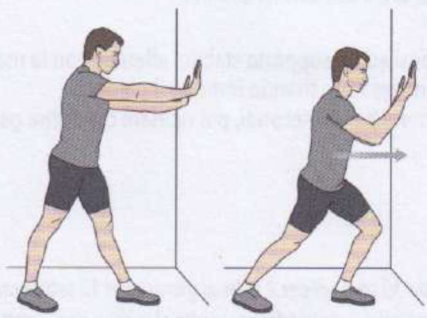
In stazione eretta, assicurandosi ad un supporto stabile con entrambe le mani, raggiungere la posizione "in punta dei piedi". Staccare il piede sano flettendo il ginocchio e scendere lentamente col piede affetto fino ad appoggiare il piede a terra.
Risalire con entrambi i piedi.

Difficoltà: *bassa*
Consigliato: *3 serie da 15 ripetizioni per 2 volte al giorno, per 12 settimane*
Personalizzato: *__ serie da __ ripetizioni per __ volte al giorno, per __ settimane*

VIDEO



VIDEO



ESERCIZIO 3

☐ STRETCHING MUSCOLO TRICIPITE SURALE

In stazione eretta, appoggiandosi al muro o ad un supporto con una gamba avanti, spostare il peso sul piede avanzato fino ad avvertire tensione sul muscolo tricipite surale dell'altro arto.
Mantenere la posizione per 30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

Difficoltà: *bassa*
Consigliato: *3 serie da 30 secondi per 2 volte al giorno, per 12 settimane*
Personalizzato: *__ serie da __ secondi per __ volte al giorno, per __ settimane*

A cura del paziente: diario da compilare dopo ogni seduta di allenamento, due volte al giorno

SETTIMANA 1							SETTIMANA 2							SETTIMANA 3							SETTIMANA 4						
☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7

SETTIMANA 5							SETTIMANA 6							SETTIMANA 7							SETTIMANA 8						
☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7

SETTIMANA 9							SETTIMANA 10							SETTIMANA 11							SETTIMANA 12						
☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7	☐☐ gg1	☐☐ gg2	☐☐ gg3	☐☐ gg4	☐☐ gg5	☐☐ gg6	☐☐ gg7