

Carolyn Kisner - Lynn Allen Colby

Terapia fisica Notes

Guida tascabile agli esercizi

All'interno

Edizione italiana
a cura di
A. Giustini

- ✓ **Un'adeguata organizzazione delle regioni del corpo in comode pagine staccabili e riutilizzabili**
- ✓ **Esercizi per la mobilità, la performance muscolare, la stabilità e l'equilibrio**
- ✓ **Esercizi per il trattamento di patologie ortopediche selezionate e procedure operative: linee guida sintetiche**
- ✓ **Più di 300 foto di stretching, mobilizzazione articolare, pliometria e altro ancora**

e altro ancora!

EDIZIONI MINERVA MEDICA

Della stessa collana:

- B. Barankin - **DERMO NOTES**
- J.H. Deglin - **FARMACI NOTES**
- C.B. Fenderson - **NEURO NOTES**
- M. Gordon - **ACCERTAMENTO INFERMIERISTICO NOTES**
- D. Gulick - **ORTO NOTES**
- D. Gulick - **SEGNI E SINTOMI NOTES**
- A. Kisner - **TERAPIA FISICA NOTES**
- B. Holloway - **OSTETRICIA & PEDIATRIA NOTES**
- T.B. Hopkins - **LAB NOTES**
- J. Jones - **MEDICINA D'URGENZA NOTES**
- S.A. Jones - **ECG NOTES – II edizione**
- B. Lee - **MEDICINA INTERNA NOTES**
- C. Lutz - **NUTRI NOTES**
- E. Myers - **PRATICA INFERMIERISTICA NOTES**
- E. Myers - **EMERGENZE NOTES**
- L.D. Phillips - **TERAPIA E.V. NOTES**
- G. Tomlinson - **FARMACI E.V. NOTES**
- C. Wise - **MOBILIZZAZIONE NOTES**
- G. White - **PFR NOTES**
- G. White - **PNEUMO NOTES**

Linee guida per la riabilitazione di gomito, avambraccio, polso e mano

Per il recupero funzionale di gomito, avambraccio, polso e mano sviluppare o migliorare i seguenti punti

- Mobilità dell'articolazione e del tessuto molle per il ROM funzionale:
 - Gomito: estensione/flessione 15°-130° - posizione della mano per la maggior parte delle attività.
 - Avambraccio: 100° diviso equamente tra pronazione e supinazione.
 - Polso: flessione/estensione combinata a 80°/-0°; la maggior parte delle attività di presa avvengono con polso in estensione a 25°-30°.
 - Complesso della spalla: mobilità sufficiente per i movimenti combinati spalla-gomito.
- Controllo neuromuscolare coordinato tra cingolo scapolare e gomito influenzato da
 - Funzione dei due muscoli articolari, bicipite brachiale e tricipite.
 - Stabilità del cingolo scapolare per il controllo di gomito e avambraccio e per l'uso della mano nelle attività funzionali.
- Equilibrio di forza e mobilità tra i muscoli intrinseci ed estrinseci della mano.
- Funzione dei distretti/sistemi collegati.
 - Forza e flessibilità di tronco e arti superiori.
 - Resistenza cardiovascolare.

Esercizi per migliorare il ROM

Mobilizzazione articolare

Guida all'esecuzione degli scivolamenti articolari

Movimento fisiologico	Scivolamento articolare (catena aperta)
Articolazione omero-ulnare <ul style="list-style-type: none">• Flessione• Estensione	Movimento della superficie articolare ulnare <ul style="list-style-type: none">• distale, laterale• prossimale, mediale
Articolazione omero-radiale <ul style="list-style-type: none">• Flessione• Estensione	Movimento della superficie articolare radiale <ul style="list-style-type: none">• anteriore (volare)• posteriore (dorsale)

Guida all'esecuzione degli scivolamenti articolari

Movimento fisiologico	Scivolamento articolare (catena aperta)
Articolazione prossimale radio-ulnare • pronazione • supinazione	Movimento del bordo della testa radiale • posteriore (dorsale) • anteriore (volare)
Articolazione distale radio-ulnare • pronazione • supinazione	Movimento della superficie articolare del radio • anteriore (volare) • posteriore (dorsale)
Articolazione radio-carpale • flessione • estensione • deviazione radiale • deviazione ulnare	Movimento della linea carpale prossimale • dorsale • volare • ulnare • radiale
Prima articolazione carpo-metacarpale • abduzione • adduzione • flessione • estensione	Movimento della prima base metacarpale • dorsale • volare (palmare) • ulnare • radiale
Articolazioni metacarpo-falangea e interfalangea • flessione • estensione • deviazione radiale • deviazione ulnare	Movimento della superficie articolare falangea • palmare • dorsale • radiale (laterale) • ulnare (mediale)



Obiettivo: Aumento della mobilità dell'articolazione omero-ulnare

Tecnica: Distrarre l'ulna perpendicolarmente alla fossa olecranica.

Segue



Obiettivo: Aumento della flessione del gomito (articolazione omero-ulnare)

Tecnica: Distrazione e scivolamento distale dell'ulna con movimento del cucchiaino.



Obiettivo: Aumento dell'estensione del gomito (articolazione omero-ulnare e omero-radiale)

Tecnica: Scivolamento mediale (ulnare) radio e ulna.

Nota: movimento accessorio per aumentare il valgismo per l'estensione del gomito.



Obiettivo: Aumento della flessione del gomito (articolazione omero-ulnare e omero-radiale)

Tecnica: Scivolamento laterale (radiale) di ulna e radio.

- Spalla in extrarotazione e avambraccio in supinazione.
- Applicare forza di scivolamento con la guarigione prossimale della mano.

Nota: movimento accessorio per aumentare il varismo per la flessione del gomito.



Obiettivo: Aumento della mobilità dell'articolazione omero-radiale

Tecnica: distrazione del radio (trazione lungo l'asse)

- Stabilizzare l'omero.
- Afferrare solo vicino al radio distale, non applicare la forza di distrazione all'ulna.

Nota: abbinare la trazione lungo l'asse alla pronazione per trattare un gomito compresso dopo una caduta o una mano estesa in modo eccessivo.

Linee guida per la riabilitazione dell'anca

Per recuperare le funzioni di anca e regione pelvica, sviluppare o migliorare quanto segue

- Equilibrio e tolleranza a stare in ortostatismo, deambulazione e mobilità funzionale.
- Allineamento posturale e stabilità dinamica della regione lombo-pelvica che implica
 - Consapevolezza dell'inclinazione pelvica e dell'impatto sulla postura.
 - Attivazione e allenamento dei muscoli stabilizzatori dell'anca sottoutilizzati (medio gluteo posteriore, rotatori esterni, grande gluteo).
 - Potenziamiento dei muscoli di anca e tronco.
 - Utilizzo di plantari per l'allineamento e il sostegno degli arti inferiori.
- Mobilità dell'articolazione dell'anca ed estensibilità del tessuto connettivo/muscolare.
- Controllo neuromuscolare coordinato tra la muscolatura lombo-pelvica e quella degli arti per mettere al sicuro la meccanica del corpo, le attività quotidiane e quelle funzionali alla vita quotidiana, lavorativa o sportiva.
- Funzione di regioni/sistemi associati al corpo.
 - Resistenza cardio-polmonare.
 - Forza e flessibilità di ginocchio e caviglia.
 - Forza e flessibilità degli arti superiori.

Esercizi per aumentare il ROM

Mobilizzazione articolare

Guida all'esecuzione degli scivolamenti articolari

Movimento fisiologico dell'anca	Scivolamento dell'articolazione (movimento della testa del femore)
<ul style="list-style-type: none"> • flessione • estensione • abduzione • adduzione • rotazione interna • rotazione esterna 	<ul style="list-style-type: none"> • posteriore • anteriore • inferiore • superiore • posteriore • anteriore



Obiettivo: Distrazione della superficie superiore in carico naturale

Tecnica: Trazione lungo l'asse del femore.
Posizione: Supina con anca in posizione di riposo (flessione e abduzione a 30°, leggera extrarotazione).



Obiettivo: Aumento della flessione dell'anca

Tecnica: Scivolamento posteriore del femore prossimale.



Obiettivo: Aumento dell'estensione dell'anca

Tecnica: Scivolamento anteriore del femore prossimale (posizione prona).



Obiettivo: Aumentare l'estensione dell'anca

Tecnica: Scivolamento anteriore del femore prossimale (posizione sdraiata di lato).

Mobilizzazione con il movimento



Obiettivo: Aumento dell'intrarotazione dell'anca

Tecnica:

- Stabilizzare la pelvi con il palmo della mano del terapeuta.
- Effettuare scivolamento infero-laterale con la cintura di mobilizzazione.
- Ruotare il femore internamente con la mano intorno a coscia e caviglia.



Obiettivo: Aumento dell'estensione dell'anca

Tecnica:

- Stabilizzare la pelvi con il palmo della mano del terapeuta.
- Produrre scivolamento infero-laterale con cintura di mobilizzazione.
- Flettere il femore con la mano intorno a coscia e caviglia.



Obiettivo: Aumento dell'estensione dell'anca con il carico naturale

Tecnica:

- Paziente in ortostatismo con il piede dell'arto non interessato sulla sedia.
- Stabilizzare la pelvi con entrambe le mani.
- Effettuare scivolamento laterale con la cintura di mobilizzazione mentre il paziente si allunga in avanti.