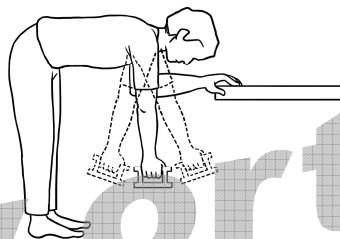


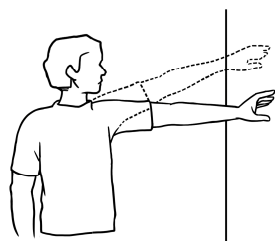
ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA

ARTO SUPERIORE

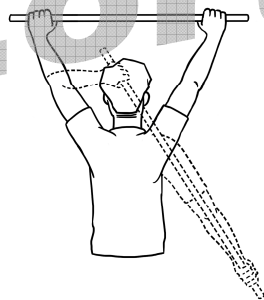
ESERCIZIO 1 - Dalla posizione di partenza come illustrato, con un peso da 1kg, compiere movimenti rotazionali.



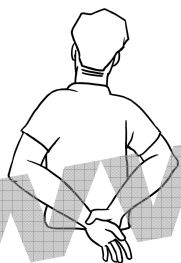
ESERCIZIO 2 - Con braccio esteso e mano appoggiata al muro, muovere le dita risalendo verso l'altro fino alla massima altezza raggiungibile e quindi tornare alla posizione di partenza.



ESERCIZIO 3 - Dalla posizione di partenza a braccia alzate divaricate compiere il movimento rappresentato in figura in entrambe le direzioni (destra e sinistra).



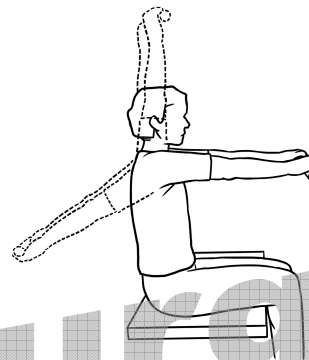
ESERCIZIO 4 - Con le braccia dietro alla schiena, afferrare un polso sinistro con la mano destra e trazionare posteriormente. Eseguire con entrambe le braccia.



ESERCIZIO 5 - A braccia alzate, portare la mano destra sul gomito sinistro e accompagnare la mano arrivando a toccare la scapola destra. Ripetere con l'altro braccio.



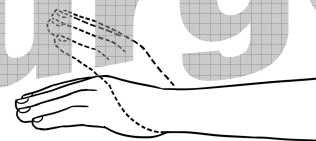
ESERCIZIO 6 - Con braccio esteso, con peso da 1kg, muovere il braccio verso l'alto e poi tornare in rotazione alla posizione iniziale. Eseguire in successione con entrambe le braccia.



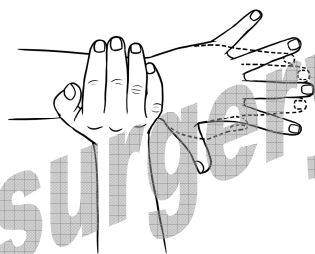
ESERCIZIO 7 - Seduti a braccio esteso in avanti, con peso da 1kg, flettere lentamente il gomito e tornare in posizione iniziale.



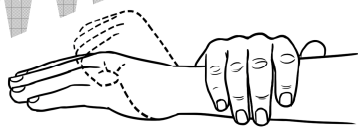
ESERCIZIO 8 - Appoggiando l'avambraccio su un piano, eseguire movimenti di flessione ed estensione del polso.



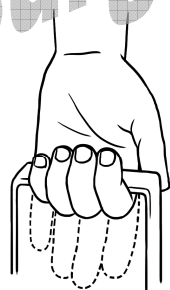
ESERCIZIO 9 - Appoggiando l'avambraccio su un tavolo, fermare il polso destro con la mano sinistra ed eseguire dei movimenti nelle due direzioni. Eseguire con entrambe le mani.



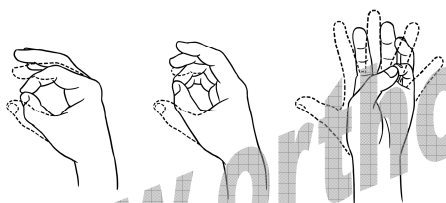
ESERCIZIO 10 - Dalla stessa posizione iniziale dell'esercizio precedente, sollevare la mano chiusa a pugno come in figura e poi tornare in posizione iniziale. Eseguire con entrambe le mani.



ESERCIZIO 11 - Afferrare una maniglia. Flettere le dita con chiusura a pugno e poi rilasciare.



ESERCIZIO 12 - Con la punta del pollice toccare una ad una la punta delle altre dita.



WWW.ORTHOSURGERY.IT

DOTT. BERTAIOLA FABIO

Specialista Ortopedia e Traumatologia

www.orthosurgery.it

