

Lavoro di mobilizzazione tibio-tarsica

Utile sia per coloro che soffrono o hanno sofferto d'instabilità nel COLLO-PIEDE.

Gli esercizi di rinforzo vanno eseguiti per almeno 3 serie da 15 ripetizioni contro resistenza o usando un asciugamano invece dell'aiuto di un compagno, come si vede nelle fig. 1-2-3-4.

Quelli abbinati con la mobilizzazione si dovrebbero eseguire con la "tavola propriocettiva", ma, se non si ha l'opportunità, fa lo stesso:

- A) afferrando degli oggetti a terra con le dita dei piedi, p. es. : un calzino.
- B) facendo rotolare a terra degli oggetti rotondi con la pianta del piede. *
- C) camminando sugli avampiedi-talloni-esterno-interno del piede.

N. B. : gli ex. B-C vanno eseguiti a piedi scalzi.

Gli esercizi di mobilizzazione vanno eseguiti preferibilmente su una superficie morbida e a piedi nudi per circa 10-15 minuti.

*Gli esercizi con la pallina sotto il piede sono molto adatti ed efficaci per ridurre le tensioni della muscolatura posteriore, ma prima di eseguirli è necessario un rapido TEST come i seguenti:

- 1) da in piedi, gambe ritte e busto flesso, con le braccia tese verso terra, verificare senza strattoni qual'è il punto max dove tocchiamo (fig. M).
- 2) da seduti a terra gambe tese con il popliteo(parte posteriore del ginocchio) ben a contatto con il terreno, flettere il busto con le braccia tese fin dove è possibile (fig. R).

Ora prendiamo una pallina da tennis e dalla posizione in piedi poniamola sotto il piede dx poco lontano dal piede di appoggio.

Mantenendo le dita dei piedi distese (mai contratte!) e con una respirazione controllata, facciamo rotolare la pallina prima sotto l'avampiede poi al centro, quindi nel posteriore; insistiamo sulle dita, sull' arco plantare interno, sul bordo esterno, sul calcagno quindi, se non si hanno problemi alla pressione ripetere tutta la sequenza.

Può talvolta accadere di sentire dolore in qualche punto, questo, secondo la moderna riflessiologia corrisponderebbe ad una turbe a carico di un area organica.

Non essendo questa la sede adatta, lascio agli esperti del settore la trattazione del metodo riflessologico, ma è sicuro che con questi semplici interventi, e senza essere degli esperti, si possono ottenere buoni risultati.

Passati circa 2-3 min. , ripetiamo i TEST 1-2; generalmente si nota una maggiore flessibilità dalla parte del piede che abbiamo esercitato.

Ora ripetere la sequenza con l'altro piede.

ESERCIZI DI RINFORZO

FIG. 1: ES. DI FLESSO-ESTENSIONE.

Con l'assistenza di un compagno effettuare una estensione passiva, quindi una flessione attiva.

FIG. 2: si esegue come il n. ro1, ma invertendo l'ordine: prima si esegue una flessione dorsale passiva, quindi una estensione plantare contro resistenza.

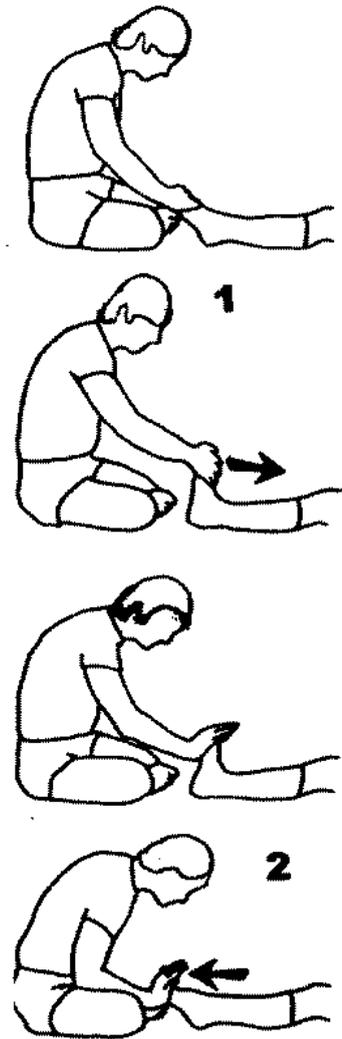


FIG. 3-4: ES. DI ADD-ABDUZIONE

L'assistente pone la propria mano sotto il tallone per stabilizzarlo, mentre con l'altra effettua il movimento passivo e di controresistenza.

