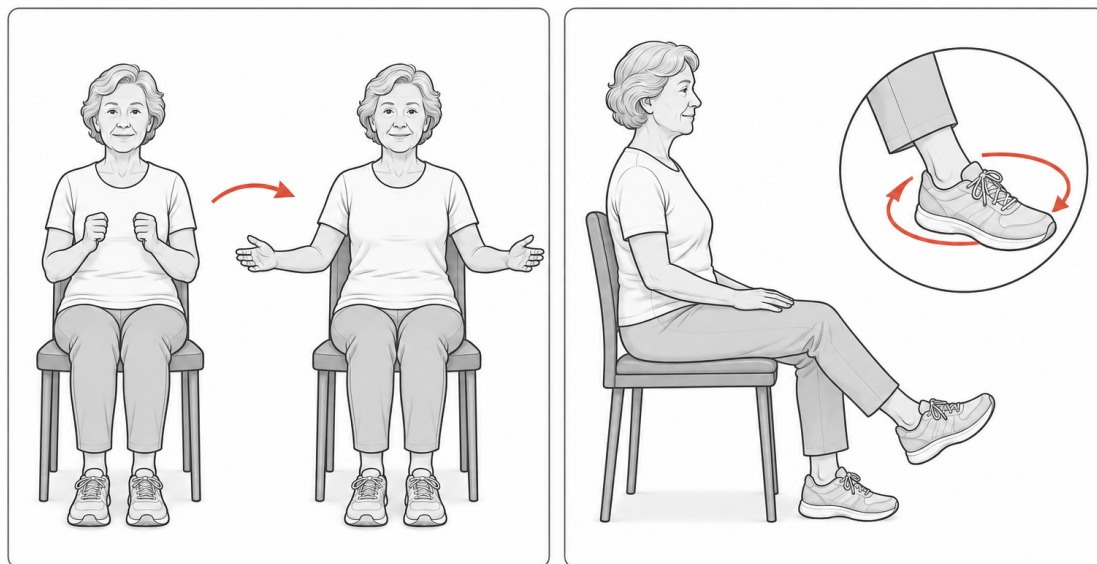


Esercizi fisici

Scapole e caviglie



Scapole — Da seduto, apri le braccia e avvicina delicatamente le scapole. Torna senza slanci, entro un'ampiezza confortevole.

Caviglie — Da seduto, solleva leggermente un piede e descrivi piccoli cerchi lenti nelle due direzioni. Poi cambia piede.

Scegli le attività con il professionista. Non forzare e interrompi in caso di dolore, capogiri o malessere.

Illustrazione generata con IA a scopo informativo. Adatta i movimenti con il professionista: questa scheda non è un programma riabilitativo personale.

Riferimento dei contenuti: Parkinson's Foundation.

Movimento e Parkinson

Materiale informativo da adattare con il professionista. Non è una prescrizione. Scegli soltanto attività adatte alla persona e interrompi in caso di dolore, capogiri o malessere.

Data: _____ Professionista: _____

Durata e pause concordate: _____

Due esempi da scegliere con il fisioterapista

Scapole: da seduto, aprire le braccia e avvicinare delicatamente le scapole; tornare senza slanci.

Caviglie: da seduto, piede leggermente sollevato, piccoli cerchi lenti nelle due direzioni; poi cambiare piede.

Sedia stabile, appoggio sicuro e ampiezza confortevole. Non è un programma motorio completo.

Indicazioni personali

Attività scelta e quantità concordata:

Frequenza, pause e assistenza necessaria:

Gesto quotidiano che vorrei rendere più agevole:

Facilità, stanchezza e difficoltà da riferire:

Istruzioni complete e fonti nella guida:

<https://donazioni.fondazioneimpe.it/esercizi-fisici-parkinson/>