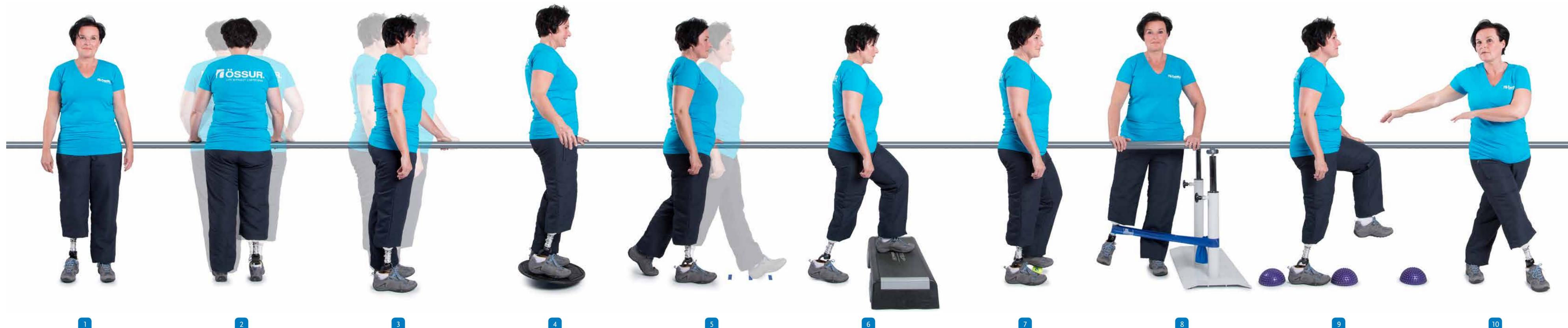


FLEX-FOOT® ESERCIZI



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
POSIZIONE STATICA	BILANCIAMENTO LATERALE	BILANCIAMENTO ANTERO-POSTERIORE	STARE IN EQUILIBRIO	CAMMINARE SUL POSTO	SALIRE LE SCALE	MOVIMENTI CON LA PALLINA DA TENNIS	MOVIMENTI CON THERABAND	SCAVALCAMENTO OSTACOLI	ESERCIZI EXTRA
Stare in piedi, dividere il peso equamente tra il lato protesico e quello controlaterale. Usare uno specchio per un controllo visivo.	Spostare lentamente il peso sul lato protesico, per aiutarsi contrarre i muscoli dei glutei (i muscoli intorno all'anca/bacino) ed i muscoli del moncone, per stabilizzare. Quindi, spostare lentamente il peso sull'arto controlaterale e ripetere.	Stare in piedi, dividere il peso equamente tra il lato protesico e quello controlaterale. Spostare lentamente il peso avanti e indietro, controllando l'equilibrio e percependo l'avampiede protesico durante lo spostamento in avanti. Contrarre sempre i muscoli residui del moncone ed il bacino per stabilizzare.	Per ottimizzare la percezione dell'equilibrio, allenarsi utilizzando una pedana propriocettiva. Prestare attenzione durante la salita e la discesa dalla pedana.	Segnare 3 diversi punti sul pavimento: per un passo corto, uno medio e uno lungo. Caricare attivamente il peso sul lato protesico e fare un passo in avanti con quello controlaterale. Concentrarsi sull'equilibrio sulla protesi spostandosi avanti ed indietro con il piede. Assicurarsi di fare un passo completo avanti e indietro.	Spostare lentamente il peso sulla protesi, quindi estendere il moncone e posizionare il piede controlaterale sul gradino. Cercare di controllare l'equilibrio sulla protesi per evitare eventuali compensazioni con il tronco.	Spostare lentamente il peso del corpo sul lato protesico e contrarre i muscoli del moncone nell'invasatura. Posizionare la pallina da tennis sotto il piede controlaterale. Mantenendo il contatto del piede sulla pallina, alternare i movimenti antero-posteriori, medio-laterali, ed effettuare piccoli cerchi concentrici. Ripetere le varie sequenze.	Spostare il peso sull'arto controlaterale e posizionare Theraband attorno al piede protesico. Spostare lateralmente il piede protesico con un movimento lento e controllato, assicurandosi di mantenere una linea retta.	Posizionare ostacoli (recipienti in plastica o giocattoli) sul pavimento a distanze uguali e scavalcarli. Alzare il ginocchio fino a portarlo in linea con l'altezza dell'anca e ripetere ad ogni passo.	Camminare di lato, incrociando il piede protesico sopra a quello controlaterale. Altre opzioni: camminare incrociando i piedi alternativamente, passi laterali, camminare mettendo un piede davanti all'altro, camminare all'indietro e fare passi lunghi.

