



RECUPERO POST-INTERVENTO ERNIA L5-S1

FASE 1 – ELIMINAZIONE DEL DOLORE

Valutazione posturale / osteopatica:

- Dolorabilità lombare da interessamento di facilitazione nervosa della cicatrice in corrispondenza di L3 ed L4.
- Tensione sovra-diaframmatica, fascia sternale e dorsale
- Ipotrofia del pavimento pelvico e della capacità del suo reclutamento.
- Ipotrofia degli arti inferiori, (sx+)
- Accorciamento catena anteriore (psoas e quadricipite dx-sx+)

Obiettivi:

- Eliminare il dolore durante la camminata
- Eliminare il dolore durante la flessione dell'anca
- Migliorare mobilità dorsale
- Migliorare tonificazione core
- Migliorare tonificazione arti inferiori



PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ:

- mattino: → Tens terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
pomeriggio: → Rinforzo arti inferiori – addominali

MARTEDÌ:

- mattino: → Tens terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
pomeriggio: → Rinforzo arti Superiori – basket

MERCOLEDÌ:

- mattino: → Tens terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
pomeriggio: → Rinforzo arti inferiori – addominali

GIOVEDÌ:

- mattino: → Tens terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
pomeriggio: → rinforzo arti superiori – Basket

VENERDÌ:

- mattino: → Tens terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
pomeriggio: → arti inferiori – addominali

SABATO:

- mattino: → pilates – piscina
pomeriggio: → arti superiori – equilibrio

DOMENICA:

- mattino: → off
pomeriggio: → off



MOBILITA' e ALLUNGAMENTO

→

3 serie a circuito

Gatto / mucca con respiro toracico	10 rip
Anti / Retro bacino con respiro toracico	10 rip
Sfinge	6 rip
Quadrupedia, gomito / ginocchio	10-10 rip
Supino: autoallungamento crociato	10 rip
Seduto: rotazione busto dx – sx	10-10 rip
Seduto: shift bacino dx – sx	10 rip
Braccia tese muro: anti – retro pulsione dorso (scapole)	10 rip
Stretching: quadricipite sx – dx – sx	45''
Stretching: psoas dx -sx	45''
Stretching: Bicipite femorale sx – dx	45''
Catena posteriore: seduto contro muro	45''
Catena anteriore: inginocchiato con appoggio mani dietro glutei	45''

EQUILIBRIO

→

3 serie a circuito

Gamba tesa skimmy	30''-30''
Gamba flessa skimmy	30''-30''
Gamba flessa con slanci skimmy	30''-30''
Squat su pedana	10 rip

PISCINA

Corsa	10 vasche
Stile (andata) / dorso (ritorno)	10 vasche
Gambata dorso (andata) / Bracciata dorso (ritorno)	6 vasche
skipp – calciata – scivolamento dx – scivolamento sx	6 serie
gamba flessa ginocchio alto	1'
gamba tesa apro / chiudo	1'
slanci frontali	10 / 10
slanci laterali	10 / 10
defaticamento schiena, rotazioni dx-sx	30''-30''



RINFORZO ADDOME

→

3 serie a circuito

Plank	1' rec 30''
Side Plank	45''-45'' rec 30''
Crunch semplici	20 rip
Crunch gambe flesse	20 rip
Obliqui: gomito ginocchio	15-15 rip
Trasverso, a stella piede / mano opposto	20 rip
Elastico, torsioni piccole	20''-20''
Lombari alternati	20 rip
Superman	20''

RINFORZO ARTI INFERIORI

Squat isometrico	5 x 1' - rec 30''
Split squat	3 x 10/10 - rec 30''
Ponte 1 gamba (2 serie in più con sx)	3 x 10/10 - rec 30''
Leg extention supino (2 serie in più con sx)	3 x 45''/45'' - rec 30''
Adduttori su fianco (2 serie in più con sx)	3 x 1' / 1' - rec 30''
Polpacci corpo libero (2 serie in più con sx)	3 x 10 dx - rec 30''
	4 x 10 sx - rec 30''

RINFORZO ARTI SUPERIORI

Panca piana	3 x 20 – rec 1'
Pettorale trx	3 x 10 – rec 1'
Distensioni Spalle	3 x 20 – rec 1'
Backfly trx	3 x 10 – rec 1'
Rematore Manubrio	3 x 15 / 15 – rec 1'
Pulley trx	3 x 10 – rec 1'
Bicipiti	3 x 10 – rec 1'
Tricipiti	3 x 10 – rec 1'