



RECUPERO POST-INTERVENTO ERNIA L5-S1 FASE 3 – RIATLETIZZAZIONE

Valutazione posturale / osteopatica

- Ipotrofia arti inferiori (sx+)

Obiettivi:

- Assenza di dolore nei movimenti tecnici e durante il gioco
- Mantenimento mobilità e trofismo acquisito
- Ripresa all'attività agonistica



PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ:

- mattino: → Rinforzo arti Inferiori – addominali
pomeriggio: → Mobilità – equilibrio – andature + lavoro tecnico (basket)

MARTEDÌ:

- mattino: → Rinforzo arti Superiori Scheda A
pomeriggio: → Mobilità – equilibrio – lavoro fisico (in campo)

MERCOLEDÌ:

- mattino: → Rinforzo arti Inferiori – addominali
pomeriggio: → Mobilità – equilibrio – andature + lavoro tecnico (basket)

GIOVEDÌ:

- mattino: → Rinforzo arti Superiori Scheda B
pomeriggio: → Mobilità – equilibrio + lavoro fisico (in campo)

VENERDÌ:

- mattino: → Rinforzo arti Inferiori – addominali
pomeriggio: → Mobilità – equilibrio – andature + lavoro tecnico (basket)

SABATO:

- mattino: → pilates – piscina
pomeriggio: → arti Superiori Scheda C

DOMENICA:

- mattino: → off
pomeriggio: → off



MOBILITA' e ALLUNGAMENTO

Continuazione del programma di FASE 2

EQUILIBRIO

Continuazione del programma di FASE 2

PISCINA

Continuazione del programma di FASE 2

ANDATURE

Continuazione del programma di FASE 2

LAVORO FISICO IN CAMPO

Lavoro funzionale a circuito, con tempi di esecuzione di 20" e recupero di 20" per un totale di 8' a circuito con recupero successivo di 3'.

Il numero totale di circuiti svolti per seduta era di 4.

Gli esercizi sono rivolti al ruolo specifico di pivot, con movimenti a spalle a canestro e torsioni.

A fine seduta è stato sempre effettuato un ampio allungamento della catena anteriore e posteriore.

LAVORO TECNICO

Assieme all'allenatore sono stati svolti esercizi individuali per il ruolo specifico di pivot.