



# 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'      |