



RECUPERO POST-INTERVENTO ERNIA L5-S1

FASE 2 – IPERTROFIA

Valutazione posturale / osteopatica

- Tensione regione ipogastrica dx / radice mesentere
- Tratto dorsale da D4-D10 ipomobile
- Anca dx anteriore
- Ipotrofia arti inferiori (sx+)
- Accorciamento catena anteriore (psoas e quadricipite dx-sx+)

Obiettivi:

- Mantenere la non dolorabilità nei gesti quotidiani
- Eliminare il dolore durante i gesti specifici
- Migliorare l'Ipertrofia degli arti inferiori
- Migliorare l'Ipertrofia degli arti superiori
- Migliorare il Core
- Introduzione all'attività specifica.



PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ:

- mattino: → Tecar terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – andature + lavoro individuale (basket)
- pomeriggio: → Rinforzo arti inferiori – addominali

MARTEDÌ:

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

MERCOLEDÌ:

- mattino: → Tecar terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – andature + lavoro individuale (basket)
- pomeriggio: → Rinforzo arti inferiori – addominali

GIOVEDÌ:

- mattino: → Tecar terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – piscina
- pomeriggio: → rinforzo arti Superiori Scheda B – Basket

VENERDÌ:

- mattino: → Tecar terapia – Vitalis Treviglio
→ Mobilità – equilibrio – andature + lavoro individuale (basket)
- pomeriggio: → arti inferiori – addominali

SABATO:

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

DOMENICA:

- mattino: → off
- pomeriggio: → off



MOBILITA' e ALLUNGAMENTO

→

2 serie a circuito

Gatto / mucca con respiro toracico	10 rip
Anti / Retro bacino su swissball con respiro toracico	10 rip
Sfinge	6 rip
Quadrupedia, gomito / ginocchio	10-10 rip
Supino: autoallungamento crociato	10 rip
Stretching: quadricipite sx – dx – sx	45''
Stretching: psoas dx - sx - dx	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 e poi flessa skimmy con slanci su piano sagittale	30''-30''
Salto con arrivo monopodalico	5-5 rip
Salto monopodalico con spostamento laterale	3-3 rip
Squat su pedana	10 rip

PISCINA

Corsa	10 vasche
Gambata rana pancia su (andata) / gambata dorso (ritorno)	6 vasche
Passo stacco (andata) / salto laterale (ritorno)	10 vasche
skipp – calciata – scivolamento dx – scivolamento sx	6 serie
gamba flessa ginocchio alto	1'
gamba tesa apro / chiudo	1'
slanci frontali e laterali	10 / 10
defaticamento schiena, rotazioni dx-sx	30''-30''

ANDATURE

tacco punta – avanpiede – avanpiede laterale – ginocchio al petto – apertura anca – chiusura anca – affondo distensione braccia – affondo torsione trasversale – affondo torsione sagittale – quadricipite – flessione busto – affondo laterale – slanci – skipp basso – skipp alto – doppio impulso – passo stacco – atterro monopodalico avanti e indietro – atterro monopodalico laterale dx e sx – corsa avanti – corsa indietro – carioca sx e dx – corsa laterale - scivolamento avanti – scivolamento indietro – sprint – sprint e frenata – sprint e salto – salto e sprint



RINFORZO ADDOME

→

3 serie a circuito

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

RINFORZO ARTI INFERIORI

Squat isometrico con palla 3kg tra ginocchia	4 x 1' - rec 30"
Affondi avanti e indietro continui	3 x 10/10 - rec 30"
Step up sx -dx - sx	3 x 8/8/8 - rec 30"
Medio gluteo con elastico, sdraiato su fianco	3 x 10/10 no rec
Leg extention	4 x 10/10 - rec 30"
Leg curl	4 x 10/10 - rec 30"
Polpacci corpo libero con manubrio da 10kg	3 x 10 sx - rec 30"

RINFORZO ARTI SUPERIORI

Scheda A

Panca piana	4 x 15 – rec 1'
Croci Cavi	3 x 10 – rec 1'
Pettorale trx + piegamenti	3 x 10 + max – rec 1'
Tricipiti Manubri + cavi	3 x 8/8 + max – rec 1'

Scheda B

Lat Machine	4 x 10 – rec 1'
Pulley	3 x 10 – rec 1'
Backfly ai cavi	3 x 10 – rec 1'
Bicipiti manubri alternati	3 x 8/8 – rec 1'
Bicipiti curl con bilanciere curvo	3 x 10 – rec 1'

Scheda C

Spalle distensioni manubri	4 x 10 – rec 1'
Spalle alzate laterali	3 x 10 – rec 1'
Trapezio	3 x 10 – rec 1'
Extrarotazioni con elastico	3 x 8/8 – no rec