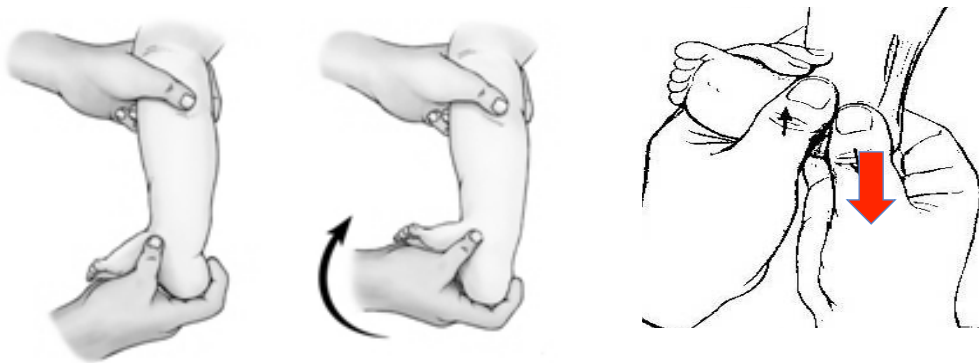


MANIPOLAZIONI DOPO RIMOZIONE GESSO PONSETI

1. Stretching Achille: mobilizzazione in flessione dorsale del piede ed abbassamento del calcagno

a) Ginocchio flesso, spingete il piede verso l'alto (e verso l'esterno), avendo cura di spingere su tutta la pianta del piede, non solo spingendo la punta. Mantenete la posizione per 10-15 secondi.

b) Eseguite una delicata trazione verso il basso della porzione posteriore del calcagno (sentite con due dita dove è la parte più dura all'interno del tallone più morbido).



2. Mobilizzazione in flessione plantare e supinazione

Accompagnate dolcemente il piede verso il basso e l'interno e mantenete la posizione per 10-15 secondi



3. Stimolazione dell'eversione attiva del piede

Solleticate il bordo esterno del piede (partendo dal tallone verso il 5° dito) con l'unghia o con uno spazzolino finché il piede non si muove verso l'esterno



4. Massaggi del polpaccio

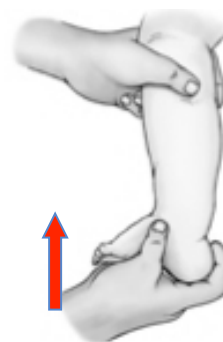
Effettuate massaggi dal ginocchio verso la caviglia allo scopo di distendere le fibre muscolari



5. Massaggi di scollamento delle cicatrici (con pomate emollienti)

6. Stretching dei flessori delle dita

Mantenendo il piede verso l'alto, mantenere le dita distese verso l'alto per circa 20 secondi e poi rilasciare (ripetere diverse volte).



7. Stretching fascia plantare

Distendete la fascia plantare massaggiando la fascia plantare partendo dal centro del piede e distendendo verso le dita ed il tallone

