

Quando anche i piccoli gesti quotidiani sono difficili da affrontare



Guida all'uso della pallina nelle patologie reumatologiche

La mano è un organo complesso, regolato dall'equilibrio e coordinazione di piccoli muscoli ed è spesso il più precocemente colpito nelle malattie reumatologiche, causando un grande impatto nella quotidianità della persona.

La pallina può essere usata come strumento riabilitativo, ma nel momento e nei modi giusti.

Chiedete sempre consiglio al vostro fisioterapista per un programma specifico e individuale.

Di seguito alcuni semplici esercizi da eseguire comodamente a casa, in qualsiasi momento di relax della giornata.

Basterà anche un solo minuto per esercizio.

1



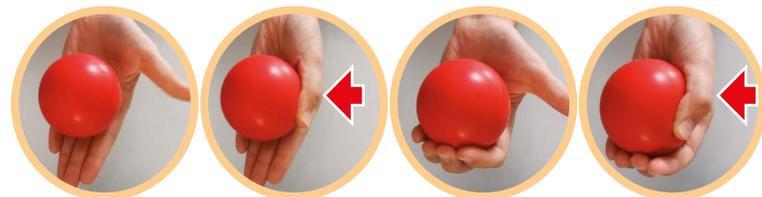
Tenere la pallina nel palmo della mano con le dita flesse. Stringere lentamente la pallina con tutte le dita e rilasciarle sempre lentamente.

2



Lasciare scorrere la pallina sotto il palmo della mano rilassato, dalla punta delle dita sino a sotto il polso.

3



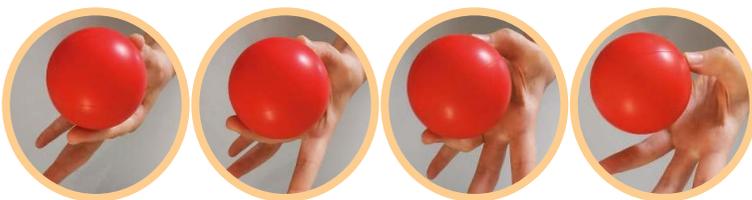
Tenere la pallina nel palmo della mano o con le dita estese o flesse, avvicinare il pollice alla pallina e imprimere un po' di pressione.

4



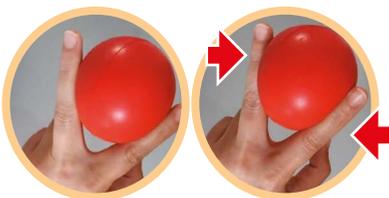
Tenere la pallina nel palmo della mano con le dita flesse, con l'altra mano tenere bloccato il polso. Flettere il polso con la pallina verso l'avambraccio e tornare nella posizione di partenza.

5



Premere le dita sulla pallina con l'opposizione del pollice e le altre dita singolarmente, cercando di mantenere estese le altre. Pollice-indice, pollice-medio, pollice-anulare, pollice-mignolo.

6



Tenere la pallina tra la parte interna dell'indice e del medio, lentamente e delicatamente provare a comprimere la pallina.

7



Tenere la pallina sotto il palmo della mano, mantenendo la spalla e il braccio fermo, senza comprimere la pallina (posizione neutra). Portare delicatamente dapprima il polso verso l'interno, poi nella posizione neutra e infine verso l'esterno.

8



Tenere la pallina nel palmo della mano con le dita flesse, bloccando il polso con l'altra mano, comprimere la pallina solo con il pollice tenendolo più in alto possibile.



Realizzato in collaborazione con

