

*Dr. Daniele Nozza*

ORTHOPEDIC SURGEON

**Specialista in Ortopedia e Traumatologia**

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



## Esercizi per la sindrome della bandelletta ileotibiale (ITBS)

### Che cos'è l'ITBS?

La bandelletta ileotibiale (IT) è una spessa "fascia" di tessuto che corre lungo l'esterno della coscia dal bacino alla parte superiore esterna della tibia.

Questa fascia è importante per aiutare a stabilizzare il ginocchio durante le attività. La fascia può irritarsi durante il movimento del ginocchio mentre sfrega avanti e indietro sull'estremità del femore o sulla parte superiore della protesi del ginocchio.

L'irritazione continua può portare a un'inflammatione che causa dolore e gonfiore sulla parte esterna del ginocchio. A volte può essere segnalata una sensazione di schiocco lungo la parte esterna del ginocchio.

Il dolore in quest'area è noto come sindrome della bandelletta ileotibiale (ITBS).

### Segni e sintomi

L'ITBS è una condizione comune che può derivare da muscoli ipotrofici che portano a uno squilibrio dei muscoli intorno al ginocchio. Anche alcune condizioni croniche come l'obesità, l'artrosi o le attività ripetitive contribuiscono all'ITBS. È più comune nei corridori, nei vogatori e nei ciclisti. Accovacciamenti ripetuti o attività eccessive su superfici irregolari o terreni collinari possono causarla.

Diagnosi. Spesso sarà necessaria una radiografia del ginocchio per escludere altri problemi.

Trattamento. La buona notizia è che il trattamento conservativo/non chirurgico è di solito tutto ciò che è necessario per l'ITBS. L'intervento chirurgico è molto raramente necessario per questo problema. Poiché questa condizione è causata da gonfiore e inflammatione, il riposo, il ghiaccio, i farmaci antinfiammatori e gli esercizi di terapia fisica sono opzioni di trattamento efficaci.



- **RIPOSO** – Evitare attività a forte impatto e lunghe camminate (soprattutto su terreni irregolari)
- **GHIACCIO** – Applicare ghiaccio per 15-20 minuti sulla zona interessata ogni 6-8 ore.
- **FARMACI ANTINFIAMMATORI** - I farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) (ibuprofene, naprossene e meloxicam) e il paracetamolo possono aiutare a ridurre il dolore e il gonfiore. Puoi anche provare creme/gel topici, come diclofenac.
- **INFILTRAZIONI** - Potresti essere un candidato per un'iniezione di steroidi intorno all'area infiammata per aiutare a fornire un sollievo temporaneo.
- **ESERCIZI** – Si consiglia vivamente un programma di esercizi.

## CONSIGLI GENERALI PER L'ESERCIZIO FISICO

**Parla prima con il tuo medico**

**Allungare LENTAMENTE e in modo controllato, evitare movimenti improvvisi o rapidi.**

**Mantieni l'allungamento fino al punto in cui senti un lieve disagio e rilassati come tollerato.**

**MODIFICARE GLI ALLUNGAMENTI PER ADATTARSI A UNA PRECEDENTE SOSTITUZIONE DELL'ANCA O DEL GINOCCHIO.**

**Puoi aspettarti un po' di dolore quando inizi per la prima volta un programma di stretching**

## ESERCIZI DI STRETCHING

Lo stretching aiuta a prevenire gli infortuni preparando i muscoli per un allenamento. In genere, si consiglia ai pazienti di dedicare 5-10 minuti allo stretching prima di esercitarsi. Un asciugamano caldo possono essere utilizzati per aiutare a rilassare i muscoli in preparazione allo stretching. Massaggiare con una crema topica prima di iniziare può anche aiutare nel processo di riscaldamento. I seguenti allungamenti possono essere eseguiti anche tra un esercizio e l'altro per evitare che i muscoli si irrigidiscano. Si consiglia di iniziare e terminare il programma di esercizi con gli allungamenti. Il ghiaccio può essere applicato al ginocchio o ai muscoli doloranti dopo l'esercizio.

### CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI STRETCHING:

**Riscaldati camminando per 5-10 minuti per preparare i muscoli all'esercizio**

**Ricordati di fare stretching in modo lento e controllato, evita movimenti rapidi**

**Esegui ogni allungamento fino a quando non avverti un "DISAGIO TOLLERABILE" nel muscolo - regola l'allungamento in base al tuo comfort**

**Cerca di mantenere la posizione per 10-30 secondi**

**Ritorna lentamente alla posizione di partenza originale**

**Fai un respiro profondo e RILASSATI PER 5 SECONDI tra una ripetizione e l'altra**

**Defaticamento: 5-10 minuti di glassa o camminata lenta per terminare l'allenamento**

**Nota: puoi aspettarti un po' di indolenzimento muscolare quando inizi per la prima volta un programma di stretching**

# STRETCHING DEI FLESSORI (SEDUTI)

I muscoli posteriori della coscia contratti possono contribuire all'ITBS. I muscoli posteriori della coscia possono essere allungati in modo diverso a seconda della posizione scelta. Pertanto, si consiglia di alternare di tanto in tanto l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



**1. Inizia sedendoti su una sedia con schienale rigido, appoggia la gamba su uno sgabello o una sedia direttamente di fronte a te.**

**2. Mantenendo la schiena dritta, raggiungi lentamente le dita dei piedi mantenendo allo stesso tempo il ginocchio dritto. (Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte posteriore della coscia)**

- 3. Prova a tenere premuto per 30 secondi**
- 4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza**



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ALLUNGAMENTO DEI FLESSORI (OPZIONI AGGIUNTIVE)

Sdraiarsi sulla schiena o in piedi sono altri due modi per allungare i muscoli posteriori della coscia. Puoi usare qualsiasi posizione che ti sia più comoda. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



1. Mentre sei sdraiato sulla schiena, metti un asciugamano o una corda intorno alla pianta del piede.
2. Mantenendo il ginocchio esteso, tira lentamente la gamba verso l'alto usando l'asciugamano per tirare più in alto. (Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte posteriore della coscia)
3. Prova a mantenere per 30 secondi
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza

## OPPURE



1. In piedi, appoggia il piede su uno sgabello o una sedia.
2. Mantenendo il ginocchio dritto, piegati lentamente in avanti per toccare la punta del piede. (Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte posteriore della coscia)
3. Prova a tenere premuto per 30 secondi
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

---

Oltre ad allungare i muscoli del polpaccio, questo allungamento può essere utilizzato anche per concentrarsi sulla Bendelletta IT. Questi allungamenti sono tipicamente utilizzati durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Dovrai appoggiarti a un muro o a una porta per eseguire questo esercizio. Si consiglia di eseguire gli allungamenti in due modi diversi. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



e

1. Comincia la tua posizione con un piede davanti all'altro
2. Tieni le dita di entrambi i piedi puntate in avanti mentre le mani sono sul muro/porta - Assicurati di tenere sempre il ginocchio posteriore dritto con il tallone a terra
3. Ora piegati lentamente in avanti finché non senti un allungamento nella parte posteriore del polpaccio
4. Prova a tenere la posizione per 30 secondi
5. Ritorna lentamente alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE

Il quadricipite è un gruppo di muscoli situato nella parte anteriore della coscia. Questo allungamento dovrebbe essere eseguito più volte al giorno per aiutare a mantenere i muscoli flessibili. Questo allungamento viene utilizzato anche durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Per questo esercizio avrai bisogno di una sedia o di un piano di lavoro per l'equilibrio. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.

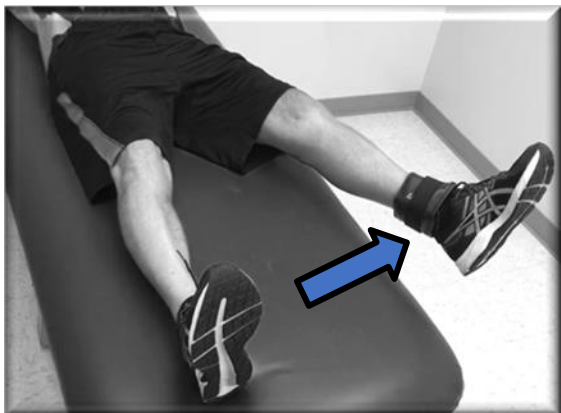


1. Inizia afferrando il ginocchio con la mano mentre ti bilanci sul piede opposto
2. Tira lentamente il piede verso i glutei fino a quando non avverti un allungamento tollerabile lungo la parte anteriore della coscia
3. Prova a tenere premuto per 30 secondi
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ALLUNGAMENTO DELL'ADDUTTORE

Quando si lavora per allungare la bendelletta IT, è importante non dimenticare i muscoli interni della coscia. Questo allungamento può essere eseguito in due modi diversi, sdraiati sulla schiena o seduti sul pavimento. Assicurati di consultare il tuo chirurgo prima di tentare l'**ALLUNGAMENTO AVANZATO**. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



## STRETCHING SEMPLICE

Si consiglia di sdraiarsi sulla schiena

Ricordati di tenere le dita dei piedi rivolte verso il soffitto e il ginocchio dritto

Muovi lentamente la gamba di lato finché non senti un comodo allungamento all'inguine

Prova a mantenere la posizione per 30 secondi prima di tornare alla posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

## STRETCHING AVANZATO



1. Si consiglia di sedersi sul pavimento o su una superficie solida
2. Quindi, cerca di unire le piante dei piedi davanti a te nel miglior modo possibile (ricordati di sederti con la schiena dritta e di mettere le mani sulle ginocchia)
3. Premi lentamente le ginocchia verso il pavimento finché non senti un comodo allungamento all'inguine
4. Prova a mantenere la posizione per 30 secondi prima di tornare alla posizione di partenza

# ALLUNGAMENTO DEL PIRIFORME

Questo allungamento aiuta a concentrarsi sulla parte superiore della bendelletta IT. È importante allungare l'intera lunghezza della fascia per aiutare a sbarazzarsi dell'ITB. Questo allungamento può essere eseguito più volte al giorno per evitare che i muscoli dell'anca si irrigidiscano. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.

1. Inizia sedendoti in posizione eretta su una sedia o su un'altra superficie solida
2. Portare lentamente la gamba interessata sull'altra
3. Usando le mani, tira lentamente il ginocchio verso la spalla opposta (dovresti sentire un allungamento lungo la parte posteriore dell'anca e del gluteo)
4. Prova a tenere premuto per 30 secondi
5. Ritorna lentamente alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3



# ELASTICITÀ DELLA BENDELLETTA ILEOTIBIALE (IT) (SEMPLICE)

Questo tratto si concentra direttamente sulla bendelletta IT. Consigliamo questo allungamento dopo il riscaldamento con gli altri allungamenti. Assicurati di consultare il tuo chirurgo prima di tentare uno dei due allungamenti. È importante eseguire questo esercizio su entrambe le gambe.



## STRETCHING DELLA BENDELLETTA IT

1. Inizia incrociando la gamba interessata sull'altra
2. Ricordati di tenere il ginocchio opposto dritto mentre ti pieghi in avanti cercando di toccare le dita dei piedi fino a quando non si avverte un allungamento tollerabile lungo l'esterno dell'anca
3. Prova a tenere premuto per 30 secondi.
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza

**Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe**

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ELASTICITÀ DELLA BENDELLETTA ILEOTIBIALE (IT) (AVANZATO)

Iniziare prima con l'allungamento in piedi (SEMPLICE) e poi passare all'allungamento sdraiato laterale (AVANZATO). Assicurati di consultare il tuo chirurgo prima di tentare uno dei due allungamenti. È importante eseguire questo esercizio su entrambe le gambe. Oltre al rotolo di schiuma, è possibile utilizzare una pistola elettrica per massaggi o un dispositivo per "massaggiare" le aree strette profonde lungo la BENDELLETTA IT.

## STRETCHING AVANZATO

1. Inizia sdraiandoti sul lato interessato con la regione dell'anca su un rotolo di schiuma rigida
2. Ricordati di tenere la parte inferiore della gamba dritta. Puoi usare la gamba e le braccia opposte come supporto
3. Muovi lentamente l'anca sul rotolo di schiuma in modo che il rotolo scivoli lungo la fascia IT verso il ginocchio e poi di nuovo verso l'anca
4. Eseguire lentamente per 30 secondi prima di tornare alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH SECONDS	# OF SETS
5-10	5-30	3

## ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

Gli esercizi di potenziamento sono importanti per aiutare ad affrontare i muscoli deboli associati all'ITBS. Ricordati di completare gli esercizi di stretching prima di iniziare gli esercizi di potenziamento. È importante esercitare i muscoli delle gambe in modi diversi per migliorare la forza e la funzione complessiva. Ci si può aspettare un leggero disagio muscolare. Questi esercizi NON dovrebbero causare dolore. Se provi dolore, fai marcia indietro e modifica la tua tecnica. Se il dolore è ancora presente, si consiglia di evitare l'esercizio particolarmente doloroso. Bande per esercizi o pesi alla caviglia possono essere aggiunti alla maggior parte di questi esercizi per aumentare il grado di difficoltà. Iniziamo presentando semplici esercizi per poi passare a ESERCIZI più AVANZATI.

### CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

- **Riscaldamento:** Completa prima gli esercizi di stretching precedenti
- Esegui movimenti lenti e costanti finché non senti un ALLUNGAMENTO TOLLERABILE e regola la tensione in base al tuo comfort
- Mantieni la posizione per un massimo di 5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione di partenza
- Fai un respiro profondo e rilassati per 1-2 secondi
- Ripetere per 3 serie da 5-10 ripetizioni come tollerato
- **Defaticamento:** applicare del ghiaccio sulla parte esterna del ginocchio per 5-10 minuti dopo la routine di allenamento

# SOLLEVAMENTO GAMBA TESA

---

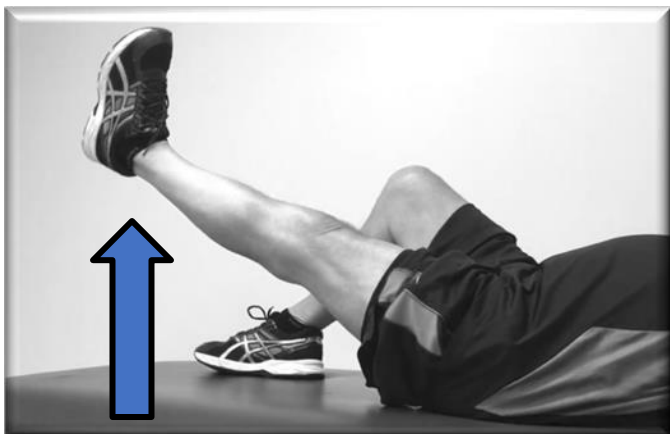
Questo esercizio fa lavorare i muscoli della coscia e dell'anca. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o su un tappetino. Per alleviare la pressione sulla schiena, la gamba opposta dovrebbe essere comodamente appoggiata in posizione piegata con il piede a terra. Ricordati di controllare lentamente la gamba contro la gravità e di non lasciare che la gamba cada a terra. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



**1.** Inizia contraendo i muscoli della coscia con le dita dei piedi rivolte verso il soffitto

**2.** Solleva lentamente l'intera gamba da terra mantenendo il ginocchio dritto

**3.** Cerca di sollevare la gamba fino a quando le cosce non sono allo stesso livello



**4.** Prova a tenere la gamba sollevata per 5 secondi e poi LENTAMENTE riporta la gamba nella posizione di partenza

REPS  
PER SET

10

HOLD  
STRETCH

3-5  
SECONDS

# OF  
SETS

3

# ABDUZIONE/ADDUZIONE DELL'ANCA

Questi esercizi servono per potenziare i muscoli che si attaccano alla bendelletta IT. Quando si esegue questo esercizio, si consiglia di utilizzare una sedia, un tavolo o una ringhiera per l'equilibrio. Ricordati di tenere la schiena dritta per questo esercizio. Assicurati di sentirti a tuo agio con l'ESERCIZIO SEMPLICE (IN PIEDI) prima di passare all'ESERCIZIO AVANZATO (LATERALE). Questi esercizi sono pensati per essere eseguiti lentamente per aiutare ad aumentare la forza nei muscoli delle gambe. I pesi alla caviglia o le bande per esercizi possono essere utilizzati per rendere questi esercizi più difficili. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



## **SEMPLICE (IN PIEDI)**

1. Inizia ruotando leggermente le dita dei piedi verso il lato
2. Mantenendo il ginocchio dritto, sposta lentamente la gamba verso il lato (sentirai i muscoli sul lato dell'anca contrarsi)
3. Prova a mantenere la posizione finale per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH SECONDS	# OF SETS
10	3-5	3

## **AVANZATO (DI FIANCO)**

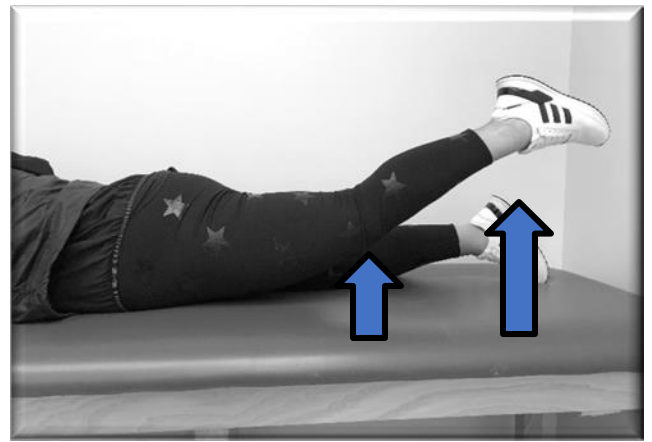
1. Inizia ruotando le dita dei piedi in modo che siano rivolte verso il soffitto
2. Mantenendo il ginocchio dritto, solleva lentamente la gamba verso il soffitto finché non si avverte un comodo allungamento dell'inguine. (Sentirai i muscoli esterni dell'anca contrarsi)
3. Prova a mantenere la posizione finale per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza



# ESTENSIONE DEL GINOCCHIO PRONO

---

Questo **ESERCIZIO AVANZATO** fa lavorare i muscoli dell'anca, dei glutei e dei muscoli posteriori della coscia. Di solito consigliamo questo esercizio l'isometria della gamba tesa e gli esercizi di abduzione/adduzione diventano più facili. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi a pancia in giù su una superficie comoda. Ricorda che i pesi alla caviglia possono essere aggiunti per aumentare il grado di difficoltà di questo esercizio. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



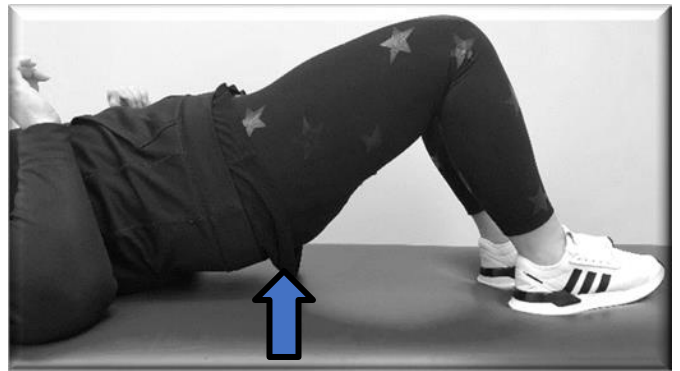
1. Punta le dita dei piedi come se stessi spingendo un pedale dell'acceleratore
2. Solleva lentamente l'intera gamba dal tavolo cercando di mantenere il ginocchio dritto (Cerca di tenere l'anca a contatto con il suolo)
3. Mantieni la posizione per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
10	3-5 SECONDS	3

# PONTE

Gli esercizi di ponte fanno lavorare tutti i muscoli delle gambe contemporaneamente. L'obiettivo è quello di contrarre lentamente tutti i muscoli intorno all'anca per sollevare e abbassare lentamente i glutei da terra. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie solida e confortevole. I PONTI AVANZATI possono essere tentati mentre si stringe una piccola palla o un cuscino tra le ginocchia durante questo esercizio.

1. Entrambe le ginocchia dovrebbero essere comodamente piegate con i piedi sul pavimento e alla larghezza delle spalle
2. Con le mani lungo i fianchi, solleva lentamente il sedere dal pavimento stringendo i muscoli delle gambe e dello stomaco
3. Continua a sollevare il più in alto possibile finché lo stomaco non è in linea con le ginocchia
4. Prova a mantenere la posizione per 5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
10	3-5 SECONDS	3

# SQUAT A MURO

Lo squat al muro è un ottimo esercizio per aumentare la forza e la resistenza di tutti i muscoli delle gambe. Mantenere la parte bassa della schiena e le spalle contro il muro aiuta a mantenere un buon allineamento durante questo esercizio. Assicurati di avere una sedia, un bancone o una ringhiera per l'equilibrio quando provi questo esercizio. È importante mantenere le ginocchia direttamente in linea con le dita dei piedi in ogni momento durante questo esercizio. È possibile aggiungere una palla da ginnastica per un

**ESERCIZIO AVANZATO**



**SEMPLICE**



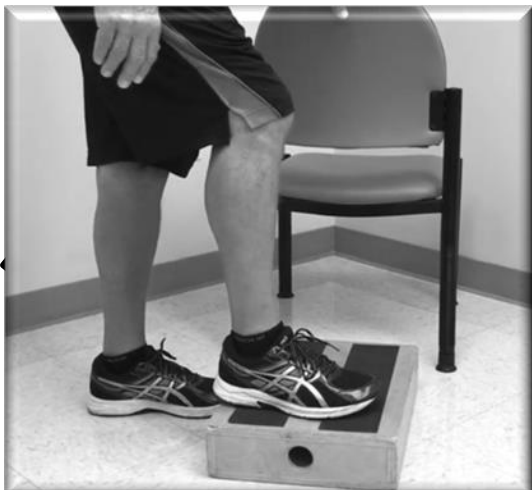
**AVANZATO**

1. Inizia con i piedi alla larghezza delle spalle a circa 50 cm dal muro.
2. Piega lentamente le ginocchia e fai scivolare la schiena lungo il muro finché le ginocchia non si piegano comodamente
3. Assicurati di tenere la schiena e le spalle contro il muro
4. Prova a mantenere la posizione finale per 5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione di partenza (scivola di nuovo sul muro) - Durante l'ultima ripetizione, puoi cronometrare te stesso per vedere per quanto tempo riesci a mantenere la posizione "seduto" prima di dover tornare alla posizione di partenza

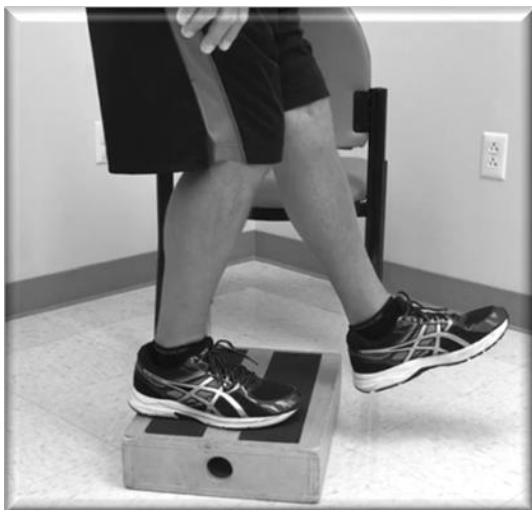
REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
10	3-5 SECONDS	3

# STEP-UPS

Questo ESERCIZIO AVANZATO richiede che tu sia molto a tuo agio con gli esercizi precedenti. Assicurati di avere una sedia, un piano di lavoro o una ringhiera nelle vicinanze per l'equilibrio, se necessario. È importante che tu ti concentri lentamente su e giù per esercitare correttamente i muscoli delle gambe per questo esercizio.



1. Inizia spostando il peso sulla gamba sul gradino come se dovessi salire le scale. L'obiettivo è quello di portare la gamba opposta in alto in modo che corrisponda all'altra gamba, ma NON appoggiare il peso sulla gamba opposta.
2. Prova a tenere la posizione per 5 secondi
3. Ora abbassa lentamente la gamba opposta sul pavimento controllando i muscoli della gamba (sentirai i muscoli dell'anca e della coscia contrarsi durante questo esercizio)

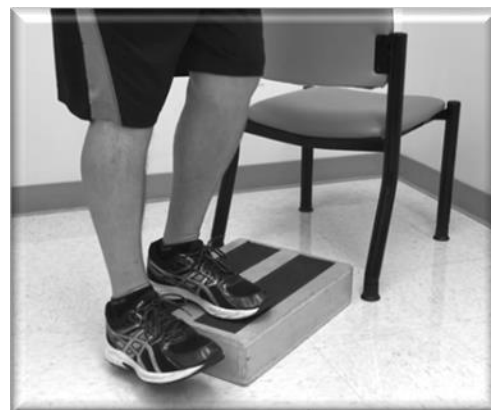


*\*Questo esercizio può essere tentato in diverse direzioni. Prova a fare un passo avanti, indietro e di lato per far lavorare diversi muscoli*

REPS  
PER SET  
10

HOLD  
STRETCH  
3-5  
SECONDS

# OF  
SETS  
3



**AVANZATO**



# PLANKS

---

Il plank è più un esercizio di resistenza che si concentra sui muscoli chiave del core, dell'addome e dell'anca che aiutano a rafforzare i muscoli associati all'ITBS. Ti consigliamo di terminare la tua routine di allenamento con questo esercizio. Essendo sdraiati a pancia in giù su una superficie solida di tappetino per plank SEMPLICI. Inizia posizionando l'avambraccio sul pavimento alla larghezza delle spalle l'uno dall'altro. Ci sono diverse modifiche di una tavola standard che possono essere tentate. Un esercizio di plank AVANZATO sdraiato su un fianco.



1. Inizia usando i muscoli addominali e dei glutei per sollevare i fianchi in aria. Quando le ginocchia si staccano dal tappetino, il corpo forma una LINEA DRITTA sostenuta solo dall'avambraccio e dalle dita dei piedi.
2. Evita di spingere con i piedi e concentra la tensione sui muscoli addominali
3. Prova a mantenere per almeno 20 secondi per iniziare. Se questo è troppo difficile, puoi lasciare che le ginocchia si rilassino sul tappetino e mantenere la stessa posizione
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza

REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

# ALLENAMENTO DI RESISTENZA

Quando ti riprendi dall'ITBS, è importante lavorare per tornare alla tua normale routine di allenamento (camminata, ellittica, ciclismo, canottaggio, nuoto, ecc.). Questi esercizi sono ottimi per la tua salute mentale e cardiovascolare se eseguiti più giorni alla settimana. Quando si iniziano questi esercizi, si consiglia di iniziare con una resistenza più bassa per un ritmo confortevole prima di aumentare la durata o la difficoltà dell'esercizio. **SI PREGA DI INTERROMPERE L'ESERCIZIO FISICO E CONTATTARE IL PROPRIO MEDICO IL PRIMA POSSIBILE SE SI VERIFICANO DISAGI ANOMALI, VERTIGINI O SENSAZIONI DI SVENIMENTO.**

## **ECONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RESISTENZA:**

Gli esercizi di resistenza vengono eseguiti dopo un periodo di riscaldamento e stretching.

È importante prendersi 5-10 minuti per raffreddarsi dopo l'esercizio. Questo dovrebbe includere allungamenti e l'applicazione di ghiaccio sui muscoli doloranti.

## Riposo

Ricordati di prenderti un po' di tempo per rinfrescarti e bere molta acqua. Il ghiaccio e l'elevazione sono buone abitudini per tutti i muscoli doloranti. Questa guida può essere completata nella sua interezza oppure puoi scegliere gli esercizi che ti riguardano.

**Questa guida funge da insieme di esercizi autogestiti. Se c'è un peggioramento del dolore, intorpidimento/formicolio di nuova insorgenza o nessun miglioramento dei sintomi entro 3-4 settimane, ti invitiamo a chiedere consiglio al tuo medico.**

*Dr. Daniele Mazza*

ORTHOPEDIC SURGEON

*Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social*



*Tutti i miei social*