

PROGRAMMA RIABILITATIVO POST-INTERVENTO DI ERNIOPLASTICA INGUINALE IN ATLETI

Dal decimo al ventesimo giorno dall'intervento:

*Fast-walking (passo veloce)
30' al mattino, 30' pomeridiani.*

*Lavoro in acqua: passo in acqua, nuoto (stile libero) per 15' a giorni alterni.
Ciclo di elettrostimolazioni muscolo quadricipite e muscoli flessori della coscia.
Ginnastica auxotonica (elastici) per tronco e arti inferiori.*

Dal ventesimo giorno post-intervento:

PRIMA SETTIMANA

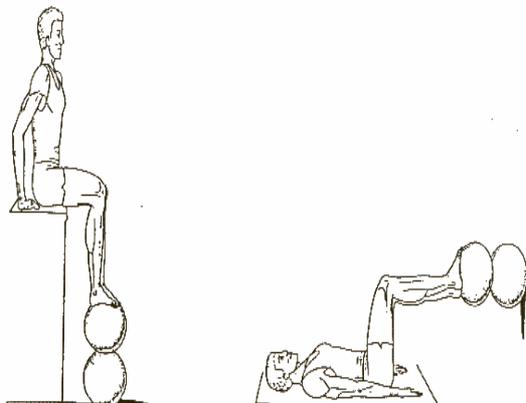
*20' di corsa lenta ogni giorno.
3 sedute di nuoto (stile libero e dorso) a giorni alterni.
20' al mattino e 20' pomeridiani di cyclette-bicicletta (rapporto lieve) ogni giorno.
15' di ginnastica propriocettiva: tavoletta bipodalica quadra o circolare più esercizi con palla a terra e contro il muro.*

SECONDA SETTIMANA

*25' di corsa lenta ogni giorno.
3 sedute di nuoto (stile libero e dorso) associando anche "corsa in acqua" sino al bacino per 30' a giorni alterni.
20' a mattino e 20' pomeridiani di cyclette-bicicletta (lieve aumento del rapporto) ogni giorno.
15' di ginnastica propriocettiva: come la settimana precedente ogni giorno.
5' di stretching per il tronco (regione addominale e dorso-lombare) e arti inferiori ogni giorno.*

TERZA SETTIMANA

*20' di corsa lenta con intervalli ogni 4' di quattro allunghi di 50 metri a velocità media, con recupero di 30" (tra ogni allungo) ogni giorno.
Nuoto e cyclette-bicicletta liberamente (massimo 1 ora) ogni giorno.
15' di ginnastica propriocettiva: come le settimane precedenti, con l'aggiunta di esercizi al tappeto elastico.
5' di stretching come la seconda settimana.*



illustrazioni by pierluigi_comi@fastwebnet.it