PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4736 di Giovedì 09 luglio 2020

INAIL: esercizi per la riabilitazione post-traumatica

Un opuscolo con la raccolta dei principali esercizi fisici per i vari distretti articolari del corpo da effettuare a seguito di evento post-traumatico e ortopedico.

Un infortunio sul lavoro può dare origine ad una inabilità temporanea. Durante questa fase l'Inail cura la presa incarico dell'infortunato, attraverso ambulatori e strutture riabilitative, dove la persona viene trattata e seguita nel percorso di recupero delle proprie funzionalità.

Questa raccolta di semplici esercizi riabilitativi nasce per integrare il percorso effettuato presso le strutture riabilitative ed è destinata ai pazienti.

Per questo motivo, la scelta degli esercizi, tra gli innumerevoli rilevabili in letteratura, è stata effettuata tenendo conto della possibilità di eseguirli in un contesto domestico, con l'ausilio di strumenti di facile reperibilità.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CODE] ?#>

Per facilitare la corretta comprensione della proposta terapeutica, è stato utilizzato un linguaggio semplice e chiaro, anche a discapito di espressioni tecniche più precise; la descrizione degli esercizi è stata affiancata da disegni esplicativi e da indicazioni comportamentali di tutela e di sicurezza da seguire scrupolosamente.

Gli esercizi oltre a poter essere utilizzati, in attesa o contemporaneamente alla ripresa dell'attività lavorativa dopo aver concluso il percorso con il fisioterapista, possono essere utili anche come prevenzione di complicanze e recidive , aiutando il paziente a migliorare e mantenere una condizione fisica adeguata all' attività svolta.

L'opuscolo contiene:

- ESERCIZI PER IL RACHIDE CERVICALE
- ESERCIZI PER IL TRATTO LOMBARE
- ESERCIZI PER L'ANCA E IL GINOCCHIO
- ESERCIZI PER LA CAVIGLIA E IL PIEDE

Esercizi per la riabilitazionepost-traumatica e ortopedica (.pdf - 4 mb)

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.