



Via Paolo Pavirani, 44 - 48121 Ravenna  
Tel: 0544.508311



Via Atalarico - 48121 Ravenna  
Tel: 0544.508311



domusnova@domusnova.it  
www.domusnova.it

Direttore Sanitario Dott. Paolo Masperi

DOMUS  
NOVA

## Percorso Prerabilitativo

È una ginnastica che, nel rispetto della patologia del paziente, è volta a rinforzare la muscolatura ed aumentare la capacità funzionale: garantendo un migliore approccio all'intervento con un incremento di qualità del movimento e dei tempi di recupero.

È consigliato a tutti i pazienti in attesa di intervento chirurgici ortopedici e, per questo motivo, viene modulato da Fisioterapista in base alle abilità motorie del paziente.

Ha un effetto positivo sulla sfera psicologica del paziente che, dopo il trattamento pre-riabilitativo, è più predisposto all'intervento chirurgico e, positivo nell'affrontare il percorso riabilitativo.

Gli interventi chirurgici ortopedici inducono ad un indebolimento muscolare causato dallo stop del cammino o, di altre attività fisiche fondamentali.

Il principale effetto è l'atrofia/ipotrofia muscolare in quanto, se una parte del corpo viene immobilizzata limitandone i movimenti o, un muscolo viene reciso, con conseguente diminuzione dell'apporto di sangue al muscolo stesso, la sua funzionalità si riduce.

Il percorso pre-riabilitativo permette di preparare, dal punto di vista fisico il paziente velocizzandone il percorso riabilitativo successivo all'intervento, di solito è più breve di un percorso di riabilitazione post-operatorio ponendosi degli obiettivi: potenziamento e incremento della resistenza muscolare e riduzione dei tempi di recupero dell'attività motoria.

Gli interventi chirurgici più comuni che ne traggono vantaggio sono:

- RICOSTRUZIONE DEL LCA
- PROTESI DI GINOCCHIO
- PROTESI DI ANCA
- PROTESI DELLA SPALLA
- RICOSTRUZIONE CUFFIA DEI ROTATORI DI SPALLA

## GINNASTICA DIAFRAMMATICA

Il diaframma è un muscolo scheletrico appiattito a forma di cupola posizionato tra la cavità toracica e quella addominale.

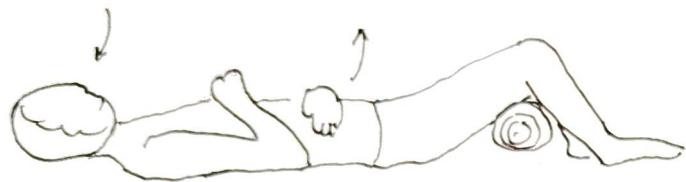
La respirazione diaframmatica è una modalità di respirazione che porta grandi benefici:

- Diminuisce i livelli di stress
- Migliora la stabilità muscolare e posturale
- Ossigena corpo e cervello
- Agisce positivamente su digestione, respirazione e circolazione
- Riduce la diastasi addominale
- Migliora la stabilità corporea
- Aumenta la forza addominale
- Stimola il perineo e la peristalsi addominale

## ESERCIZIO 1

Sdraiati supini su un piano rigido:

- Piegare le gambe e rilassarsi



- Mettere una mano sul torace e una sulla pancia

- Inspirare con il naso, gonfiando solo la pancia, lasciando fermo il torace



- Espirare con la bocca aperta (come se stessi soffiando una candolina) e lentamente, sgonfiare la pancia.

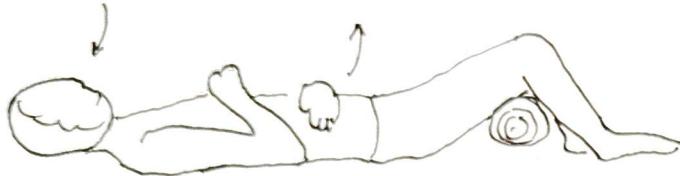
**IMPORTANTE!!!!** Per coinvolgere maggiormente il diaframma piuttosto che i muscoli accessori che lavorano sulla gabbia toracica, sarà importante focalizzarsi e cercare di sollevare la mano sulla pancia, tenendo fermo il torace.

## ESERCIZIO 2

È un'evoluzione del primo avente lo scopo di elasticizzare il muscolo e, migliorare quindi la sua capacità contrattile, pertanto si può eseguire solo quando si ha una certa padronanza del 1° esercizio.

Sdraiati supini su un piano rigido:

- Piegare le gambe e rilassarsi



- Mettere una mano sul torace e una sulla pancia



- Una volta che si è raggiunta una buona contrazione (addome gonfio) si chiede di **NON** respirare (stare in apnea) e, portare dentro la pancia e riportare nuovamente fuori
- A movimento completato espirare e sgonfiare la pancia come da esercizio precedente.

## ESERCIZIO 3

Aiuta l'allungamento catena anteriore dei muscoli addominali e del diaframma.

Sdraiati proni:

- Mani in appoggio vicino alle spalle
- Cercare di estendere le braccia mantenendo il bacino in appoggio

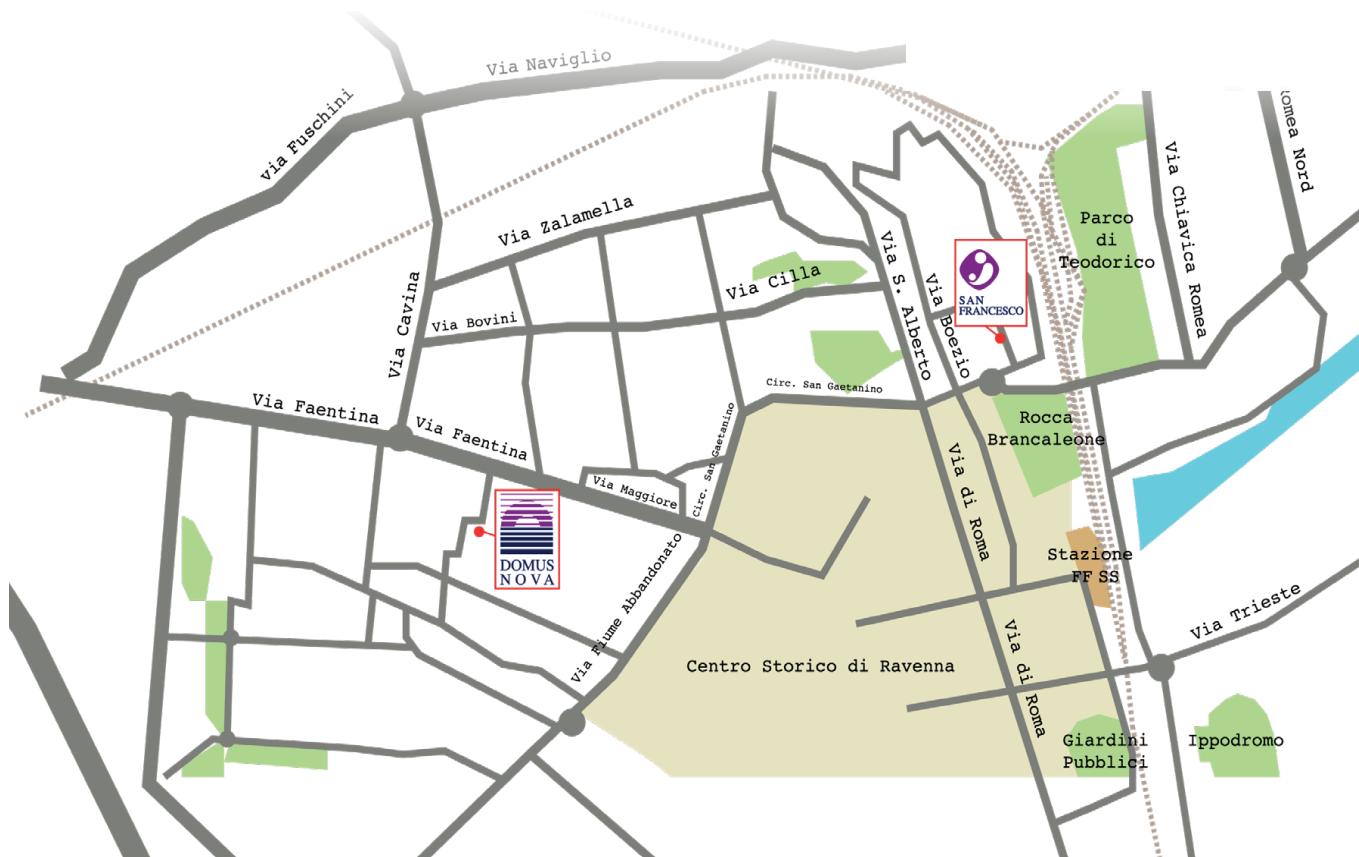


Via Paolo Pavirani, 44  
48121 Ravenna  
Tel: 0544.508311



SAN  
FRANCESCO

Via Atalarico  
48123 Ravenna  
Tel: 0544.508311



Domus Nova S.p.A.

Via Paolo Pavirani, 44 - 48121 Ravenna

Iscr. Reg. Imprese · C.F. · P.IVA 03831150366

Cap. Soc. € 990.000,00 i.v. - R.E.A. Ravenna n. 35370

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di GHC S.p.A.

Carta dei Servizi elaborata  
ai sensi del DPCM 19/05/1995 e  
dell'art. 14 D. Lgs. 502/1192