

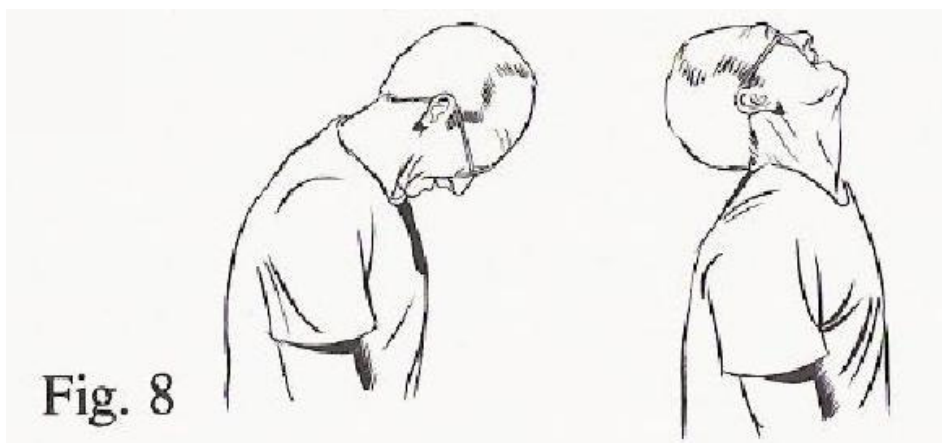
## ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA: (SCHEDA 4)

UNA BUONA MOTILITÀ ARTICOLARE È CONDIZIONE INDISPENSABILE PER IL MANTENIMENTO DELL'AUTOSUFFICIENZA. IL PROGRAMMA DI ESERCIZI SCHEMATIZZATI IN SEGUITO SARÀ UN AIUTO SIA PER CONSERVARE LA SCIOLTEZZA DELLE VARIE ARTICOLAZIONI E LA TONICITÀ DEI VARI GRUPPI MUSCOLARI, SIA PER RIACQUISTARLE. GLI ESERCIZI ANDREBBERO EFFETTUATI NELLE ORE DEL MATTINO E RIPETUTI NEL POMERIGGIO, ALTERNANDO PERIODI DI MOVIMENTO A PERIODI DI RIPOSO ED ACCOMPAGNANDO OGNI MOVIMENTO CON UNA RESPIRAZIONE TRANQUILLA E PROFONDA.

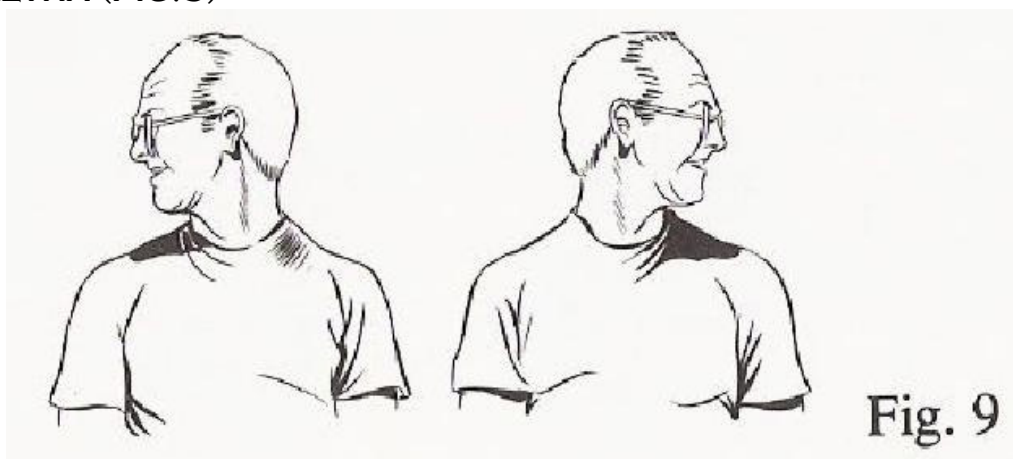
### ESERCIZI PER IL CAPO ED IL COLLO :

SEDUTI SU UNA SEDIA:

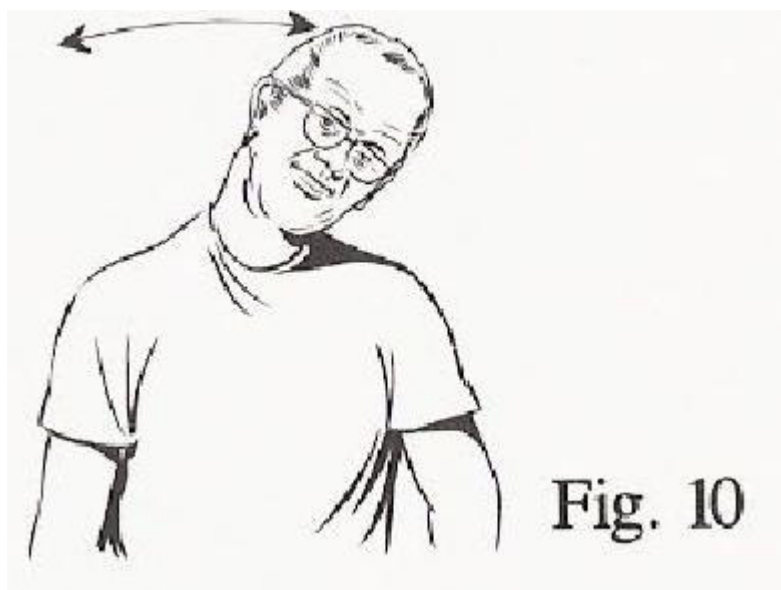
- 1) FLETTERE IL CAPO IN AVANTI ED IN DIETRO (FIG. 8)



- 2) PIEGARE LENTAMENTE IL CAPO VERSO UNA SPALLA E POI VERSO L'ALTRA (FIG.9)



3) GIRARE IL CAPO A DESTRA ED A SINISTRA (FIG. 10)



4) RUOTARE IL CAPO (FIG.11)

