

**SCHEDA ESERCIZI PERSONALIZZATA**

COGNOME E NOME	DATA 1° ACCESSO	DATA 2° ACCESSO		DATA 3° ACCESSO		DATA 4° ACCESSO EXTRA	Osservazioni
		verifica	progressione	verifica	progressione		
1 Movimenti del capo							
2 Cammino da seduto							
3 Oscillazioni delle braccia							
4 Rotazione delle spalle							
5 Rilassamento delle caviglie							
6 Rotazione del busto							
7 Allungamento del tronco							
8 Allungamento muscoli delle cosce							
9 Allungamento muscoli del polpaccio							
10 Movimento delle caviglie							
11 Estensione del ginocchio							
12 Rinforzo muscolatura delle cosce							
13 Rinforzo laterale dell'anca							
14 In piedi sulle punte *							
15 In piedi sui talloni*							
16 In piedi ginocchia flesse*							
17 Cammino all'indietro*							
18 Cammino a "8"							
19 Passi laterali							
20 Cammino in laterale							
21 Un piede davanti all'altro*							
22 Cammino come "sul filo" in avanti*							
23 In piedi su una gamba sola* Sc.							
24 Cammino sui talloni*							
25 Cammino sulle punte*							
26 Cammino come "sul filo" all'indietro*							
27 Seduto / in piedi							
28 Salita delle scale							
Cammino (minuti)							

\* specificare con o senza appoggio. Sc. specificare il numero di secondi

Ft .....

## **Istruzioni per la compilazione scheda esercizi**

**Contrassegnare con :**

- **X** **gli esercizi selezionati**
- **OK** **verifica della corretta effettuazione degli eseguita (nella colonna: verifica)**

**Nella colonna “progressione”:**

- **Contrassegnare con X gli esercizi da continuare. Aggiungere eventuali variazioni nel numero delle ripetizioni o nella durata**
- **Non contrassegnare gli esercizi eliminati**
- **Contrassegnare con X i nuovi esercizi**

**La colonna “Osservazioni” può contenere eventuali annotazioni del Fisioterapista**