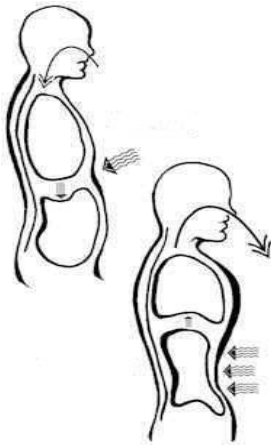


## Esercizi per pazienti operate con “flap Transverse Rectus Abdominis Myocutaneous (tram)”

Questi esercizi sono da eseguire a un mese dall'intervento (previo consenso del medico chirurgo) e devono essere eseguiti con l'assistenza di un fisioterapista.

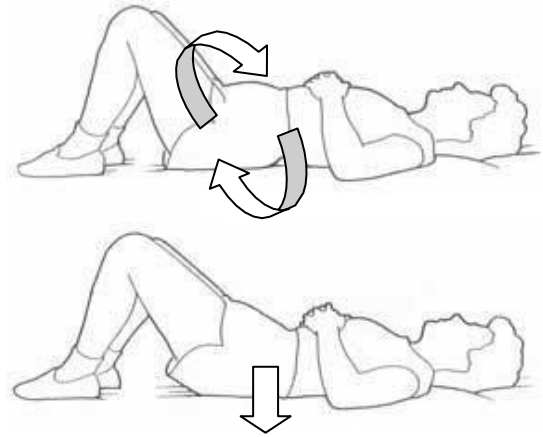
1. Respiro diaframmatico: da supina, gambe piegate, inspirare gonfiando la pancia, poi buttare fuori l'aria lentamente. Eseguire per cinque minuti.



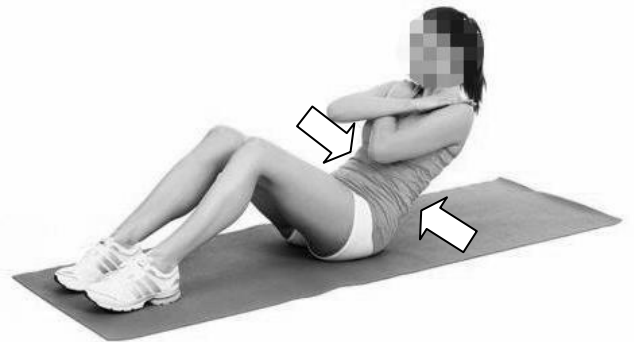
2. Partire da posizione supina. Portare le ginocchia al petto abbracciandole. Tenere la posizione per 10-15 secondi.



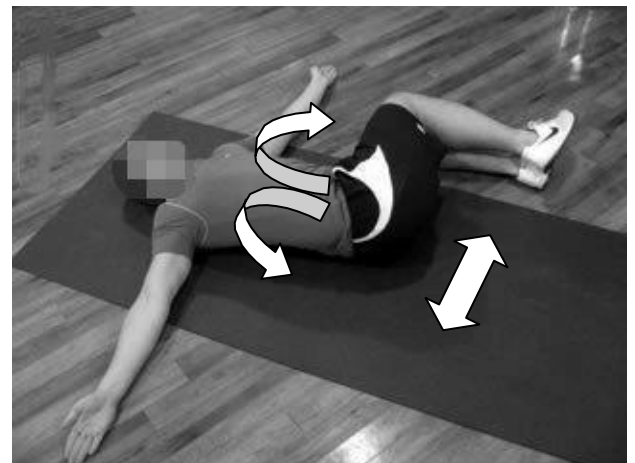
3. Tilt Pelvico: da supina a gambe piegate, appiattare la lordosi lombare sul lettino, seguendo il ritmo del respiro; l'appiattimento avviene durante l'espirazione, a fine espirazione si mantiene la contrazione per 5 secondi, poi rilasciare ed eseguire 2-3 respiri di riposo. Ripetere l'esercizio per una decina di volte.



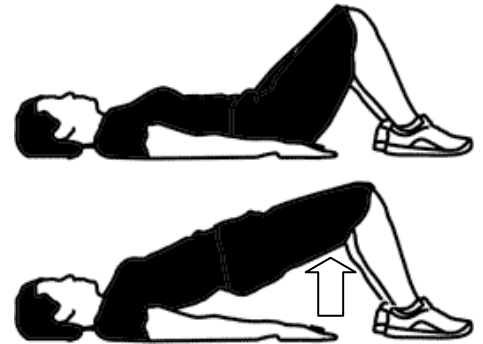
4. Addominale Core: partenza da posizione seduta, gambe flesse, incrociare le braccia appoggiando le mani sulle spalle opposte a X, eseguire un'inspirazione diaframmatica gonfiando la pancia, puoi buttare fuori l'aria lentamente ed eseguire una contrazione addominale. Abbassare il tronco fino a circa 45° e tenere la posizione per 10 secondi trattenendo il respiro e la contrazione addominale (vedi figura).



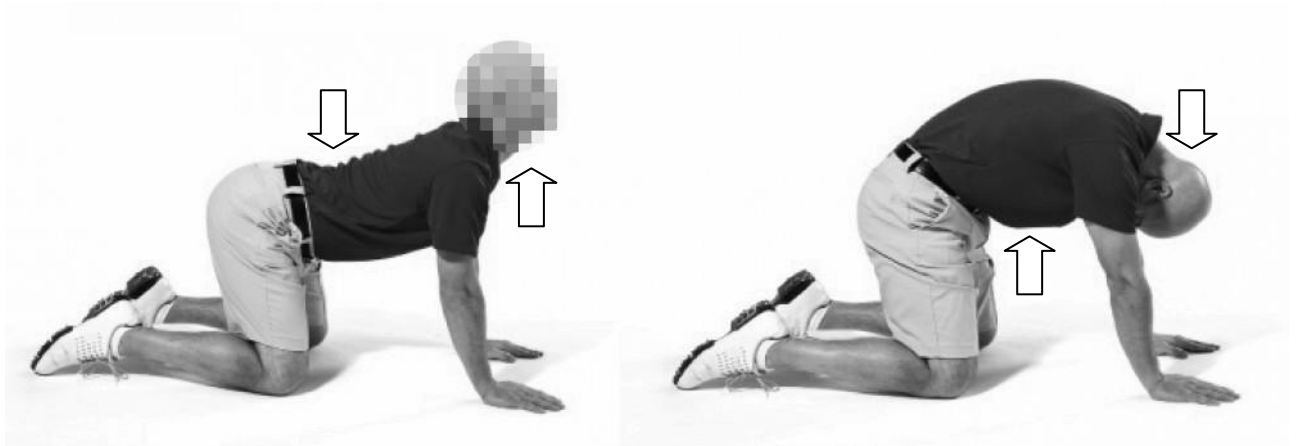
5. Supina, gambe sollevate con anche e ginocchia flesse a 90°. Far cadere da un lato le gambe durante l'espirazione, mantenere la posizione per 5 secondi e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio facendo cadere le gambe dall'altro lato.



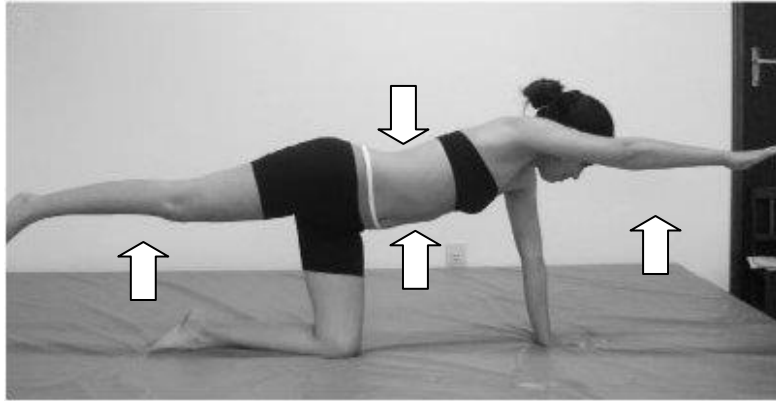
6. Ponte lombare: Partenza supina a gambe flesse, braccia distese lungo i fianchi. Effettuare un'inspirazione diaframmatica gonfiando la pancia, poi buttare fuori l'aria lentamente ed eseguire una spinta verso l'alto con i glutei, mantenere la posizione per 5-10 secondi.



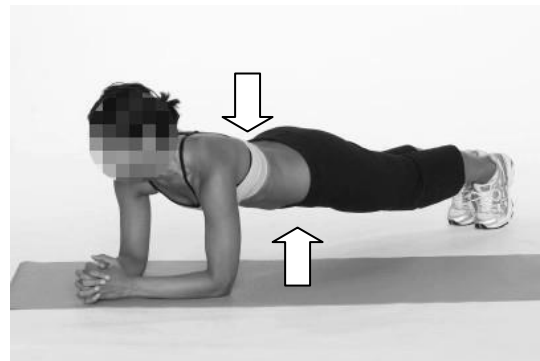
7. Posizione a quattro zampe, durante l'inspirazione estendere la schiena e il capo e rilasciare l'addome, durante l'espirazione flettere la schiena e il capo, eseguendo una contrazione addominale.



8. Posizione 4 zampe, durante l'espiazione flettere un braccio ed estendere la gamba opposta, mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio alternando gli arti.



9. Ponte da prona: Partenza prona con appoggio sui gomiti. Eseguire un'inspirazione diaframmatica gonfiando la pancia, poi buttare fuori l'aria lentamente ed eseguire una contrazione addominale. Al termine dell'espiazione sollevarsi sui gomiti e mantenere la posizione per 5-10 secondi.



10. Stretching Addominale: Partenza prona, mani appoggiate al pavimento all'altezza delle spalle. Eseguire un'inspirazione. Durante l'espiazione estendere i gomiti sollevando il corpo, mantenendo bacino e gambe appoggiate al pavimento. Tenere la posizione per 5-10 secondi.

