

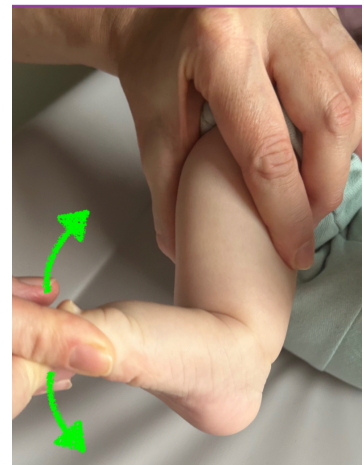


DOTT.SSA GIADA SALVATORI
ORTOPEDICO PEDIATRICO

SCHEDA TECNICA MANIPOLAZIONE PIEDE TORTO POSIZIONALE

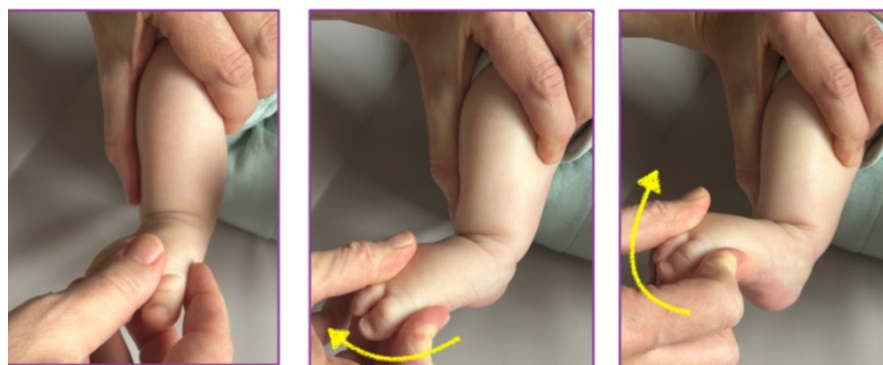
1. MOBILIZZAZIONE IN DORSIFLESSIONE E PLANTARFLESSIONE

Accompagnate dolcemente il piede verso l'alto (dorsiflessione) e verso il basso (plantarflessione), mantenendo ogni posizione per circa 20". Fate attenzione che il movimento non sia solo della punta del piede, ma di tutto il piede in blocco



2. STIMOLAZIONE MUSCOLI EXTRA-ROTATORI

Solleticare il bordo esterno del piede (partendo dal tallone in direzione del 5° dito), in modo da stimolare l'attivazione dei muscoli extra-rotatori del piede. Ripetendo il gesto vedrete che il bambino tenderà sollevare il piede e ruotarlo verso l'esterno.



3. STRETCHING IN ROTAZIONE ESTERNA



Bloccare la gamba con una mano. Con l'altra afferrare il piede ed accompagnarlo verso l'esterno e poi verso l'alto.

4. STRETCHING DELLA FASCIA PLANTARE MEDIALE

Partendo dal centro del piede, con due dita procedere in direzione opposta,



effettuando uno stretching della fascia plantare mediale.