



Scheda tecnica

MANIPOLAZIONI PIEDE TORTO POST-GESSO PONSETI

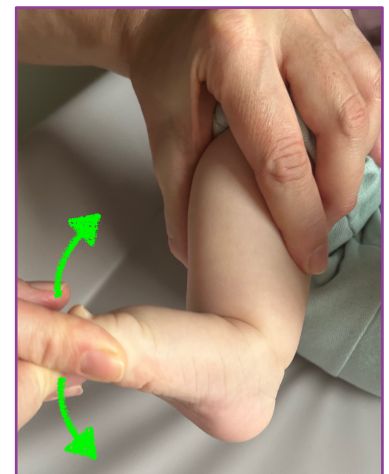
Dopo la rimozione dell'ultimo gesso Ponseti, il piedino del vostro bimbo sarà anatomicamente corretto, tuttavia le settimane di immobilizzazione avranno creato un po' di irrigidimento di alcune strutture ed un po' di intorpidimento muscolare.

Vi mostro alcune indicazioni per effettuare manipolazioni che aiutino il piedino a recuperare l'elasticità e l'attivazione dei muscoli.

1. MOBILIZZAZIONE IN DORSIFLESSIONE E PLANTARFLESSIONE

Accompagnate dolcemente il piede verso l'alto (dorsiflessione) e verso il basso (plantarflexione), mantenendo ogni posizione per circa 20".

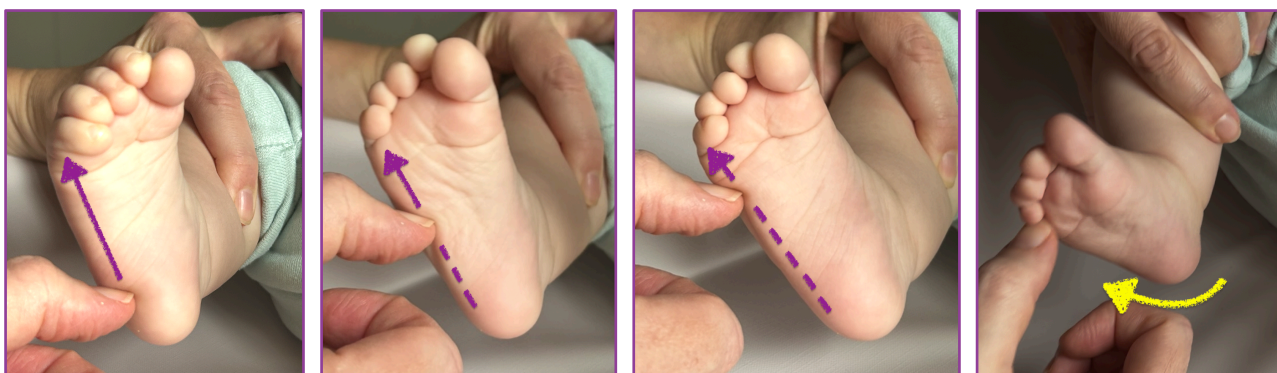
Fate attenzione che il movimento non sia solo della punta del piede, ma di tutto il piede in blocco.





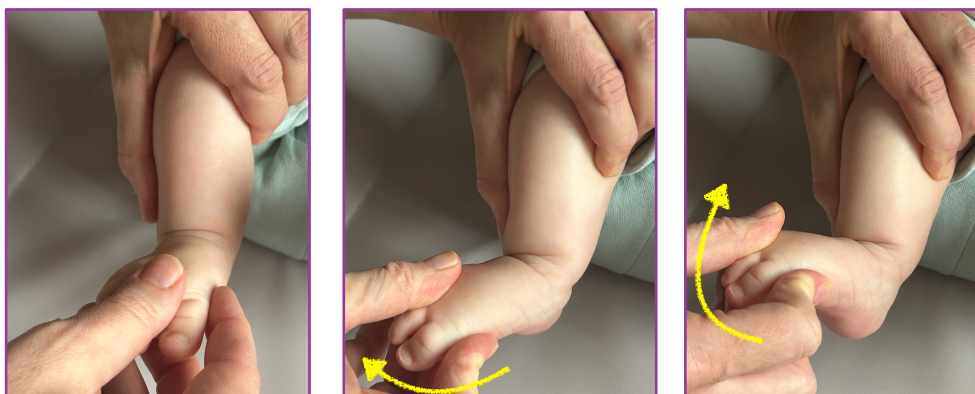
2. STIMOLAZIONE MUSCOLI EXTRA-ROTARORI

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.

