ESERCIZI DI RIABILITAZIONE PER LA TENDINOPATIA ACHILLEA

Si può iniziare facendo dello stretching con un asciugamano. Quando l'esercizio diventa troppo facile, si passa agli esercizi di allungamento del polpaccio, del muscolo soleo e della fascia lata plantare. Quando non si avverte più dolore acuto al polpaccio, o al tendine, si può procedere agli esercizi 5,6 e 7.

1. **Stretching con l'asciugamano**: siediti su una superficie dura con la gamba malata distesa davanti a te. Avvolgi un asciugamano intorno all'avampiede e tiralo verso il corpo, tenendo teso il ginocchio. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.
2. **Stretching del polpaccio:** in posizione eretta, con la faccia al muro, appoggia le mani alla parete all'altezza degli occhi. Tieni la gamba malata dietro e porta invece quella sana in avanti, tenendo il tallone della gamba malata fermo al suolo. Ruota leggermente il piede malato verso l'interno e spingiti verso il muro finché non senti tirare i muscoli del polpaccio. Tieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti l'esercizio più volte al giorno.
3. **Stretching del muscolo soleo**: in posizione eretta, con la faccia al muro, appoggia le mani alla parete a livello del torace. Con entrambe le ginocchia leggermente piegate, e il piede malato un po' più indietro rispetto a quello sano, spingiti verso il muro finché non senti tirare la parte inferiore del polpaccio. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.
4. **Stretching della fascia plantare:** posizionati in ortostatismo, con l'avampiede della gamba malata su di un gradino. Porta lentamente il tallone fuori e spingilo verso la base dello scalino, finché non senti tirare l'arco plantare. Tieni questa posizione per 30 secondi e poi rilassati. Ripeti per 3 volte.
5. **Esercizi di sollevamento delle dita del piede**: in posizione eretta, porta il peso del corpo su entrambi i talloni, in modo da far sollevare le dita dei piedi. Tieni questa posizione per 5 secondi. Ripeti per 10 volte. Esegui 3 serie da 10.
6. **Esercizi di sollevamento dei talloni:** in posizione eretta, dietro ad un sedia, bilancia bene il peso del corpo su entrambi i piedi. Sollevati sulle punte, tieni questa posizione per 5 secondi e poi torna giù. Ripeti per 10 volte. Esegui 3 serie da 10.
7. **Esercizi di equilibrio della gamba:** in posizione eretta, senza alcun supporto, cerca di stare in equilibrio solo sulla gamba malata, evitando di aiutarti con quella sana. Inizia tenendo gli occhi aperti e poi chiudili. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.