

ActiSenior

BONUS 6

Schede per Casa

16 schede semplici per continuare a muoverti tra una seduta e l'altra

Stampa la scheda, attaccala sul frigorifero e segna ogni giorno

Come usare queste schede

È la continuazione della seduta dentro casa. Una scheda, un obiettivo, quattro o cinque esercizi del Volume 1.

COME SCEGLIERE LA SCHEDA

- › Guarda che cosa è costato di più nella seduta: alzarsi, la spalla, la mano, l'equilibrio.
- › Scegli la scheda che lavora proprio su quello. Una sola per volta.
- › Prova gli esercizi con la persona prima di consegnarla. Se qualcuno non riesce, cancellalo e scrivi un altro numero di scheda.
- › Scrivi in alto il nome e la settimana.
- › Consegna la scheda stampata e chiedi di attaccarla sul frigorifero.

QUANTI GIORNI A SETTIMANA

Come si presenta la persona	Quanto indicare
Ha appena iniziato	2 o 3 giorni a settimana, mezza scheda per volta
Si allena già da un po'	4 o 5 giorni a settimana, tutta la scheda
Settimana con dolore o molta stanchezza	2 giorni, meno ripetizioni, tutto da seduti
Torna da una caduta o da un ricovero	Solo scheda 1 e scheda 16, fino alla prossima visita

CHE COSA SPIEGARE ALLA FAMIGLIA

- La scheda non sostituisce la seduta: la sostiene tra una visita e l'altra.
- Rende di più poco tutti i giorni che tanto un giorno solo.
- Nessuno deve arrivare al dolore né finire con il fiatone.
- Segnare il giorno nella griglia fa parte dell'esercizio: aiuta a mantenere la routine.
- Conserva le schede completate: le guardiamo insieme alla prossima seduta.



Prima di consegnare la scheda

Controlla scarpe chiuse, sedia stabile senza rotelle e il passaggio libero da tappeti che scivolano. Se c'è un dolore nuovo, capogiri o un cambio recente nei farmaci, rimanda la scheda a dopo averlo verificato.

Scheda 1 · Svegliare il corpo

Per iniziare la giornata con il corpo sciolto e la testa sveglia.

Nome	Settimana del

Falla tutti i giorni, appena ti alzi. Ti porta via circa 8 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 2	Picchietto del risveglio	1 giro su tutto il corpo
N. 1	Marcia da seduti	1 minuto, da seduti
N. 3	Oscillazione delle braccia	20 oscillazioni leggere
N. 13	Braccia in alto e respiro	5 volte, molto lentamente

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Inizia da seduto

Fai tutta la scheda seduto su una sedia stabile, senza rotelle e con la schiena appoggiata. I picchietti sono leggeri: non devono mai fare male. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 2 · Spalle e braccia

Per pettinarti, stendere il bucato e arrivare alla mensola senza che tiri la spalla.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 25	Cerchi con le spalle	10 in avanti e 10 indietro
N. 26	Braccia avanti e in alto	8 volte
N. 31	Aprire la porta	10 volte con ogni braccio
N. 29	Stringere le scapole	8 volte, tieni 3 secondi
N. 34	Autoabbraccio	3 volte, 15 secondi ciascuna

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Fin dove non fa male

Alza le braccia solo fino all'altezza in cui non compare dolore. Se la spalla dà fastidio, abbassa e fai il movimento più corto. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 3 · Mani e dita

Per aprire i barattoli, allacciare i bottoni e reggere la tazza con sicurezza.

Nome	Settimana del

Falla 5 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 5	Aprire e chiudere le mani	15 volte
N. 41	Cerchi con i polsi	10 cerchi per ogni lato
N. 43	Toccare ogni dito	2 giri con ogni mano
N. 48	Suonare il piano	1 minuto sul tavolo
N. 44	Pinza con le mollette	10 mollette con ogni mano

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

!

Senza stringere forte

Se hai l'artrosi, fai il movimento senza stringere. Fermati quando la mano si stanca: domani si continua. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 4 · Schiena e postura

Per stare più dritto sulla sedia e non stancare la schiena così in fretta.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 63	Allungarsi da seduti	5 volte, 5 secondi ciascuna
N. 61	Gatto da seduti	8 volte, molto lentamente
N. 60	Inclinazione laterale	10 volte per ogni lato
N. 59	Rotazione del busto	8 rotazioni per ogni lato
N. 66	Aprire il petto	5 volte, respirando

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Ruota senza slanci

Tutto lento e senza strappi. Siediti con il sedere ben indietro sulla sedia e i due piedi appoggiati a terra. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 5 • Anca

Per salire in macchina, girarti nel letto e camminare con il passo più lungo.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 69	Ginocchio al petto	8 volte con ogni gamba
N. 70	Ginocchia aperte e chiuse	12 volte
N. 73	Piede dentro, piede fuori	10 volte con ogni piede
N. 64	Oscillazione del bacino	10 volte, movimento piccolo
N. 76	Forbici da seduti	12 volte

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

!

Se hai la protesi all'anca

Alza poco il ginocchio e non incrociare una gamba davanti all'altra. Nel dubbio, chiedi al tuo professionista prima di fare questa scheda. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 6 · Ginocchia

Per salire le scale e alzarti dalla poltrona con meno fatica.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 77	Calcio leggero	12 volte con ogni gamba
N. 82	Gamba tesa in alto	8 volte con ogni gamba, 3 secondi in alto
N. 79	Far scivolare il piede	10 volte con ogni piede
N. 78	Tallone al sedere	10 volte con ogni gamba
N. 80	Piegare le ginocchia	8 volte, scendendo poco

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

!

Il ginocchio non va mai bloccato

Distendi la gamba senza arrivare a bloccare il ginocchio. Per il piegamento, tieniti allo schienale e scendi poco: le ginocchia restano dietro le punte dei piedi. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 7 · Caviglie e piedi

Per appoggiare il piede sicuro, scendere dal marciapiede e avere meno gonfiore.

Nome	Settimana del

Falla tutti i giorni. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 83	Cerchi con la caviglia	10 cerchi per ogni lato, con ogni piede
N. 84	Pompa delle caviglie	20 volte
N. 4	Talloni e punte	15 volte
N. 86	Pinza con i piedi	8 volte con ogni piede
N. 87	Bottiglia sotto il piede	1 minuto per piede

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Se hai il diabete

Guarda la pianta dei piedi prima e dopo. Se compare un segno rosso, una vescica o una ferita, non continuare e avvisa. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 8 · Forza delle gambe

Perché le gambe reggano la camminata, il mercato e le scale.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana, con un giorno di riposo in mezzo. Ti porta via circa 12 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 94	Quasi seduti	8 volte
N. 102	Alzarsi con le braccia su	8 volte
N. 97	Marcia al rallentatore	10 passi molto lenti
N. 85	Sulle punte	12 volte
N. 101	Appoggiati al muro	5 volte, scendendo poco

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

!

Sedia contro il muro

Metti la sedia contro il muro così non scivola e hai qualcosa di stabile a cui tenerti. La prima volta, falla in compagnia. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 9 · Alzarsi dalla sedia

Per alzarti senza strappi, senza capogiri e senza dover chiedere aiuto.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 131	Alzarsi in 3 tempi	6 volte
N. 132	Arrivare e sedersi	6 volte
N. 116	Toccare la seduta	8 volte
N. 93	Spinta sui braccioli	10 volte
N. 106	Alzarsi con la bottiglia	6 volte

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Aspetta prima di camminare

Una volta in piedi, resta fermo qualche secondo prima del primo passo. Se senti capogiri, siediti di nuovo e rimandalo a più tardi. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 10 · Equilibrio con appoggio

Per muoverti per casa con più sicurezza e meno paura di cadere.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana, sempre in compagnia. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 12	Passo avanti e indietro	10 passi con ogni gamba
N. 7	Passo laterale	10 passi per ogni lato
N. 74	Spostare il peso	10 volte da un lato all'altro
N. 89	Punte in alto	10 volte
N. 115	Giro intorno alla sedia	3 giri per ogni lato

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Mai da solo

Fai questa scheda con qualcuno accanto e con una mano appoggiata allo schienale della sedia o al piano della cucina. Scarpe chiuse e tappeti che scivolano fuori dal percorso. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 11 · Con la bottiglia d'acqua

Forza delle braccia con due bottiglie: non serve comprare pesi.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana, con un giorno di riposo in mezzo. Ti porta via circa 12 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 103	Bicipiti con le bottiglie	12 volte
N. 105	Rematore con bottiglie	12 volte
N. 104	Bottiglie al soffitto	10 volte
N. 106	Alzarsi con la bottiglia	6 volte
N. 87	Bottiglia sotto il piede	1 minuto per piede

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Inizia con poca acqua

Usa bottiglie da mezzo litro. Se il braccio trema o compare dolore, togli acqua o fai meno ripetizioni. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 12 · Con l'asciugamano

Un asciugamano piccolo basta per lavorare mani, spalle e gambe.

Nome	Settimana del

Falla 4 giorni a settimana. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 107	Strizzare l'asciugamano	10 volte con ogni mano
N. 109	Asciugamano al soffitto	8 volte
N. 108	Asciugarsi la schiena	8 volte con ogni braccio
N. 110	Asciugamano sul piede	3 volte, 20 secondi per gamba
N. 142	Scavalcare un ostacolo	10 passi, con l'asciugamano arrotolato a terra

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Tira piano

L'asciugamano si tende senza slanci e solo fin dove non fa male. Per scavalcare, tieniti al tavolo o a una sedia stabile. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 13 · Con la palla

Con una palla morbida si lavorano la mano, la vista e la coordinazione.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana, meglio con qualcuno. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 111	Stringere la palla	15 volte con ogni mano
N. 113	Lanciare e prendere	20 lanci
N. 112	Calciare piano	10 calci con ogni piede
N. 114	Palla sulla parete	10 volte con ogni braccio

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Palla morbida e leggera

Niente palle dure. Lancia basso e vicino. Se la palla cade a terra, la raccoglie chi ti accompagna. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 14 · Con l'elastico

L'elastico aggiunge forza senza peso e sta in qualsiasi cassetto.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana, con un giorno di riposo in mezzo. Ti porta via circa 12 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 120	Aprire l'elastico	12 volte
N. 121	Bicipiti con elastico	12 volte
N. 119	Rematore con elastico	12 volte
N. 124	Pressa con elastico	10 volte con ogni gamba
N. 123	Elastico alle ginocchia	12 volte

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Controlla l'elastico prima

Verifica che non sia tagliato né scivoloso e che resti ben fermo nella mano o nel piede. Torna sempre piano: non lasciare mai andare l'elastico di colpo. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 15 · Faccende di casa

Gli stessi movimenti che usi per vestirti, mettere in ordine e cucinare.

Nome	Settimana del

Falla 3 giorni a settimana. Ti porta via circa 12 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 133	Prendere in alto	8 volte con ogni braccio
N. 134	Prendere in avanti	8 volte
N. 135	Raccogliere da terra	6 volte
N. 139	Mettersi la giacca	3 volte
N. 140	Allacciare i bottoni	una camicia intera

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Non salire mai su una sedia

Se l'oggetto è troppo in alto, chiedi aiuto. Per raccogliere qualcosa da terra, piega le ginocchia e appoggia una mano su un mobile stabile. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Scheda 16 · Respirare e rilassarsi

Per chiudere la giornata, sciogliere il corpo e riposare meglio.

Nome	Settimana del

Falla tutti i giorni, nel pomeriggio o prima di andare a letto. Ti porta via circa 10 minuti.

Scheda	Esercizio	Quanto
N. 145	Marcia che rallenta	1 minuto, sempre più lento
N. 146	Sospiro lungo	6 respiri
N. 147	Stiracchiarsi	5 volte
N. 149	Contrarre e rilasciare	1 giro su tutto il corpo
N. 148	Massaggio alle mani	2 minuti

SEGNA IL GIORNO IN CUI L'HAI FATTA · UNA RIGA PER SETTIMANA

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom



Senza forzare il respiro

Respira al tuo ritmo, senza trattenere. Se ti gira la testa o ti manca l'aria, fermati e resta seduto respirando normalmente. Fermati se fa male e tieni sempre una sedia vicino.

SCRIVI QUI PER RACCONTARLO AL PROFESSIONISTA

Che cosa è costato di più questa settimana	Dolore o fastidio: dove

Per la famiglia

Accompagnare non è correggere. Stare vicino, guardare e annotare è già la parte più importante.

COME ACCOMPAGNARE

- Scegli sempre lo stesso orario: dopo la colazione o prima della merenda.
- Resta vicino e seduto. Ogni persona ha il suo ritmo e la sua giornata.
- Non rimproverare se un giorno non riesce. Domani si riprova.
- Festeggia quello che è riuscito, anche se è un solo esercizio.
- Se vuole fermarsi, si ferma. Si annota e basta.

CHE COSA ANNOTARE OGNI SETTIMANA

- ☐ I giorni in cui ha fatto la scheda, segnati nella griglia.
- ☐ Quale esercizio è costato di più e perché.
- ☐ Se è comparso dolore: dove e in quale momento.
- ☐ Se ha avuto bisogno di più aiuto della settimana scorsa.

QUANDO CHIAMARE IL PROFESSIONISTA

Se c'è dolore al petto, difficoltà a parlare o debolezza improvvisa di un lato del corpo, non aspettare: chiama il numero di emergenza.

- Dolore che continua dopo aver finito o che compare di notte.
- Capogiri, mancanza d'aria o palpitazioni durante gli esercizi.
- Una caduta, anche se non si è fatto male.
- Gonfiore nuovo a una gamba o a un piede.
- Due settimane di fila senza riuscire a fare la scheda.



Nel dubbio, fermati

Se qualcosa non ti convince, ferma l'esercizio e chiedi. Nessuna scheda vale più della sicurezza della persona.