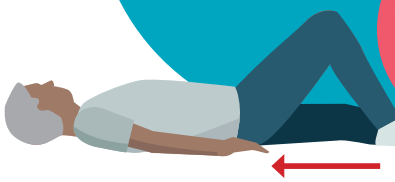
# Il movimento = ottima medicina!

L'allettamento porta ad esiti negativi

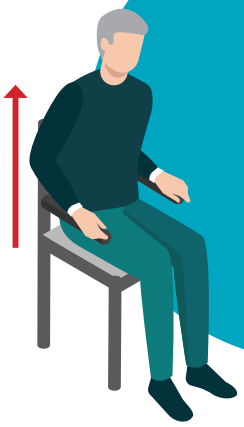


**Tallone**

Mettiti sulla schiena. Fletti un ginocchio e striscia il tallone verso il sedere

**Marcia seduta**

Seduto su una sedia, alza la tua gamba destra e poi la sinistra

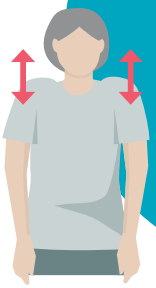


**Siediti e alzati**

Tieniti saldo al bracciolo della sedia. Alzati lentamente sentendo il peso sulla pianta dei piedi

**Muovi l'anca**

Mettiti sulla schiena. Tieni le ginocchia rigide e fai scorrere un tallone al lato per poi richiudere la gamba



**Alza le spalle**

Tieni le braccia sul lato. Alza le tue spalle verso le orecchie, poi abbassale di nuovo

## Muoviti per almeno 3 volte al giorno!

Chiedi al tuo team di assisterti

move
Promoting mobilization

VILLABELLA