

## **INDICAZIONI PER LE FAMIGLIE**

Care famiglie,  
troverete in questo spazio informazioni/indicazioni che riguardano l'ambito motorio e alcuni video con dimostrazioni di esercizi e manovre per le articolazioni e i muscoli.

Saranno proposti esercizi e movimenti che potranno essere fatti dai bambini stessi, utili a rinforzare i muscoli del tronco, del bacino, ad allungare i muscoli delle gambe e a rilassare la schiena.

I vari esercizi hanno gradi di difficoltà diverse e obiettivi differenti per cui vi invitiamo a contattare la vostra fisioterapista di riferimento per farvi indicare quali sono i movimenti consigliati per il vostro bambino.

Non si tratta di fare a casa un trattamento fisioterapico, ma per molti bambini il movimento e lo stretching sono importanti per mantenere il benessere psico fisico ed evitare l'insorgenza di problemi ai muscoli che potrebbero causare fastidi e dolore.

In altri video, invece, troverete esempi di manovre di mobilizzazione e stretching che potete fare voi genitori sul vostro bambino, dopo aver ricevuto indicazioni specifiche da parte della vostra fisioterapista.

Per i bambini che si muovono poco è consigliata la mobilizzazione quotidiana e frequenti cambi di postura per mantenere elastiche e mobili le varie articolazioni e i muscoli. Lo stretching passivo è indicato invece in seguito ad interventi con tossina botulinica o per mantenere i muscoli allungati e flessibili, prevenendo l'accorciamento.

Il movimento del corpo dev'essere per il bambino una fonte di benessere e non motivo di frustrazione, per cui consigliamo di effettuare queste manovre in modo dolce e lento, rispettando i tempi e le reazioni di ciascun bambino.

Consigliamo inoltre di proporle in un momento di tranquillità, creando un ambiente confortevole e rilassante sia per il bambino che per voi genitori, magari con l'aiuto di canzoncine o musica.