Federico Biolchini
ABDOMINAL WALL SURGERY

📄 SCHEDA ESERCIZI – DIASTASI ADDOMINALE

A cura del Dr. Federico Biolchini – Chirurgo della parete addominale ✉info@federicobiolchini.it

Programma Conservativo – Livello Base

Da eseguire 3–5 volte a settimana, preferibilmente sotto supervisione professionale.

1. Respirazione Diaframmatica

Posizione: supino, ginocchia piegate

Esecuzione:

- Una mano sul petto, una sull'addome
- Inspira gonfiando solo l'addome
- Espira lentamente attivando il trasverso

Ripetizioni: 10 respiri profondi



2. Vacuum Addominale

Posizione: supino o in quadrupedia

Esecuzione:

- Espira completamente
- Porta l'ombelico verso la colonna
- Mantieni la contrazione in apnea per 10–15 sec

Ripetizioni: 8–10



3. Bridge (Ponte)

Posizione: supino, ginocchia piegate

Esecuzione:

- Espira e solleva il bacino
- Mantieni 3–5 sec, poi scendi lentamente



4. Bird Dog

Posizione: quadrupedia

Esecuzione:

• Solleva braccio destro + gamba sinistra

• Mantieni 5–10 sec, poi cambia lato

Ripetizioni: 8 per lato



5. Core in Opposizione

Posizione: supino

Esecuzione:

• Piede sinistro su ginocchio destro

• Spingi con la mano opposta sul ginocchio

• Mantieni la pressione per 5 sec



6. Cat Stretch

Posizione: quadrupedia

Esecuzione:

• Espira: curva la schiena verso l'alto

• Inspira: inarca la schiena verso il basso

Ripetizioni: 10



⚠ Note Importanti

⇒ **Consulta un fisioterapista specializzato per personalizzare il programma**

⇒ **Evita esercizi che causano rigonfiamenti lungo la linea mediana**

⇒ **Non trattenere il respiro durante gli esercizi**

⇒ **Sospendi l'attività in caso di dolore o fastidio**

Federico Biolchini
ABDOMINAL WALL SURGERY