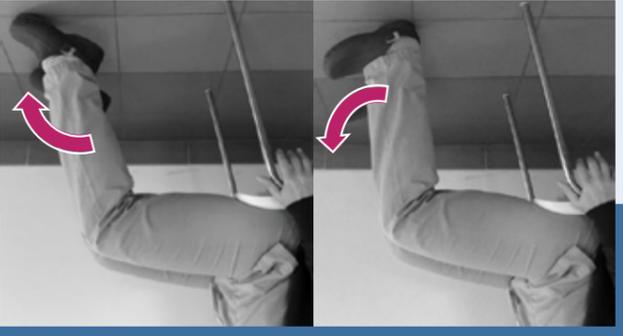


ESERCIZI IN STAZIONE SEDUTA

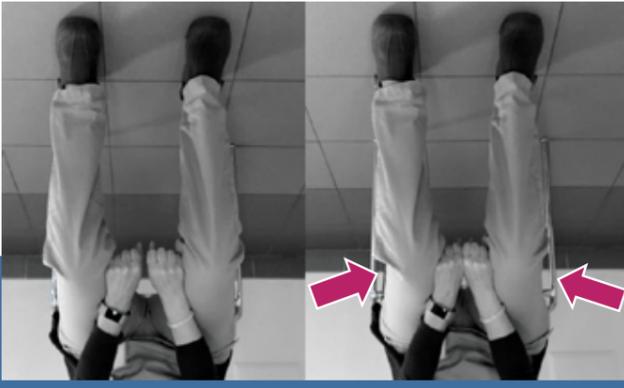
- Utilizzare una sedia comoda, di media altezza, in modo che la pianta del piede sia ben poggiata al suolo.
- La schiena deve stare dritta, senza dondolare durante gli esercizi!
- Eseguire gli esercizi alternando arto inferiore destro e sinistro.
- Tenere i piedi leggermente distanziati tra loro (~15-20 cm).
- Eseguire almeno 20 ripetizioni per ogni esercizio ed incrementare il numero ogni giorno, compatibilmente con la fatica muscolare.

SEDERSI SUL BORDO DELLA SEDIA, FLETTERE ED ESTENDERE LENTAMENTE LE CAVIGLIE DI ENTRAMBI GLI ARTI CONTEMPORANEAMENTE.



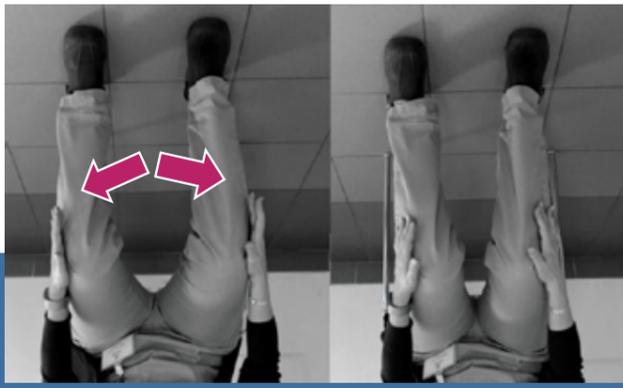
TACCO-PUNTA:

TENERE I PIEDI LEGGERMENTE DISTANTI TRA LORO, POSIZIONARE LE MANI A PUGNO E STRINGERLE CON LE GINOCCHIA PER DUE SECONDI, RILASCIARE PER DUE SECONDI E RICOMINCIARE.



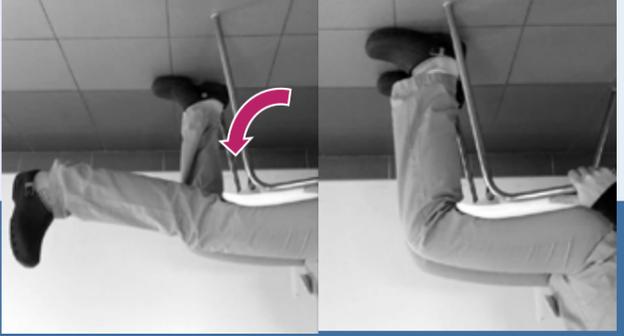
ADDUZIONE A GINOCCHIA FLESSA:

TENERE I PIEDI LEGGERMENTE DISTANTI TRA LORO, POSIZIONARE LE MANI LATERALMENTE E OPPORRE RESISTENZA PER DUE SECONDI MENTRE SI ALLONTANANO LE GINOCCHIA, RILASCIARE E RICOMINCIARE.



ABDUZIONE A GINOCCHIA FLESSA:

SEDERSI APPOGGIANDO LA SCHIENA SULLO SCHIENALE, FLETTERE ED ESTENDERE IL GINOCCHIO TENENDO IL PIEDE A MARTELLO (CIRCA 90°).



FLESSO-ESTENSIONE DEL GINOCCHIO:

LEGARE LA BANDA ELASTICA SU UN SUPPORTO STABILE. AVVICINARE LA CAVIGLIA DELL'ARTO OPERATO CON LA BANDA E GRADUALMENTE FINO AI 90°. RIPORTARE LENTAMENTE L'ARTO IN POSIZIONE INIZIALE.



FLESSIONE DEL GINOCCHIO CONTRO RESISTENZA:

Accreditata con il SSN

- Unità di Chirurgia
- Unità di Ginecologia
- Unità di Medicina
- Unità di Oculistica
- Unità di Ortopedia
- Unità di Otorinolaringoiatria
- Unità di Riabilitazione
- Unità di Urologia
- Centro dialisi
- Endoscopia digestiva
- Radiodiagnostica
- Risonanza magnetica
- TAC
- Ecografia
- Laboratorio di analisi
- Attività ambulatoriale



ESERCIZI POST-OPERATORI E DI MANTENIMENTO IN SEGUITO AD INTERVENTO DI PROTESI DI GINOCCHIO

Dr Maurizio Cappellu
Responsabile UO di Ortopedia

Dr.ssa Carola Granara
Responsabile UO di Riabilitazione

Unità Operativa di Ortopedia e Riabilitazione



Direttore Sanitario
Dottorssa Rita Quagliano

Telefono 070 9660090

Mail info@nuovacasadicura.eu

ESERCIZI IN STAZIONE ERETTA

ISTRUZIONI GENERALI

- Utilizzare un appoggio stabile, una sedia con i piedini antiscivolo o un tavolo;
- La schiena deve stare dritta, senza dondolare durante gli esercizi;
- In ogni esercizio la posizione di partenza è con entrambe le ginocchia ben estese;
- Eseguire gli esercizi solo con l'arto operato;
- Eseguire almeno 20 ripetizioni per ogni esercizio ed incrementare il numero ogni giorno, compatibilmente con la fatica muscolare.
- Tenere i piedi leggermente distanziati tra loro (~15-20 cm).

ABDUZIONE DELL'ARTO A GINOCCHIO ESTESO:

tenere i piedi leggermente staccati tra loro, allontanare l'arto mantenendo il piede con la punta rivolta in avanti e poi riportarlo lentamente accanto all'altro, assicurandosi di tenere il ginocchio ben esteso durante tutta l'esecuzione dell'esercizio



FLESSIONE DELL'ARTO A GINOCCHIO ESTESO:

staccare il piede da terra mantenendolo a martello. Portare in avanti l'arto senza muovere il bacino. Riportare lentamente l'arto in posizione iniziale, assicurandosi di tenere il ginocchio ben esteso durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.



ESTENSIONE DEL GINOCCHIO SUL GRADINO:

posizionare il piede dell'arto operato sul 2° gradino col tallone poggiato. Estendere il ginocchio completamente e premere leggermente con la mano. Durante l'esercizio, tenersi saldamente ad un supporto laterale ed evitare di inarcare la schiena.



FLESSIONE DELL'ANCA A GINOCCHIO FLESSO:

staccare il piede da terra e portare il ginocchio verso l'alto, senza spostare il bacino in avanti, portare nuovamente il piede a terra lentamente, avendo cura di estendere completamente il ginocchio.



ESTENSIONE DELL'ARTO A GINOCCHIO ESTESO:

staccare il piede da terra mantenendolo a martello. Portare indietro l'arto senza inarcare la schiena. Riportare lentamente l'arto in posizione iniziale, assicurandosi di tenere il ginocchio ben esteso durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.



FLESSIONE DEL GINOCCHIO SUL GRADINO:

posizionare il piede dell'arto operato sul 2° gradino, col tallone sospeso. Partire con il ginocchio leggermente flesso e raggiungere gradualmente 90°. Riportarlo lentamente in posizione iniziale. Durante l'esercizio tenersi saldamente ad un supporto laterale.



TACCO-PUNTA:

spostare il peso lentamente, prima sulle punte e poi sui tacchi, assicurandosi di tenere le ginocchia ben estese durante tutta l'esecuzione dell'esercizio ed evitando di inarcare la schiena o dondolare.

