

## Programma personale di esercizi

### Esercizi dal 30 al 60 giorno post operatorio per p...

Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia  
Dipartimento Neuromotorio Riabilitativo  
Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale

Fornito per  
Data inizio allename...13/02/2023



#### Esercizi dal 30 al 60 giorno post operatorio per pazienti operati all'anca

##### [Video](#)



Coricati sulla schiena.

Piegare la gamba e fare resistenza con la mano.  
Tenere   5   secondi. Ripetere con l'altra gamba.



Ripetere   10   volte.

©Physiotools

##### [Video](#)

Mettersi seduti con la schiena inclinata. Mettere un'asciugamano arrotolato o un cuneo sotto le ginocchia.



Piegare la caviglia, raddrizzare il ginocchio e spingerlo giù sull'asciugamano.  
Poi alzare la gamba 1 cm dall'asciugamano.  
Ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere   10   volte.

©Physiotools

##### [Video](#)



Coricati sulla schiena.

Portare la gamba dal lato poi ritornare.

Ripetere   10   volte.

©Physiotools

##### [Video](#)



Coricati sulla schiena con le ginocchia piegate.

Stringere i glutei ed alzarli dal pavimento. Ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere   10   volte.

©Physiotools

## Video



Coricati a faccia in giù.

Piegare il ginocchio ad angolo retto ed alzare il piede verso il soffitto.

Ripetere 10 volte.

©Physiotools

## Video



In piedi afferrandosi ad un supporto.

Alzare la gamba lateralmente e riportarla tenendo il tronco diritto durante l'esercizio.

Ripetere 10 volte.

©Physiotools

## Video



In piedi afferrandosi ad una sedia.

Portare la gamba all'indietro tenendo la gamba diritta. Senza piegarsi in avanti.

Ripetere 10 volte.

©Physiotools

## Video



In posizione da camminata, con la gamba interessata dietro e l'altra piegata davanti. Tenersi sul muro o alla sedia.

Piegare il corpo in avanti verso il basso sino a sentire tirare nel polpaccio della gamba posteriore. Tenere appross. 30 secondi e poi rilassarsi. Stirare l'altra gamba.

©Physiotools

## Video



Con cyclette

Tempo: 20 min  
con resistenza progressiva

©Physiotools