

Programma personale di esercizi

esercizi in preparazione all'intervento di protesi...

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

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



esercizi in preparazione all'intervento di protesi di anca

[Video](#)



Coricati sulla schiena.

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



Ripetere 5 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 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati sulla schiena.

Portare la gamba dal lato poi ritornare.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati sulla schiena con le ginocchia piegate.

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

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

Video



Coricati lateralmente appoggiandosi sul gomito. Ruotare la parte superiore dell'anca leggermente in avanti, utilizzare il braccio di sopra per appoggiarsi d'avanti.

Tenere la gamba di sopra alzata diritta verso il soffitto. Assicurarsi che la gamba è in linea con il corpo e le dita puntano in avanti.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

Video



Coricati a faccia in giù.

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

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

Video



In piedi afferrandosi ad un supporto.

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

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

Video



In piedi afferrandosi ad una sedia.

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

Ripetere 5 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



©Physiotools

In piedi dietro ad una sedia e sostenendoti a essa con entrambe le mani.

Piega lentamente le anche e le ginocchia cercando di spingere i muscoli lombari. Le tue ginocchia dovrebbero trovarsi sopra alle dita dei piedi. Durante il movimento evita che le ginocchia si muovano all'interno o all'esterno.

Ripeti 5 volte.

Video



©Physiotools

In piedi diritto/a.

Solleva una gamba a ginocchio piegato. Mantieni l'equilibrio.

Mantieni 5 secondi.

Ripeti 5 volte.

Video



©Physiotools

Con cyclette

Tempo: 10 minuti
2 volte al giorno