

Programma personale di esercizi

Esercizi dal 7 al 60° giorno per pazienti operati ...

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 7 al 60° giorno per pazienti operati di protesi di ginocchio

[Video](#)



Colloca un asciugamano arrotolato sotto la caviglia.

Estendi il tuo ginocchio tramite una contrazione dei muscoli anteriori della coscia. Cercad i toccare il suolo con la pare posteriore del ginocchio.

Mantieni 5 secondi.

Ripeti 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Colloca un asciugamano arrotolato sotto la caviglia.

Metti un ice pack (borsa del ghiaccio) sul ginocchio. Permetti al ginocchio di estendersi.

Mantieni 10 minuti.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati sulla schiena. Piegare una gamba mettendo il piede sul letto e mettendo un cuscino sotto l'altro ginocchio.

Fare l'esercizio con la gamba diritta tirando su il piede e le dita, stringendo i muscoli delle cosce e raddrizzando il ginocchio (tenere il ginocchio sul cuscino). Tenere appross. 5 secondi e rilassarsi.

©Physiotools

[Video](#)



Sdraiati prono con un asciugamano arrotolato sotto la caviglia.

Spingi la caviglia contro l'asciugamano e raddrizza il ginocchio il più possibile.

Mantieni 5 secondi.

Ripeti 10 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati sulla schiena con una gamba diritta e l'altra piegata. (Si può variare l'esercizio puntando il piede verso l'alto, l'interno o l'esterno).

Fare l'esercizio con la gamba diritta tirando le dita in alto, raddrizzando il ginocchio ed alzando la gamba 20 cm dal letto. Tenere appross. 5 secondi e poi rilassarsi lentamente.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati sulla schiena.

Piegare e raddrizzare la gamba.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati a faccia in giù con una fascia attorno la caviglia.

Stringere i muscoli dello stomaco per tenere la parte bassa della schiena diritta. Piegare il ginocchio e tirare la fascia con ambedue le mani sino a sentire tirare nella parte anteriore della coscia. Tenere appross. 20 secondi e poi rilassarsi.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Seduti con le gambe distese. Piegare una gamba mettendo una fascia di gomma da esercizio attorno il piede.

Raddrizzare il ginocchio, tenendo il calcagno sul pavimento/letto.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Seduto/a su una sedia con un asciugamano sotto a un piede.

Scivola il piede sotto la sedia il più possibile. Ritorna estendendo il ginocchio e mantenendo la pianta del piede in contatto col pavimento.

Mantieni 5 secondi.

Ripeti 5 volte.

©Physiotools

Video



©Physiotools

Seduti sulla sedia.

Afferrare un pallone con i piedi e metterlo giù.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

In piedi. Afferrarsi ad un supporto portando una gamba leggermente all'indietro.

Piegare il ginocchio alzando il piede da terra. Tenere 5 secondi.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

In piedi afferrandosi ad un supporto. Piegare un ginocchio ed afferrare la caviglia. Non sprangare il ginocchio della gamba diritta.

Tirare il calcagno verso i glutei. Piegare l'anca in avanti in modo tale che il ginocchio punta verso il pavimento. Si sente tirare nella parte anteriore della coscia. Tenere 5 secondi.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

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.

Video



©Physiotools

In piedi con la schiena contro il muro ed i piedi messi circa a 20 cm dal muro.

Lentamente scivolare giù per il muro sino ad essere ad angoli retti con le anche e le ginocchia. Ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

In piedi messi lateralmente sul gradino facendo scendere un piede di sopra il bordo del gradino.

Lentamente piegare il ginocchio permettendo all'altro piede di strisciare sul pavimento.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

In piedi davanti ad un gradino di 20 - 40 cm.

Salire 5 volte con una gamba in avanti poi cambiare andando avanti con l'altra gamba.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

Mettersi con una gamba sul gradino guardando verso giù.

Abbassarsi lentamente piegando il ginocchio sino a 30 gradi. Ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere 5 volte.

Video



©Physiotools

Con cyclette

Tempo: 15 min.
2 volte al giorno