

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 ginocchio

[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 sulla schiena con una gamba dritta 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 dritta 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. Mettere un peso di kg attorno le caviglie.

Stringere i muscoli delle cosce e raddrizzare il ginocchio. Alzare la gamba 10 cm dal pavimento. Tenere 5 secondi. Fare scendere lentamente la gamba.

Ripetere 5 volte.

©Physiotools

[Video](#)



Coricati a faccia in giù.

Alzare la gamba verso il soffitto tenendo il ginocchio dritto.

Ripetere 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



Coricati dal lato. Mettere un peso di _____ kg attorno la caviglia che si trova sul pavimento. Piegare la gamba di sopra davanti a quella di sotto con il piede sul pavimento. Ruotare l'anca di sopra leggermente in avanti, utilizzare il braccio di sopra per appoggiarvi davanti.

Alzare la gamba di sotto _____ cm dal pavimento tenendo le dita puntate in avanti.

Ripetere _____ 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 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.

©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. Lega una banda elastica attorno alle tue coscine.

Contrai i glutei e spingi le coscine verso l'esterno.

Mantieni 5 secondi.

Ripeti 10 volte.

©Physiotools

Video



In piedi con una fascia di gomma da esercizio attorno le caviglie.

Tirare la fascia portando la gamba diritto all'indietro.

Ripetere 10 volte.

©Physiotools

Video



In piedi con una fascia di gomma da esercizio attorno la caviglia.

Tirare la fascia portando la gamba dal lato.

Ripetere 10 volte.

©Physiotools

Video



Con cyclette

Tempo: 10 2 volte al giorno

©Physiotools