



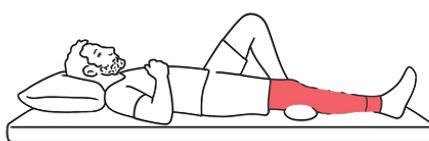
ESERCIZI IN ESITI DI INTERVENTO DI PROTESI D'ANCA

L'obiettivo di questa scheda è quello di fornire una serie di esercizi, già eseguiti durante il ricovero, utilizzabili in autonomia dal paziente a domicilio nei primi giorni dopo l'intervento chirurgico, in attesa della presa in carico riabilitativa ambulatoriale.

POSIZIONE SUPINA

Posizione di partenza

Posizione di arrivo

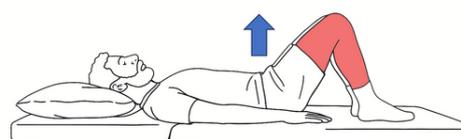


1. RINFORZO MUSCOLARE QUADRICIPITE FEMORALE

Spingere in basso lo spessore sotto al ginocchio operato, cercando di distendere la gamba: 10 secondi x 10 ripetizioni

Posizione di partenza

Posizione di arrivo

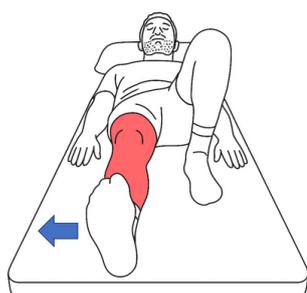


2. RINFORZO MUSCOLARE GLUTEI

Solleverare il bacino mantenendo la posizione: 10 secondi x 10 ripetizioni

Posizione di partenza

Posizione di arrivo

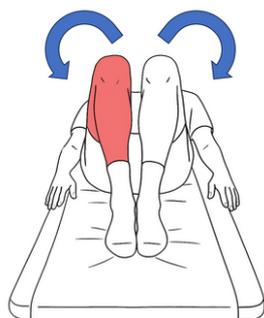


3. RINFORZO MUSCOLARE ABDUTTORI DI ANCA

Allontanare dal corpo l'arto esteso, sollevandolo leggermente, e ritornare alla posizione iniziale: 10 movimenti x 3 ripetizioni

Posizione di partenza

Posizione di arrivo



4. STRETCHING ADDUTTORI ANCA

Allargare le gambe mantenendo la posizione: 10 secondi x 10 ripetizioni



ESERCIZI IN ESITI DI INTERVENTO DI PROTESI D'ANCA

POSIZIONE SEDUTA

Posizione di partenza



Posizione di arrivo



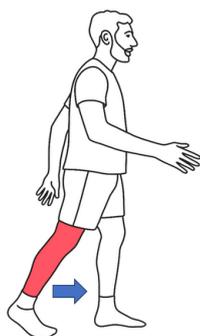
**5. RINFORZO MUSCOLARE
QUADRICIPITE FEMORALE**

Estendere un ginocchio alla volta,
mantenendo la posizione:

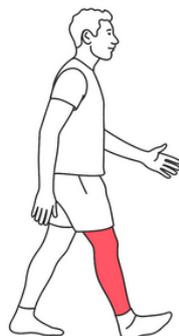
10 movimenti x 3 ripetizioni

POSIZIONE IN PIEDI

Posizione di partenza



Posizione di arrivo

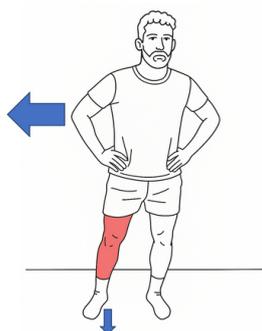


**6. TRASFERIMENTO DI CARICO
(PROPRIOCEZIONE)**

Con un piede avanti e uno indietro,
trasferire il carico anteriormente e
posteriormente, per poi invertire la
posizione dei piedi:

10 movimenti x 3 ripetizioni

Posizione di partenza



Posizione di arrivo



Ripetere l'esercizio trasferendo il
carico lateralmente:

10 movimenti x 3 ripetizioni

Posizione di partenza



Posizione di arrivo



**7. CORREZIONE POSTURALE ALLA
PARETE**

Appoggiando talloni, bacino e scapole
alla parete, estendere una gamba alla
volta:

10 movimenti x 3 ripetizioni