



ESERCIZI IN ESITI DI INTERVENTO DI PROTESI DI GINOCCHIO

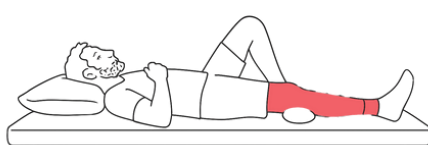
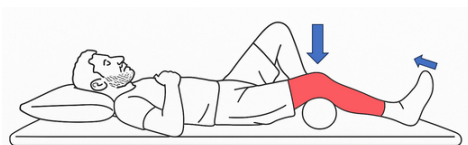
L'obiettivo di questa scheda è quello di fornire una serie di esercizi, già eseguiti durante il ricovero, utilizzabili in autonomia dal paziente a domicilio nei primi giorni dopo l'intervento chirurgico, in attesa della presa in carico riabilitativa ambulatoriale.



POSIZIONE SUPINA

Posizione di partenza

Posizione di arrivo

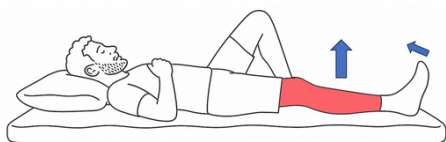


1. RINFORZO MUSCOLARE QUADRICIPITE FEMORALE

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

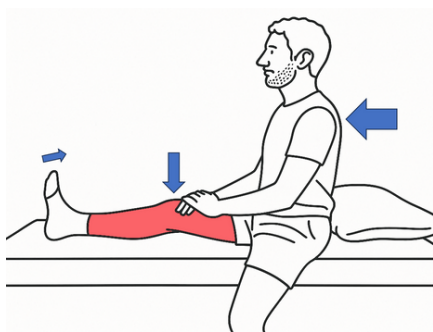


2. RINFORZO MUSCOLARE QUADRICIPITE FEMORALE

Sollevare la gamba operata con il ginocchio esteso e il piede a martello:
10 movimenti x 3 ripetizioni

Posizione di partenza

Posizione di arrivo



3. STRETCHING FLESSORI DEL GINOCCHIO

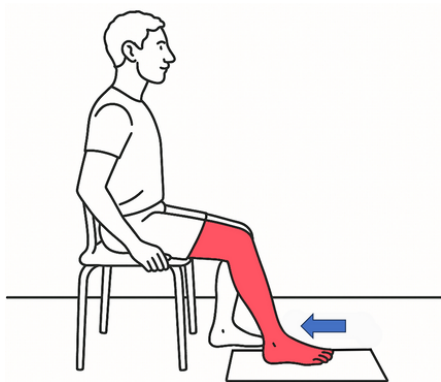
Gradualmente scivolare con la mano lungo la gamba operata fino al massimo allungamento non doloroso dei muscoli posteriori della coscia:
10 secondi x 10 ripetizioni



ESERCIZI IN ESITI DI INTERVENTO DI PROTESI DI GINOCCHIO

POSIZIONE SEDUTA

Posizione di partenza



Posizione di arrivo



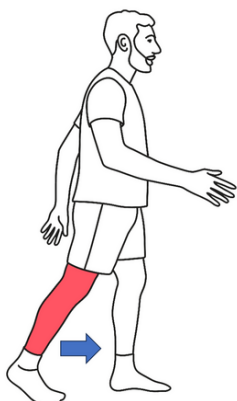
4. RECUPERO FLESSIONE DEL GINOCCHIO

Far scivolare il piede della gamba operata indietro fino alla massima flessione:

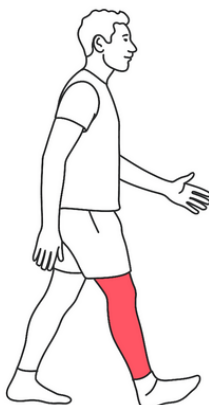
10 secondi x 10 ripetizioni

POSIZIONE IN PIEDI

Posizione di partenza



Posizione di arrivo



5. 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

SUPERAMENTO DELLE SCALE



SALIRE LE SCALE

1. Gamba sana
2. Stampelle
3. Gamba operata

SCENDERE LE SCALE

1. Stampelle
2. Gamba operata
3. Gamba sana

“Si sale con la buona, si scende con quella operata”