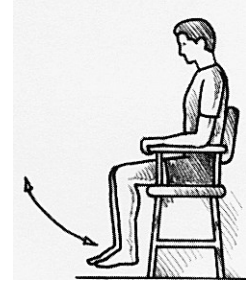


# RIABILITAZIONE DOPO PROTESI DEL GINOCCHIO

Prof. Valerio Sansone  
 Clinica Ortopedica dell'Università di Milano  
 Istituto Ortopedico Galeazzi

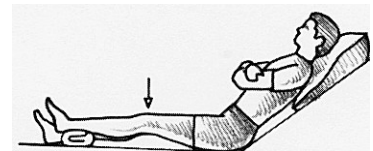
## Esercizi di flessione del ginocchio da seduti

Seduti su una sedia o sul bordo di un tavolo, piegare il più possibile il ginocchio operato, fino ad appoggiare completamente a terra il piede. Scivolare con il resto del corpo in avanti, in modo da aumentare il grado di flessione del ginocchio. Tenere la posizione per 10 secondi, quindi cercare di estendere completamente il ginocchio.



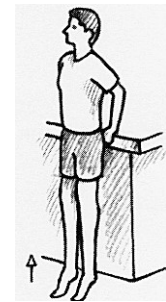
## Esercizi di estensione del ginocchio

Seduti o semisdraiati sul letto, con un asciugamano arrotolato sotto il tallone. Contrarre la muscolatura della coscia cercando di spingere la parte posteriore del ginocchio operato contro il letto. Tenere la posizione per 5-10 secondi, quindi rilassarsi.



## Esercizi di sollevamento

In piedi, appoggiati ad un sostegno ben saldo. Sollevare da terra entrambi i talloni, restando sulla punta dei piedi per 10 secondi. Poi tornare lentamente a terra.



## Flessioni del ginocchio

Piegare il ginocchio per quanto possibile, cercando di portare il tallone verso il gluteo.

