

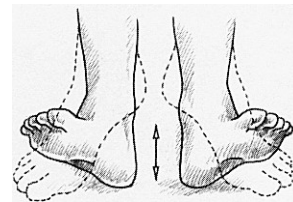
RIABILITAZIONE DOPO PROTESI DELL'ANCA

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

I seguenti esercizi vi aiuteranno a ristabilire i normali movimenti dell'anca e la forza muscolare dopo un intervento di protesi dell'anca. Essi dovrebbero essere eseguiti per 15-20 minuti, due o tre volte al giorno.

Esercizi di mobilizzazione delle caviglie in posizione seduta o distesa

Lentamente, cercate di estendere il più possibile le caviglie (la punta delle dita si allontana dal corpo) e poi di fletterle il più possibile (la punta delle dita si avvicina). Ripetere più volte.



Esercizi di abduzione dell'anca in posizione distesa

Sdraiati sul letto o a terra, spostare lateralmente l'arto inferiore, facendolo scivolare il più lontano possibile; poi tornare in posizione di partenza e ripetere dall'altro lato. Le ginocchia sono completamente estese ed i piedi sono ben dritti (la punta delle dita è rivolta verso il soffitto).



Esercizi di flessione del ginocchio in posizione distesa

Far scivolare il tallone verso la natica, piegando il ginocchio. Il piede è a contatto con il piano di appoggio. Quando avete raggiunto la massima flessione possibile, tenete la posizione per 10 secondi, e quindi tornate in posizione di partenza. Evitare che il ginocchio oscilli verso l'interno o l'esterno.



Esercizi di sollevamento dell'arto in posizione distesa

Contrarre la muscolatura della coscia a ginocchio completamente esteso. Sollevare il tallone di 10-15 cm dal piano di appoggio. Tenere questa posizione per 5-10 secondi, quindi abbassare l'arto.

