

# RIABILITAZIONE DOPO PROTESI DELL'ANCA

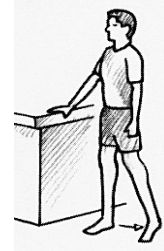
Prof. Valerio Sansone  
Clinica Ortopedica dell'Università di Milano  
Istituto Ortopedico Galeazzi

## ESERCIZI IN STAZIONE ERETTA

Appoggiarsi con una mano ad un qualsiasi sostegno, purché ben saldo (es. un tavolo). Ogni esercizio va ripetuto 10 volte.

### Esercizi di abduzione dell'anca

Piedi ben appoggiati al suolo, diretti in avanti. Ginocchia estese e busto ben eretto. Sollevare lateralmente l'arto inferiore dalla parte opposta all'appoggio. Tenerlo elevato per 5 secondi, poi abbassarlo lentamente.



### Esercizi di estensione dell'anca

Tenendo la schiena ben dritta, portare indietro l'arto (il ginocchio è completamente esteso) sollevando il piede. Tenere la posizione per 5 secondi, quindi riportare il piede in posizione di partenza.



### Elevazione del ginocchio

Sollevare il ginocchio verso il torace, senza oltrepassare la linea dei fianchi. Tenere la posizione per 5 secondi, quindi riportare lentamente il piede al suolo.



### Flessioni del ginocchio

Piegare il ginocchio per quanto possibile, cercando di portare il tallone verso il gluteo. Fare attenzione a non ruotare la gamba verso l'interno o verso l'esterno (tenere il piede dritto).



### Marcia sul posto

Sollevare alternativamente ciascun ginocchio verso il torace, come durante la marcia, senza però spostarvi dalla posizione di partenza.

