

RIABILITAZIONE DOPO PROTESI DELL'ANCA

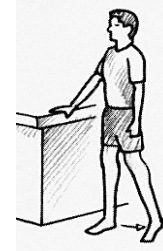
Prof. Valerio Sansone
Clinica Ortopedica dell'Università di Milano
Istituto Ortopedico Galeazzi

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.

