

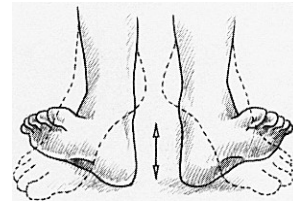
RIABILITAZIONE DOPO PROTESI DEL GINOCCHIO

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

I seguenti esercizi vi aiuteranno a ristabilire i normali movimenti del ginocchio e la forza muscolare dopo un'intervento di protesi del ginocchio. 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 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.



Esercizi di rinforzo del quadricipite

In posizione distesa, contrarre la muscolatura della coscia cercando di estendere completamente il ginocchio. Tenere la posizione per 10 secondi. Alcuni pazienti trovano più facile eseguire questo esercizio dopo aver applicato un supporto (es. un asciugamano arrotolato) sotto il ginocchio non operato.

