.fisioterapia

ESERCIZI POST-OPERATORI

GINOCCHIO

2° MESE

ISOMETRIA DEL QUADRICIPITE

POSIZIONE
Supina, a panca in su. Posizionare il cuscino sotto al ginocchio, con piede e tallone con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Mantenendo il piede a martello, schiacciare il ginocchio verso il basso, contenendo il muscolo della coscia e vincendo la resistenza del cuscino.

Tenere la posizione per 10 secondi. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Cuscino

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO ADDUTTORI E ABDUTTORI

POSIZIONE
Posizione supina, a panca in su. Gamba distesa con piede a martello con angolo a 90°. L'altra gamba flessa a 90° con piede a martello e gamba con il piede a martello a 90°.

ESERCIZIO
Aprire e chiudere la gamba mantenendo il piede a martello.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

FLESSO ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

POSIZIONE
Posizione supina, a panca in su. Gamba distesa. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Flettere il ginocchio fino all'altezza dell'altra gamba, facendo scorrere il tallone sul pavimento. Poi distendere la gamba fino alla posizione iniziale. Raggiunta la massima estensione, portare il piede a martello a 90°.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO QUADRICIPITE

POSIZIONE
Supina, a panca in su o appoggiati ai gomiti con la schiena alzata. Gamba distesa con piede a martello con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Alzare la gamba distesa fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO QUADRICIPITE

POSIZIONE
Supina, a panca in su o appoggiati ai gomiti con la schiena alzata. Gamba distesa con piede a martello con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Alzare la gamba distesa fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata. Mantenere la posizione contando 10 secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO QUADRICIPITE IN EXTRAROTAZIONE

POSIZIONE
Supina, a panca in su o appoggiati ai gomiti con la schiena alzata. Gamba distesa con piede ruotato a martello con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Alzare la gamba distesa fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO QUADRICIPITE IN EXTRAROTAZIONE

POSIZIONE
Supina, a panca in su o appoggiati ai gomiti con la schiena alzata. Gamba distesa con piede ruotato a martello con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Alzare la gamba distesa fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata. Mantenere la posizione contando 10 secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO QUADRICIPITE

POSIZIONE
Supina, a panca in su. Gamba distesa con piede a martello con angolo a 90°. L'altra gamba rilassata e piegata. Distendere la gamba con il piede a martello a 90°.

ESERCIZIO
Alzare la gamba dritta dall'esterno verso l'interno, senza appoggiarla e mantenendo il piede dritto a martello, non ruotato all'infuori.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione senza appoggiare la gamba in fase di discesa.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO FLESSORI DELL'ANCA

POSIZIONE
Seduti, braccia lungo i fianchi.

ESERCIZIO
Alzare la gamba fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO ADDUTTORI ED ESTENSORI DEL GINOCCHIO

POSIZIONE
Seduti, braccia lungo i fianchi, posizionare la pallina tra le ginocchia.

ESERCIZIO
Alzare le cosce flettendo l'anca. Estirare di invasare e andare a premere la pallina. Mantenere la posizione contando 10 secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Pallina

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO ADDUTTORI ED ESTENSORI DEL GINOCCHIO

POSIZIONE
Supina, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse a 90°, posizionare la pallina tra le ginocchia.

ESERCIZIO
Alzare la gamba distesa fino a portarla all'altezza dell'altra gamba piegata. Mantenere la posizione contando 10 secondi.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Pallina

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFIRZO ADDUTTORI CON PONTE

POSIZIONE
Supina, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse a 90°, posizionare la pallina tra le ginocchia.

ESERCIZIO
Sollevare il bacino e mantenere la posizione per 5 secondi. Scendere lentamente srotolando la colonna dal dorsale al sacro.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Pallina

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO ADDUTTORI CON PONTE

POSIZIONE
Supina, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse a 90°, posizionare la pallina tra le ginocchia.

ESERCIZIO
Sollevare il bacino e mantenere la posizione per 5 secondi. Scendere lentamente srotolando la colonna dal dorsale al sacro.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Pallina

Serie _____ Ripetizioni _____

RINFORZO CON STEP

POSIZIONE
In piedi di fronte allo step.

ESERCIZIO
Sali e scendi dallo step.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie _____ Ripetizioni _____

STRETCHING PASSIVO TRICIPITE SURALE E GINOCCHIO

POSIZIONE
Posizione supina, a panca in su. Posizionare il cuscino sotto alla gamba. L'altra gamba rilassata e piegata.

ESERCIZIO
Mantenere la gamba distesa e rilassata. Fino a sentire tensione sotto al ginocchio.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Necessario: Cuscino

Serie _____ Ripetizioni _____

STRETCHING BICIPITE FEMORALE

POSIZIONE
Supina, a panca in su.
Le gambe distese.

ESERCIZIO
Portare le mani sotto al ginocchio e tirarlo verso di sé. Quindi allungare la gamba fino a sentire tensione sotto la coscia.

Tenere la posizione per 10 secondi

Serie _____ Ripetizioni _____

STRETCHING DELLA CATENA CINETICA POSTERIORE

POSIZIONE
In piedi, appoggiati ed una parete con la gamba dietro tesa.
La gamba avanti è piegata con il piede dritto.

ESERCIZIO
Spingere in avanti verso la parete, flettendo il ginocchio senza ritirarlo. Quindi tornare in posizione eretta.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

Serie _____ Ripetizioni _____

FDA SALUTE E RIABILITAZIONE

fdasalute.it

#sempremeglio