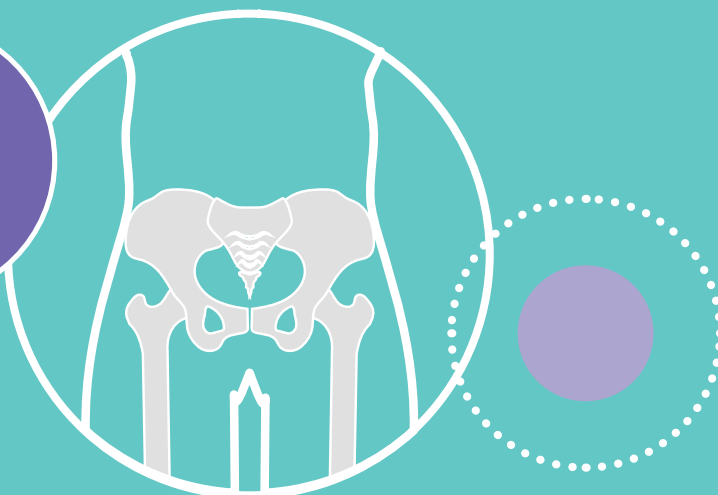


ANCA



ARTICOLARITÀ E STRETCHING

(01-02) Da supino portare il ginocchio della gamba operata al petto aiutandosi con le mani o con una corda.



(03-04) Da supino con una corda che passa sotto il piede portare la gamba operata, tesa, verso l'alto e mantenere per 20-30 secondi.



(05-06) Da supino con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati sul letto e vicini, lasciar cadere le ginocchia verso l'esterno e mantenere la posizione per 20-30 secondi.





07

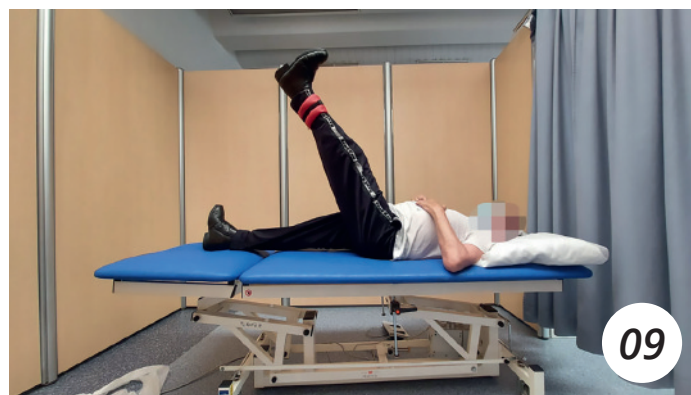
(07) Supino, con la gamba operata che esce lateralmente dal letto con il ginocchio flessa, l'altra gamba sul letto è tenuta flessa, possibilmente al petto. Mantenere la posizione per 20/30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.

FORZA

(08-09) Da supino sollevare la gamba operata tesa con piede a martello (con peso da definire secondo le caratteristiche di ogni paziente). Ripetere 30 volte per entrambe le gambe.

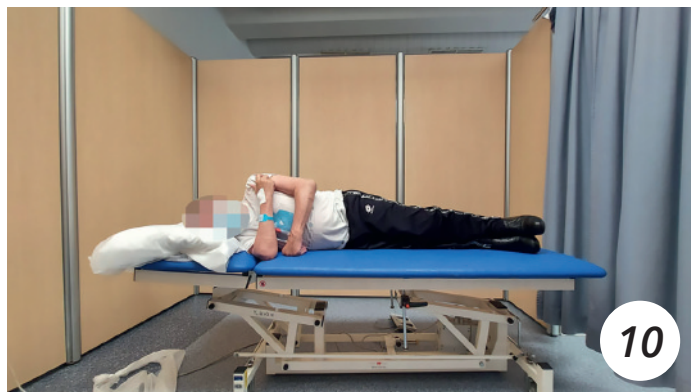


08

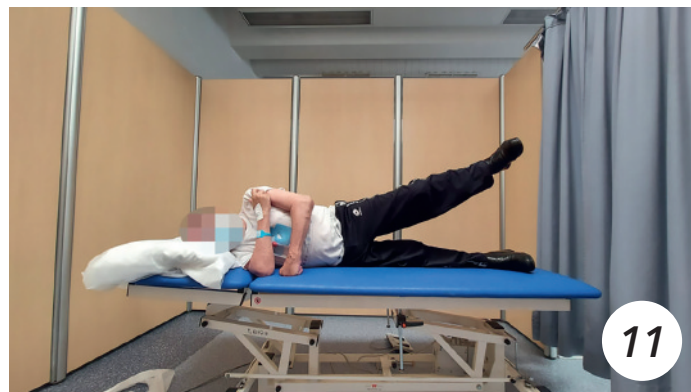


09

(10-11) Sul fianco, sollevare la gamba operata tesa verso l'alto mantenendo la punta del piede in avanti 30 volte; poi ripetere con l'altra.



10



11

(12-13) Da seduto raddrizzare il ginocchio della gamba operata per 30 volte con un peso alla caviglia variabile per ogni paziente; ripetere con l'altra gamba.

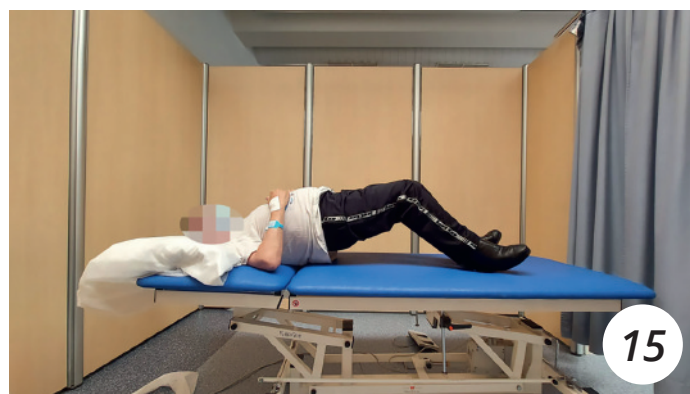
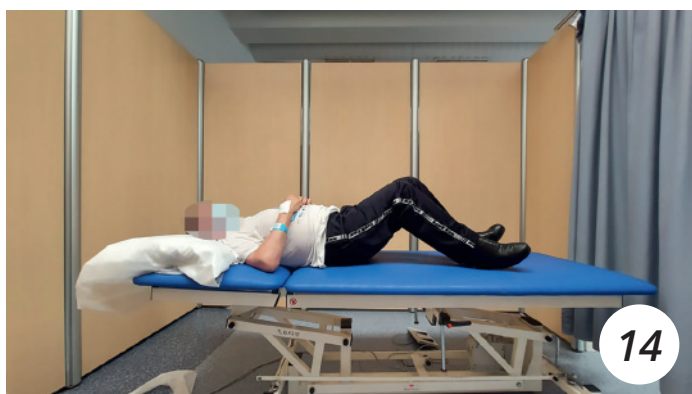


12



13

(14-15) Supino a gambe flesse e piedi appoggiati sul letto , solleva il sedere contraendo i glutei e scendi lentamente (30 volte).



(16-17) In piedi con appoggio anteriore; ripetere a entrambe le gambe: portare una gamba tesa in avanti (30 volte).



(18-19) Portare una gamba tesa in fuori (30 volte).



(20-21) Portare una gamba tesa indietro (30 volte).



(22-23) Portare il ginocchio verso il petto (30 volte).



(24-25) Sit to stand o squat facendo attenzione a distribuire il peso equamente sulle gambe (30 volte).



(26-27) Andare sulle punte e scendere (30 volte).



*Se possibile eseguire gli esercizi davanti ad uno specchio per controllare eventuali compensi.
In seguito si possono eseguire gli esercizi senza appoggio e/o in maniera alternata.*

RITORNO ALLA NORMALITÀ

Esercizi per lo schema del passo con progressivo aumento della velocità. Controllo dei compensi. Questi esercizi possono essere eseguiti anche in piscina.

(28-29) Semipasso anteriore alternando le gambe con carico sulla gamba che avanza (30 volte).



(30-31-32-33) Passo laterale e richiudere alternando le gambe (30 volte).



(34-35) In piedi di fronte ad un gradino, salire e scendere con un piede dal gradino alternando le gambe (30 volte).



ANDATURE

Passi lenti e lunghi / passi corti e veloci / passi in laterale / passi lunghi all'indietro / passi uno davanti all'altro / passi sulle punte / portando le ginocchia al petto / portando i talloni al sedere.

- Camminare quotidianamente incrementando progressivamente il tempo. Sperimentare terreni diversi.
- Salire e scendere le scale.
- Cyclette e bicicletta.