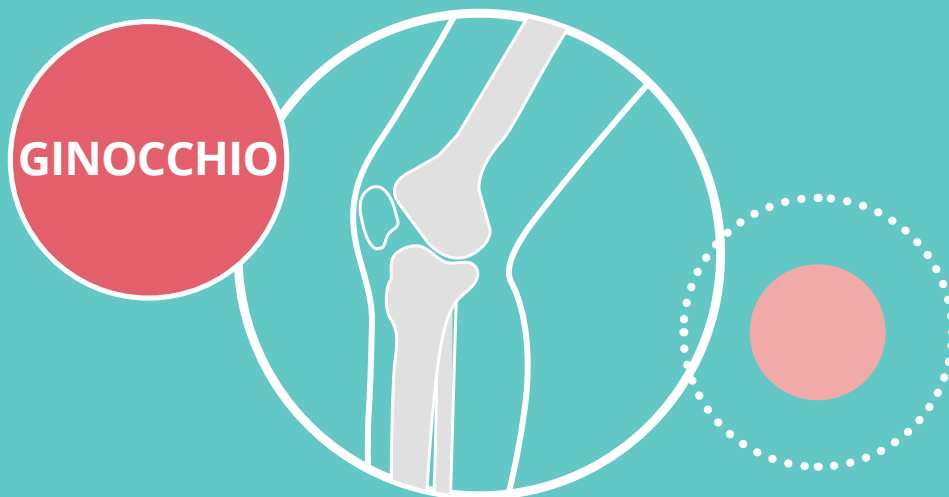




ARTICOLARITÀ E STRETCHING

(36) Da supino portare il ginocchio operato al petto aiutandosi con le mani o con una corda.



(37) Da seduto piegare il ginocchio aiutandosi con l'altra gamba. Eventualmente farsi aiutare da qualcuno disponibile per queste manovre.



(38) Prono con la gamba operata fuori dal letto da metà coscia. Mantenere la posizione, anche con un piccolo peso alla caviglia, per circa 5 minuti.



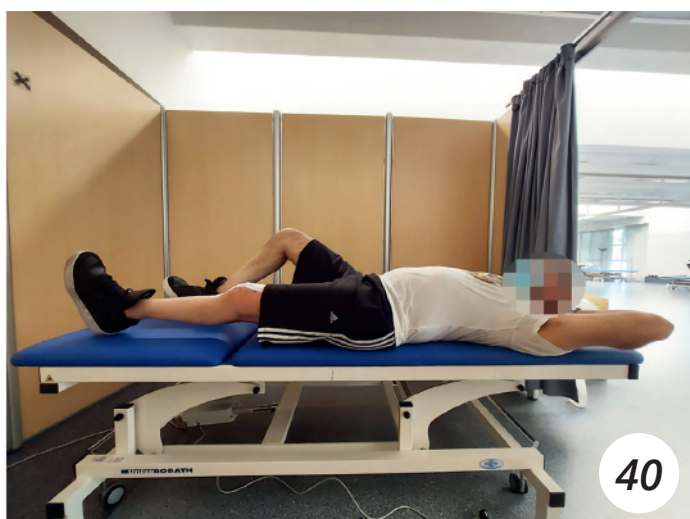
(39) Supino, con la gamba operata che esce lateralmente dal letto con il ginocchio flesso, l'altra gamba sul letto è tenuta flessa, possibilmente al petto. Mantenere la posizione per 20/30 secondi, poi ripetere con l'altra gamba.





FORZA

(40-41) Da supino sollevare una gamba operata tesa con piede a martello (con peso da definire secondo le caratteristiche di ogni paziente) Ripetere 30 volte, poi eseguire con l'altra gamba.

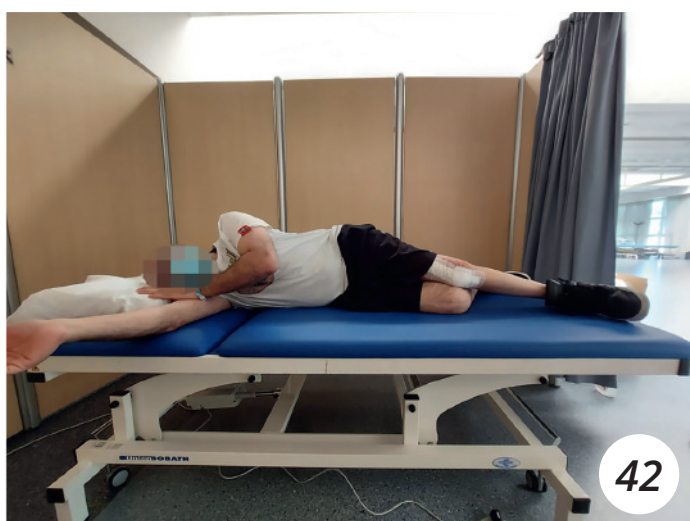


40

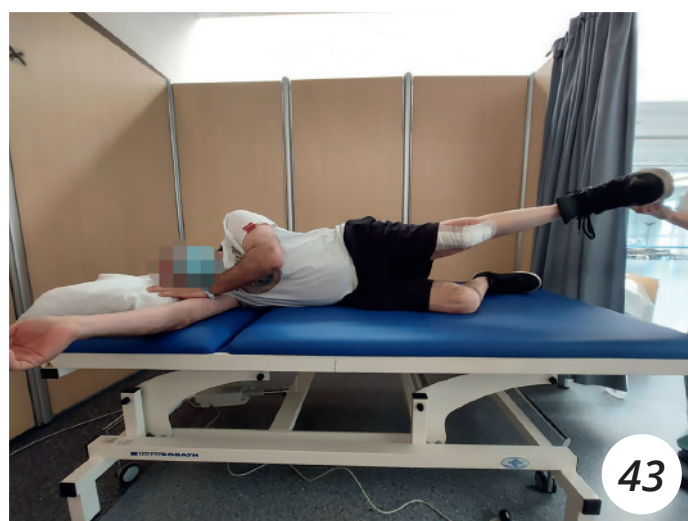


41

(42-43) Sul fianco, sollevare la gamba operata tesa verso l'alto mantenendo la punta del piede in avanti 30 volte; poi ripetere con l'altra.



42



43

(44-45) Da seduto raddrizzare il ginocchio operato per 30 volte (anche con pesi variabili alla caviglia); poi ripetere con l'altra gamba.



(46-47) In piedi con un appoggio anteriore; ripetere per entrambe le gambe: portare una gamba tesa in avanti (30 volte).



(48-49) Portare una gamba tesa in fuori (30 volte).



(50-51) Portare una gamba tesa indietro (30 volte).



(52-53) Portare il ginocchio verso il petto (30 volte).



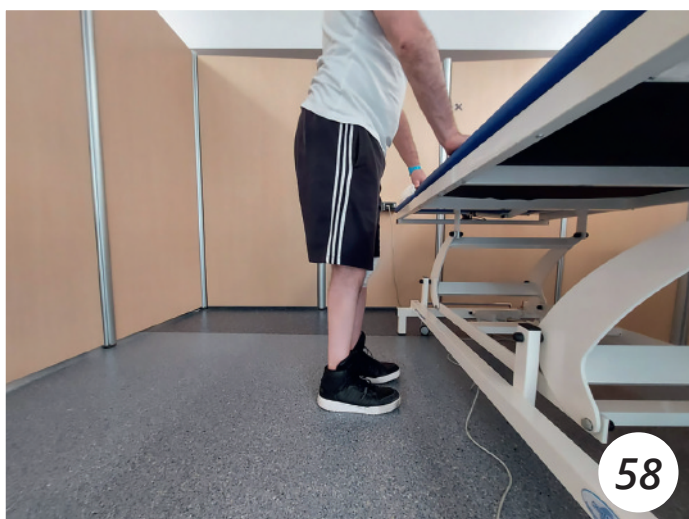
(54-55) Portare il tallone verso il sedere (30 volte).



(56-57) Sit to stand o squat facendo attenzione a distribuire il peso equamente sulle gambe (30 volte).



(58-59) Andare sulle punte e scendere (30 volte).



Se possibile esegui gli esercizi davanti ad uno specchio per controllare eventuali compensi. In seguito puoi 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.

- Semipasso anteriore alternando le gambe con carico sulla gamba che avanza (30 volte).
- Passo laterale e richiudere alternando le gambe (30 volte).
- 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 (vedi le immagini da 28 a 35).