# **ESERCIZIA LETTINO**

#### Ponte Bi-Podalico e Mono-Podalico







# Rinforzo glutei





\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

#### Estensione anca/ginocchio





\_\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

# Recupero flessione ginocchio



\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie



# **ESERCIZI DA SEDUTI ED IN PIEDI**

#### Rinforzo flessori ginocchio



5)

6)

\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

#### Squat Bi- e Mono-Podalico



\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

#### Affondo



\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

## Step

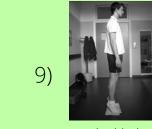
8)



\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie

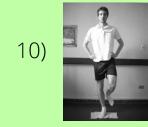
# **ESERCIZI IN PIEDI**

#### Esercizi di rinforzo





## Esercizi di equilibrio







\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_\_ serie







Stretching

11)

12)



\_\_\_ ripetizioni x \_\_\_\_ serie



#### **UTILIZZO DI CYCLETTE**

Occorre prestare attenzione ponendo il sellino ad un'altezza tale per cui l'anca, durante la pedalata, non si fletta oltre i 90°, salvo diverse indicazioni.



Т

Е

Ν

# PROMEMORIA IN CASO DI CARICO PROTETTO:

#### **CAMMINO**

Per proteggere l'arto operato durante la deambulazione, bisogna portare avanti l'ausilio (stampelle o deambulatore), poi la gamba operata ed infine, spingendo con le braccia sull'ausilio, la gamba sana.

#### **ESECUZIONE DELLE SCALE**

SALITA: sale la gamba SANA, poi le stampelle ed infine la gamba operata ("sale la sana")
DISCESA: scendono le stampelle, poi la gamba OPERATA ed infine la gamba sana ("scende l'operata")
Si esegue un gradino per volta.





Sistema Socio Sanitario



Dipartimento di Riabilitazione Direttore Dr. Lorenzo Panella

# ESERCIZI PER L'ARTO INFERIORE IN AUTONOMIA AL DOMICILIO

FI02/P26

**Paziente** 

Gli esercizi illustrati in questo opuscolo sono un semplice promemoria rispetto alle indicazioni ricevute dal fisioterapista al termine del ciclo di cure

Si raccomanda di rispettare le indicazioni di carico e la terapia farmacologica eventualmente suggerita dal medico fisiatra.

Si invita ad una graduale ripresa delle abitudini di vita quotidiana, lavorativa e sportiva, anche per favorire uno stile di vita attivo

