

ESERCIZI A LETTINO

Ponte Bi-Podalico e Mono-Podalico

1)



___ ripetizioni x ___ serie

Rinforzo glutei

2)



___ ripetizioni x ___ serie

Estensione anca/ginocchio

3)



___ ripetizioni x ___ serie

Recupero flessione ginocchio

4)



___ ripetizioni x ___ serie

ESERCIZI DA SEDUTI ED IN PIEDI

Rinforzo flessori ginocchio

5)



___ ripetizioni x ___ serie

Squat Bi- e Mono-Podalico

6)



___ ripetizioni x ___ serie

Affondo

7)



___ ripetizioni x ___ serie

Step

8)



___ ripetizioni x ___ serie

ESERCIZI IN PIEDI

Esercizi di rinforzo

9)



___ ripetizioni x ___ serie

Esercizi di equilibrio

10)



___ ripetizioni x ___ serie

11)



___ ripetizioni x ___ serie

Stretching

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.



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.



NOTE AGGIUNTIVE:

Fisioterapista

email:

Medicina.Fisica.Riab@asst-pini-cto.it
Tel. centralino: 0258296011 - 02947741



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

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