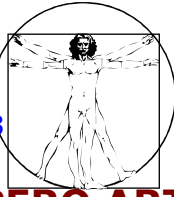




SERVIZIO DI RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

Tel.: 030-3709750 Fax.: 030-3709403



Dirigente: Dr.ssa Carla Calabretto

Aiuto: Dr. Emilio Walter Passeri

Aiuto: Dr. Luciano Bissolotti

Assistente: Dr.ssa Sonia Chiari

ESERCIZI PER IL RECUPERO ARTICOLARE E MUSCOLARE DOPO INTERVENTO DI PROTESI AL GINOCCHIO

PREMESSA: GLI ESERCIZI DEVONO ESSERE ESEGUITI SU UNA SUPERFICE RIGIDA E SENZA MAI PROVOCARE DOLORE

1) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), con le gambe stese
COSA SI DEVE FARE	1. piegare la gamba operata il più possibile, facendo strisciare il tallone sul letto 2. tornare lentamente alla posizione di partenza
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



2) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), con la gamba operata piegata e il piede appoggiato sul letto, mentre la gamba sana è stesa
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata 2. portare il ginocchio verso il petto (se necessario aiutarsi con le mani) 3. tornare lentamente alla posizione di partenza
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



3) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI	semiseduta (seduti nel letto con un appoggio dietro la schiena),
--------------	---

PARTENZA	gamba operata stesa con un rialzo o un cuscinetto sotto il tallone			
COSA SI DEVE FARE	1. con le mani premere sulla coscia cercando di estendere bene il ginocchio. IN ALTERNATIVA SI PUO' USARE UN PESO DA TENERE SUL GINOCCHIO O SULLA COSCIA			
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con <input type="text"/> minuti di pausa

4)

da fare

NO

SI

<input type="text"/>
<input type="text"/>

per volte al giorno



POSIZIONE DI PARTENZA	supina (a pancia in su), con la gamba sana piegata e il piede appoggiato sul letto e la gamba operata stesa.			
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata tenendo steso il ginocchio 2. tornare lentamente alla posizione iniziale SE INDICATO, PUO ESSERE USATO UN PESO DA <input type="text"/> KG ALLACCIATO ALLA CAVIGLIA O ALA COSCIA			
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con <input type="text"/> minuti di pausa

5)

da fare

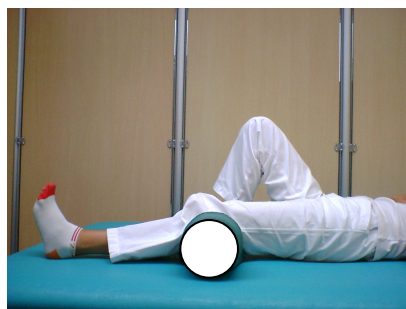
NO

SI

<input type="text"/>
<input type="text"/>

per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	supina con la gamba operata stesa e un cuscino sotto il ginocchio operato			
COSA SI DEVE FARE	1. schiacciare il cuscino cercando di stendere bene il ginocchio 2. tenere la posizione per almeno 5 secondi 3. rilasciare lentamente e rilassare per 10 secondi			
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con <input type="text"/> minuti di pausa



6)

da fare

NO

SI

<input type="text"/>
<input type="text"/>

per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	prona (a pancia in giù) con un cuscino sotto la pancia e le gambe stese			
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata tenendo il ginocchio ben steso 2. tornare lentamente alla posizione iniziale SE INDICATO, PUO ESSERE USATO UN PESO DA <input type="text"/> KG ALLACCIATO ALLA CAVIGLIA O ALA COSCIA			

QUANTE VOLTE ripetizioni per volte con minuti di pausa

7) da fare NO

per volte al giorno



6)



7)



POSIZIONE DI PARTENZA	prona (a pancia in giù) con un cuscino sotto la pancia e le gambe stese
COSA SI DEVE FARE	1. piegare il ginocchio e portare il tallone verso il sedere il più possibile 2. tornare alla posizione di partenza SE INDICATO, PUO ESSERE USATO UN PESO DA <input type="text"/> KG ALLACCIATO ALLA CAVIGLIA O ALA COSCIA
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa

8) da fare NO
SI

per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	seduta con un la schiena diritta e i piedi appoggiati a terra
COSA SI DEVE FARE	1. stendere bene la gamba raddrizzando bene il ginocchio 2. tornare lentamente alla posizione di partenza SE INDICATO, PUO ESSERE USATO UN PESO DA <input type="text"/> KG ALLACCIATO ALLA CAVIGLIA O ALA COSCIA
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



9) da fare NO
SI

per volte al giorno

CYCLETTE Per MINUTI
CON RESISTENZA
SENZA RESISTENZA

AL TERMINE DEGLI ESERCIZI O IN CASO DI DOLORE UTILIZZARE IL GHIACCIO SULLA PARTE INDOLENZITA

CONSIGLI PER I PRIMI TEMPI:

- usa le stampelle fino a quando ti è stato indicato
- cammina! è un ottimo esercizio anche se non sostituisce il programma di fisioterapia
- in caso di dubbi contatta il tuo medico o consulta il fisioterapista
- usa calzature chiuse che non scappino via dal piede
- evita di guidare per i primi mesi e almeno fino a quando non sei in grado di muoverti senza stampelle

Brescia, / /

il Fisioterapista