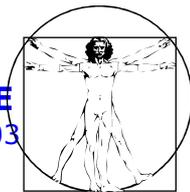




SERVIZIO DI RECUPERO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE

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



Dirigente: Dr.ssa Carla Calabretto

Aiuto: Dr. Emilio Walter Passeri

Assistente: Dr. Luciano Bissolotti

Assistente: Dr.ssa Sonia Chiari

ESERCIZI PER IL RECUPERO ARTICOLARE E MUSCOLARE DOPO INTERVENTO DI PROTESI DI ANCA

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 e portare il ginocchio verso il petto 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



3) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), gambe piegate e piedi appoggiati sul letto SE INDICATO LEGARE LE GINOCCHIA CON UN ELASTICO (tipo theraband)
-----------------------	---

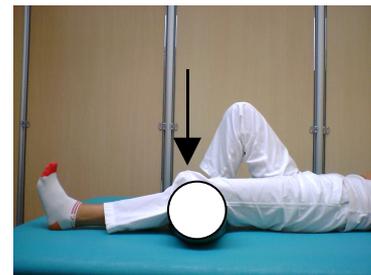
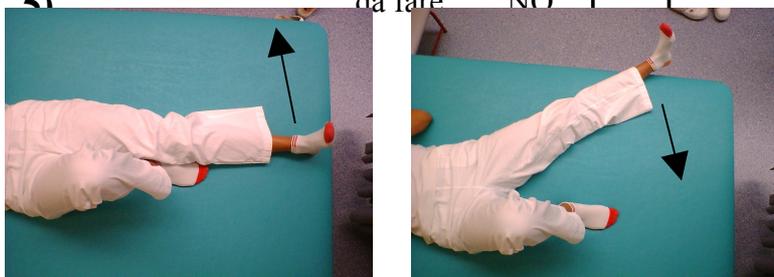
COSA SI DEVE FARE	1. allargare le ginocchia 2. ritornare lentamente alla posizione iniziale			
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con <input type="text"/> minuti di pausa



4) da fare NO
SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), gamba sana piegata con il piede appoggiato sul letto e gamba operata stesa
COSA SI DEVE FARE	1. allargare verso l'esterno la gamba operata facendola strisciare 2. tornare lentamente indietro senza stringere le gambe
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa

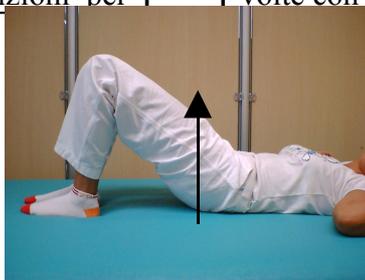
5) da fare NO
SI per volte al giorno



POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), gamba operata stesa con un cuscino sotto il ginocchio dal lato operato
COSA SI DEVE FARE	1. schiacciare il cuscino con il ginocchio cercando di raddrizzare bene la gamba 2. tenere premuto per 5 secondi 3. lasciare andare e rilassare per almeno 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 per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	Supina (pancia in su), gambe piegate con i piedi appoggiati sul letto
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare il sedere stringendo i glutei 2. scendere lentamente e rilasciare i muscoli
QUANTE VOLTE	<input type="text"/> ripetizioni per <input type="text"/> volte con <input type="text"/> minuti di pausa



7) da fare NO SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	sdraiata sul fianco sano con un cuscino tra le ginocchia. La gamba sana piegata e quella operata stesa		
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata verso l'alto cercando di tenerla bene stesa e bene in dietro 2. ritornare lentamente a riposo		
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa

8) da fare NO SI



POSIZIONE DI PARTENZA	prona (a pancia in giu) con un cuscino sotto la pancia		
COSA SI DEVE FARE	1. stringere i muscoli del sedere (glutei) 2. tenere per almeno 5 secondi 3. rilassare per almeno 10 secondi		
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa

9) da fare NO SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	prona (a pancia in giu) con un cuscino sotto la pancia		
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata tenendo il ginocchio steso 2. ritornare alla posizione di partenza		
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



10) da fare NO SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	prona (a pancia in giu) con un cuscino sotto la pancia		
COSA SI DEVE FARE	1. sollevare la gamba operata, potando il ginocchio verso il petto e ritornare lentamente alla posizione di partenza		
QUANTE VOLTE	<input type="checkbox"/>	ripetizioni per	<input type="checkbox"/> volte con <input type="checkbox"/> minuti di pausa



11) da fare NO
 SI per volte al giorno

POSIZIONE DI PARTENZA	seduta con la schiene diritta e i piedi ben appoggiati a terra			
COSA SI DEVE FARE	1. stendere la gamba raddrizzando bene il ginocchio 2. portare di nuovo il piede a terra lentamente SE INDICATO SI PUO' USARE UN PESO ALLA CAVIGLIA DA <input type="text"/> KG			
QUANTE VOLTE	<input type="text"/>	ripetizioni per	<input type="text"/>	volte con <input type="text"/> minuti di pausa



12) da fare NO
 SI per volte al giorno

CYCLETTE Per MINUTI
 CON RESISTENZA
 SENZA RESISTENZA

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
- quando sei a letto non piegarti in avanti come per coprirti o infilarti il pigiama
- quando sei seduto non piegarti in avanti o di lato come per raccogliere oggetti
- quando ti alzi non piegare forzatamente l'anca operata
- se serve utilizza un alzawater
- evita di stare con le gambe incrociate o accavallate
- evita di stare sdraiato sul fianco senza cuscino tra le gambe
- preferisci la doccia rispetto alla vasca, ma presta molta attenzione alle superfici scivolose
- evita di guidare per i primi mesi e almeno fino a quando non sei in grado di muoverti senza stampelle

PROMEMORIA:

- Il fisioterapista ti deve aver spiegato come si cammina usando le stampelle. Ricordati che il modo standard è il seguente:
 1. porta avanti le stampelle
 2. porta avanti la gamba operata
 3. completa il passo portando avanti la gamba sana
 solo quando hai imparato bene puoi muovere contemporaneamente le stampelle e la gamba operata.
- le scale si salgono così:
 1. posizionati di fronte alle scale
 2. porta sul primo gradino la gamba sana

3. porta bene il peso in avanti
4. sali contemporaneamente con la stampelle e la gamba operata sullo stesso gradino della gamba sana

le scale si scendono così:

1. porta sul gradino sottostante le stampelle
2. scendi con la gamba operata
3. scendi sullo stesso gradino con la gamba sana

Brescia, / /

il Fisioterapista