



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ARTI INFERIORI

ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Esercizi di fisioterapia

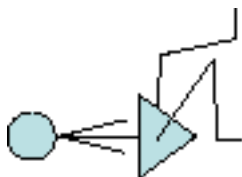
Gli esercizi descritti in questo opuscolo sono consigliati ai pazienti affetti da artrosi delle ginocchia (GONARTROSI) e delle anche (COXARTROSI) e ai pazienti che necessitano di rinforzo muscolare agli arti inferiori.

- Cercare di concentrarsi sull'allineamento corporeo e sulle tensioni muscolari nelle varie posture.
- Rispettare la progressione e la sequenza degli esercizi e le prescrizioni del fisioterapista.
- Non preoccuparsi se l'esercizio non è svolto perfettamente. Rispettare il proprio ritmo e grado di allenamento (circa 10 esercizi per ogni tipo).
- Porre attenzione all'eventuale dolore suscitato dall'esecuzione: in presenza di dolore articolare-osseo limitare l'esercizio.
La presenza di indolezimento muscolare non deve pregiudicare il proseguimento del programma riabilitativo.

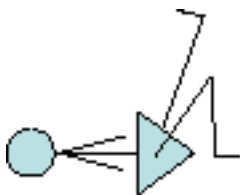
1) Dalla posizione supina, portare una gamba alla volta flessa al petto

2) Dalla posizione supina, portare un ginocchio al petto ed estendere in alto

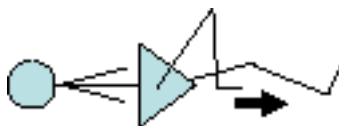
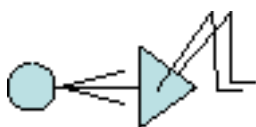
1) Dalla posizione supina, portare una gamba alla volta flessa al petto



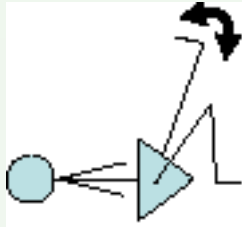
2) Dalla posizione supina, portare un ginocchio al petto ed estendere in alto



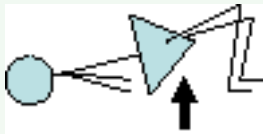
3) Dalla posizione supina, con ginocchia flesse e piedi appoggiati a terra, estendere un ginocchio facendo attrito contro il tappeto



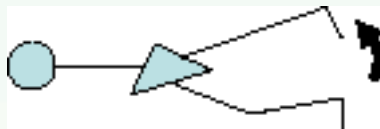
4) Addominali: Dalla posizione supina, estendere una gamba in alto ed eseguire dei piccoli cerchi con ginocchio esteso



5) Dalla posizione supina, alzare il bacino facendo il ponte



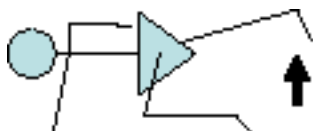
6) Dalla posizione sul fianco destro, portare in alto l'arto inferiore sinistro. Ripetere sull'altro fianco



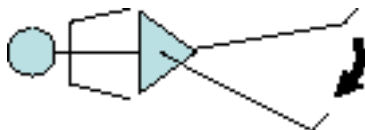
7) Dalla posizione sul fianco eseguire delle sforbiciate avanti e indietro. Ripetere sull'altro fianco



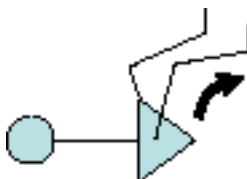
8) Dalla posizione sul fianco destro con arto inferiore sinistro piegato e appoggiato a terra, sollevare l'arto inferiore destro. Ripetere sull'altro fianco



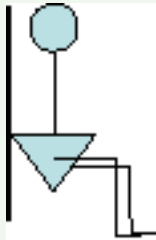
9) Dalla posizione supina, portare una gamba alla volta in fuori



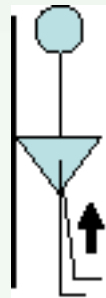
10) Dalla posizione supina, eseguire delle sforbiciate a ginocchio esteso o la "bicicletta"



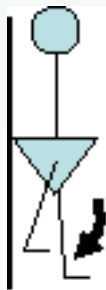
11) Dalla posizione in piedi, appoggiati al muro, flettersi sulle ginocchia e mantenere la posizione per alcuni secondi



12) Dalla posizione in piedi, appoggiati al muro, alzarsi sulle punte



13) Dalla posizione in piedi, appoggiati al muro, portare un arto inferiore in fuori



Contatti

Responsabile: Giovanna Beretta

Coordinatore fisioterapisti: Paolo Lucchini

Segreteria: tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00

riabilitazione@ospedaleniguarda.it

Note



ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
P.zza Ospedale Maggiore, 3
20162 Milano
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

www.ospedaleniguarda.it

Aggiornamento ottobre 2017 026
a cura di: Comunicazione
comunicazione@ospedaleniguarda.it