

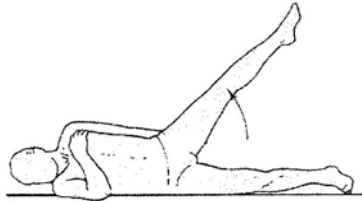
Esercizi da eseguire a casa dopo **Meniscectomia**



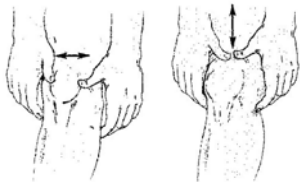
Disteso gamba sana con ginocchio flesso di 90°, piede appoggiato. Solleva la gamba operata estesa conta fino a cinque e poi ritorna alla posizione di partenza. Ripetilo per 10 volte.



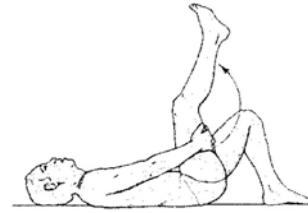
Gamba estesa con un asciugamano arrotolato sotto il tallone. Schiaccia il ginocchio contro il letto contando fino a cinque. Ripetilo per 10 volte.



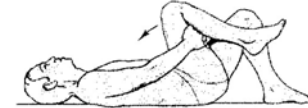
Disteso sul lato sano. Solleva l'arto esteso. Ripetilo per 10 volte.



Seduto sul letto, ginocchio esteso e rilassato, muovi la rotula dall'interno verso l'esterno, dall'alto in basso e viceversa. Ripetilo per 10 volte. (dopo la rimozione dei punti)



Disteso, gamba sana flessa di 90° con piede appoggiato. Sostieni l'arto operato con le mani poi piega ed estendi il ginocchio per 10 volte.



Seduto su un tavolo estendi il ginocchio operato e conta fino a 5; poi ritorna alla posizione di partenza. Ripetilo per 10 volte.



Seduto su un tavolo, spingi in massima flessione la gamba operata contro quella sana (che fa da contrasto) conta fino a cinque e poi prova a spingere ancora un pò; ritorna alla posizione di partenza e ripetilo per 10 volte.

Informazioni utili:

- ripeti gli esercizi almeno 3 volte al giorno
- usa la cyclette più volte al giorno e se non riesci a fare il giro completo di pedali alza la sella
- usa il ghiaccio dopo aver fatto gli esercizi