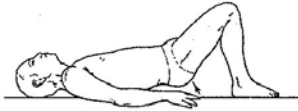


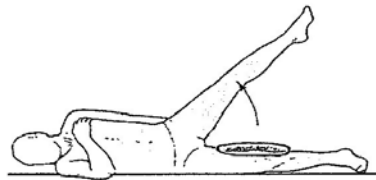
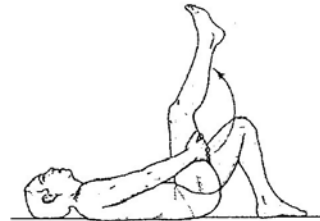
Serie di esercizi da eseguire a domicilio dopo **Protesi d'anca**



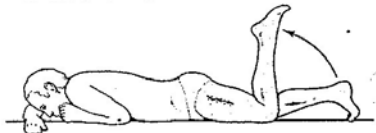
Supino, piedi appoggiati sul letto solleva il bacino, conta fino a 5 e ritorna alla partenza. Ripetilo per 10 volte.



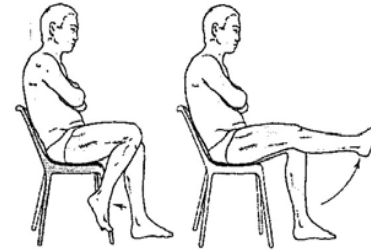
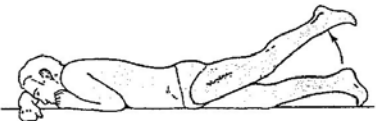
Gamba sana flessa di 90° con piede appoggiato. Fletti l'anca operata e sostienila con le mani, poi piega ed estendi il ginocchio. Ripetilo per 10 volte.



Disteso sul lato sano con un cuscino fra le gambe. Solleva l'arto operato e ritorna alla posizione di partenza. Ripetilo per 10 volte.



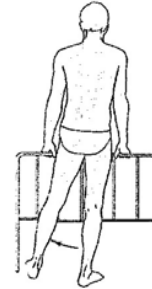
A pancia in giù, solleva l'arto operato, prima a ginocchio flessa poi esteso. Ripetilo per 10 volte.



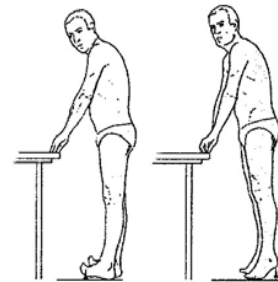
Seduto.
Estendi il ginocchio conta fino a 5 e poi ritorno.
Ripetilo per 10 volte.



In piedi, davanti ad un appoggio.
Fletti il ginocchio in avanti e poi porta l'arto indietro a ginocchio esteso.
Ripetilo per 10 volte.



In piedi davanti ad un appoggio.
Allontana l'anca operata da quella sana e poi torna alla posizione di partenza.
Ripetilo per 10 volte.



In piedi davanti ad un appoggio.
Vai lentamente sulle punte e poi sui talloni.
Ripetilo per 10 volte.

Informazioni utili:

- ripeti gli esercizi 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.