

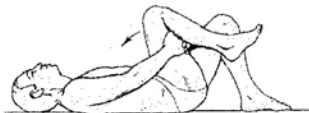
Esercizi da eseguire a casa dopo **Protesi di ginocchio**



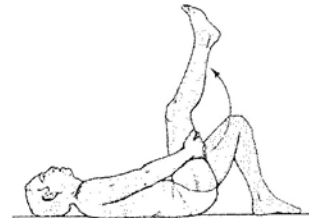
Da supino.
Fai strisciare il tallone sulla superficie del letto flettendo il ginocchio più che puoi.
Ripetilo 10 volte.



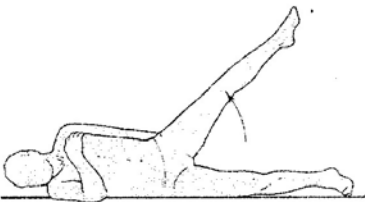
Gamba estesa con un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio.
Schiaccia il ginocchio contro il letto contando fino a 5.
Ripetilo 10 volte.



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



Disteso sul lato sano.
Solleva la gamba operata con il ginocchio esteso.
Ripetilo per 10 volte.



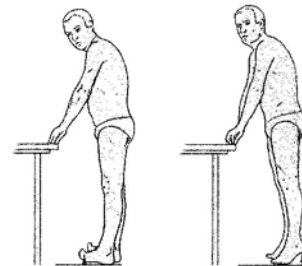
Seduto su un tavolo alto.
Estendi il ginocchio e conta fino a 5.
Ripetilo per 10 volte.



Seduto su un tavolo.
Spingi in massima flessione la gamba operata contro quella sana (che fa da contrasto) conta fino a 5 e poi prova a spingere ancora un pò; ritorna alla posizione di partenza e ripetilo almeno 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.
Vai lentamente sulle punte e poi sui talloni.
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