



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

GUIDA AGLI ESERCIZI

Vengono di seguito descritti degli esercizi che Vi possono aiutare nella riabilitazione della ginocchio operato.

E' consigliabile che tutti gli esercizi vengano seguiti, almeno per il primo periodo, dal medico fisiatra e del fisioterapista. Successivamente potranno essere un utile aiuto nel recupero articolare a domicilio.

ESERCIZI INIZIALI



Contrazione degli ischiocrurali (10 ripetizioni)

Non è necessario alcun movimento in questo esercizio.

Distendetevi a terra o sedetevi con le ginocchia piegate di circa 10 gradi. Spingete il tallone verso il pavimento contraendo i muscoli posteriori della coscia. Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi. Ripetete per 10 volte.



Contrazioni del quadricipite (10 ripetizioni)

Distendetevi sul pavimento proni (sulla pancia) con uno spessore (asciugamano arrotolato) sotto alla caviglia in modo da mantenere il ginocchio operato leggermente flesso.

Spingete al suolo la caviglia. La muscolatura si dovrebbe contrarre il più possibile.

Mantenete la posizione per 5 secondi quindi rilassatevi. Ripetete per 10 volte.



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella

Medico Chirurgo

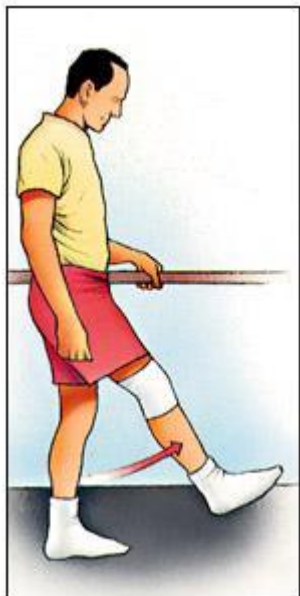
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia



Contrazione del quadricipite ad arto esteso (10 ripetizioni)



Contrazioni dei glutei (10 ripetizioni)



Sollevamento dell'arto esteso in posizione eretta (10 ripetizioni)

Se possibile appoggiatevi ad un supporto e lentamente sollevate la gamba mantenendo il ginocchio esteso.

Ritornate lentamente alla posizione di partenza
Ripetete 10 volte.

Esercizi avanzati:

Prima di iniziare aggiungete dei pesi alla caviglia partendo con 1 kg fino ad un massimo di 5 kg in 4 settimane; inizialmente può essere utile appoggiare il peso più vicino al ginocchio e quindi spostarlo verso la caviglia.

ESERCIZI INTERMEDI

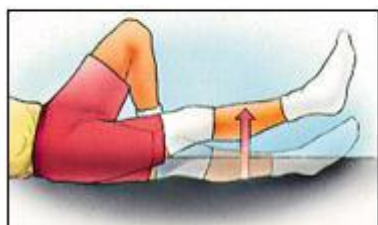


Estensione terminale in posizione supina (10 ripetizioni)

Distesi a terra supini con un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio (che rimane così leggermente piegato). Estendete la gamba e mantenete la posizione per 5 secondi. Ritornate lentamente alla posizione iniziale. Ripetete 10 volte

Esercizi avanzati:

Prima di iniziare aggiungete dei pesi alla caviglia partendo con 1 kg fino ad un massimo di 5 kg in 4 settimane; inizialmente può essere utile appoggiare il peso più vicino al ginocchio e quindi spostarlo verso la caviglia.



Sollevamento dell'arto esteso in posizione supina

Distesi sul pavimento con il ginocchio sano piegato e l'arto operato esteso. Con il piede piegato a 90° contraete il quadricipite (spingendo la parte posteriore del ginocchio sul pavimento). Adesso lentamente sollevate l'arto di circa 15-20 centimetri.

Lentamente ritornate nella posizione iniziale. Ripetete 5 sessioni di 10 ripetizioni.

Esercizi avanzati:

Prima di iniziare aggiungete dei pesi alla caviglia partendo con 1 kg fino ad un massimo di 5 kg in 4 settimane; inizialmente può essere utile appoggiare il peso più vicino al ginocchio e quindi spostarlo verso la caviglia.



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e
Traumatologia



Squat parziali (10 ripetizioni)

Appoggiatevi alla spalliera di una sedia a circa 15 .20 cm.

Mantenendo le schiena diritta (senza piegarvi in avanti o in dietro) iniziate a piegare le ginocchia senza mai superare i 90 gradi di flessione.

Mantenete la posizione per 5-10 secondi.

Ritornate in posizione di partenza. Rilassatevi e ripetete per 10 volte.



Stretching del quadricipite - Posizione eretta - (10 ripetizioni)

In posizione eretta con il ginocchio operato flesso prendete il piede e tirate delicatamente il calcagno verso i glutei. Dovreste avvertire una sensazione di stiramento dei muscoli anteriori della coscia

Mantenete la posizione per 5 secondi. Ripetete 10 volte

ESERCIZI AVANZATI

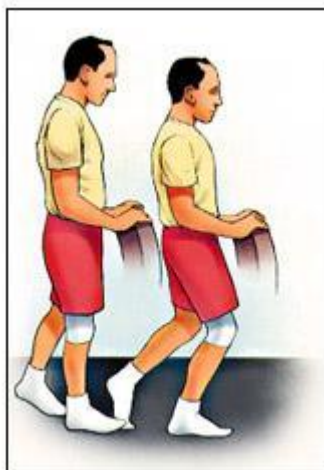


Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e
Traumatologia



Flessione del ginocchio

In posizione eretta appoggiandovi ad una sedia piegate il ginocchio sano (se necessario piegate anche l'avampiede). Lentamente abbassatevi mantenendo il piede (del lato operato) appoggiato al pavimento. Ritornate alla posizione di partenza.

Rilassatevi e ripetete per 10 volte.

Si sconsiglia di sovraccaricare in questo esercizio.



Step-up, in avanti (10 ripetizioni)

Utilizzate uno scalino di circa 15 cm. Sollevate l'arto operato e salite sullo scalino. Scendete ritornando alla posizione di partenza.

Aumentate progressivamente l'altezza dello scalino man mano che la forza aumenta.

Ripetete 10 volte



Step-up, di lato (10 ripetizioni)

Analogamente al precedente salite di lato sullo scalino con l'arto operato e ritornate alla posizione di partenza.

Aumentate progressivamente l'altezza dello scalino man mano che la forza aumenta.

Ripetete 10 volte

Estensione del ginocchio terminale (10 ripetizioni)

In posizione seduto con il tallone appoggiato su un supporto estendete il ginocchio (contraendo il quadricipite) e lentamente sollevate l'arto mantenendo la posizione per 5 secondi. Ritornate lentamente alla posizione di partenza.

Ripetete 10 volte.

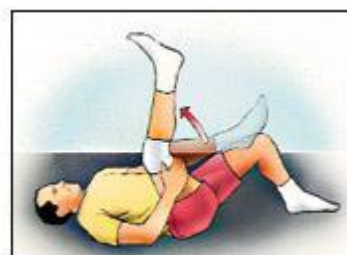


Stretching degli ischiocrurali

Distesi a terra piegate la coscia e tiratela verso di voi (prendendola poco sopra il ginocchio). Raddrizzate lentamente il ginocchio fino a percepire la tensione muscolare.

Mantenete la posizione per 5 secondi. Rilassatevi e ripetete per 10 volte.

Qualora non percepiste la tensione piegate di più la coscia (tirandola verso il tronco).



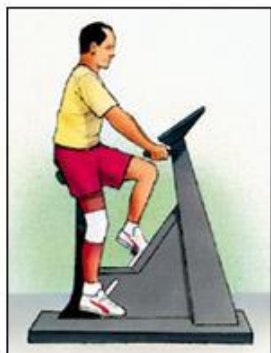
Stretching degli ischiocrurali (10 ripetizioni)

Distesi a terra suoni appoggiati al telaio della porta con la gamba sana piegata e la gamba operata estesa. Appoggiate il tallone al muro e con il ginocchio piegato spingete l'anca verso il muro. Adesso estendete il ginocchio.

Dovreste percepire lo stiramento della muscolatura posteriore della coscia. A questo punto mantenete la posizione per 5 secondi.

Rilassatevi e ripetete per 10 volte.

Più siete vicini al muro e più intenso è lo stretching. Ripetete con l'altro arto.



Cyclette – Se avete la possibilità di utilizzare una cyclette mantenete la sella alta in modo che il piede possa raggiungere appena il pedale e compiere quindi un giro completo. Iniziate con una resistenza bassa e progressivamente aumentatela. Iniziate a pedalare per 10 minuti al giorno. Aumentate di 1 minuto al giorno fino a 20 minuti al giorno

Camminata - E' un'eccellente esercizio fisico per gli stadi intermedi del recupero postoperatorio (dopo 2-3 settimane).



Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

Corsa – Dovrebbe essere vietata per 6-8 settimane dopo l'intervento a causa delle forze che vengono trasmesse al ginocchio dall'impatto al suolo.

*Sia la camminata che la corsa dovranno essere **inserite gradualmente** nel programma riabilitativo sulla base delle indicazioni del chirurgo.*