

POTENZIAMENTO MUSCOLARE ARTI INFERIORI

COME PROTEGGERE L'ARTO OPERATO DOPO L'INTERVENTO

Evitare di accovacciarsi, tenere il ginocchio semiflesso o disteso, tenere distanziate le ginocchia, mantenere



Evitare di incrociare le gambe quando ci si siede, mantenere le ginocchia divaricate.



Esercizi da eseguire

Gli esercizi pre-riabilitativi possono essere eseguiti sdraiati a letto, in posizione supina, seduti o in piedi. Si consiglia di effettuare gli esercizi sia per l'arto sano, sia per quello operato.

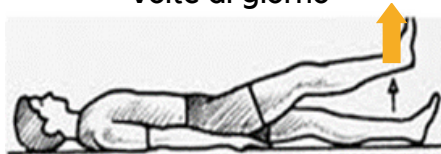
ESERCIZIO 1

Estendere completamente il ginocchio premendo contro il letto per 10 secondi, successivamente rilassare la muscolatura. Ripetere l'esercizio per 10 volte più volte al giorno.



ESERCIZIO 2

Sollevare l'arto operato esteso lentamente e poi riabbassarlo lentamente cercando di frenarne la discesa. Eseguire l'esercizio per 10 volte ogni più volte al giorno.



ESERCIZIO 3

Muovere la caviglia dell'arto operato lentamente, tirando la punta del piede verso di sé e poi spingendola verso il basso. Ripetere spesso l'esercizio sia con l'arto sano che con l'arto operato.



ESERCIZIO 4

Contrarre i glutei come a volersi sollevare a ponte e mantenere la contrazione per 10 secondi, successivamente rilassare il muscolo. Ripetere l'esercizio per 10 volte più volte al giorno.



ESERCIZIO 5

Sollevare l'arto operato lentamente e poi riabbassarlo lentamente cercando di frenarne la discesa. Eseguire l'esercizio per 10 volte più volte al giorno.



Come l'esercizio 2 ma da seduti

Come stare a letto

Tenere un cuscino tra le gambe in modo da evitare l'adduzione delle gambe e l'intra-rotazione dell'arto operato quando si è supini; tenere un cuscino tra le gambe quando si è in decubito laterale.

Come scendere dal letto

È possibile scendere sia con l'arto operato che con quello sano, senza mai girarsi sul fianco. Per scendere: appoggiarsi con le braccia al materasso, tenere le gambe aperte, farle scivolare verso l'esterno e stendersi con le gambe giù dal letto, senza incrociarle.