

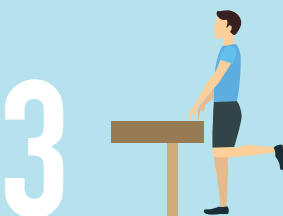
## ESERCIZI PER PROTESI D'ANCA



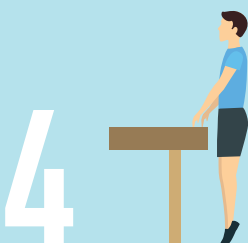
**1**  
Contrazione isometrica (contrarre il muscolo senza fare alcun movimento) del quadricipite con piede a martello per 5 secondi con un riposo di 5 secondi dell'arto operato.



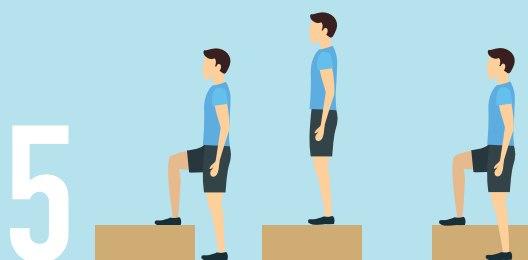
**2**  
Estensione del ginocchio ad anca flessa con piede a martello per 5 secondi con riposo di 5 secondi dell'arto operato.



**3**  
Flessione attiva del ginocchio in piedi.



**4**  
Sollevamento della punta dei piedi mantenendo glutei e addominali contratti.

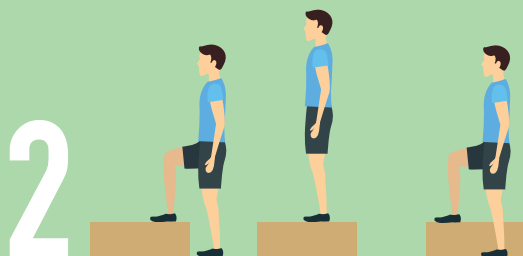


**5**  
Salire e scendere il gradino sia di fronte che lateralmente.

## ESERCIZI PER PROTESI AL GINOCCHIO



**1**  
Contrazione isometrica (contrarre il muscolo senza fare alcun movimento) del quadricipite con piede a martello per 5 secondi con un riposo di 5 secondi dell'arto operato.



**2**  
Salire e scendere il gradino sia di fronte che lateralmente.



**3**  
Flesso - estensione del ginocchio: seduto a bordo letto con le ginocchia flesse, estendere il ginocchio dell'arto operato sino ad avere l'arto completamente esteso. Sostare in questa posizione per 5 secondi e tornare lentamente alla posizione di partenza.



**4**  
Spinta sulla punta dei piedi alternandoli.



**5**  
Recupero estensione del ginocchio da seduto: estendere il ginocchio dell'arto operato fino ad avere l'arto completamente esteso e appoggiare solo il piede su una base della stessa altezza della sedia. Dopodiché spingere il ginocchio verso il basso con le mani per 5 secondi.



**Zucchi**  
Wellness Clinic

Gruppo San Donato



Istituti Clinici  
Zucchi

Gruppo San Donato