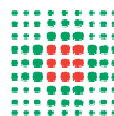


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



Università
degli Studi
di Ferrara



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI NEUROSCIENZE E RIABILITAZIONE

Riabilitazione "San Giorgio"

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE

Responsabile: Dott. Efisio Lissia

PAZIENTI CON PROBLEMI ALL'ANCA

ESERCIZI DA FARE A CASA



Dipartimento Interaziendale Neuroscienze/Riabilitazione
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale
Casa de Salute "Cittadella San Rocco"
Corso Giovecca 203 - 44121 Ferrara
Tel. +39.0532.238701, 236106
Fax +39.0532.238. 773
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588
urp@ospfe.it - www.ospfe.it
Partita IVA 01295950388

NOME DEL PAZIENTE:

.....

QUALI ESERCIZI FARE A CASA?

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	

Gentile utente,

il presente opuscolo ha lo scopo di insegnarle alcuni semplici esercizi da eseguire a casa per aiutarla a risolvere parte dei problemi che le creano le sue articolazioni.

L'artrosi primaria è un processo degenerativo al quale, inevitabilmente, vanno incontro tutte le articolazioni con la normale "usura" legata al tempo, ed interessa inizialmente la cartilagine articolare e successivamente i capi ossei.

Le articolazioni soggette a maggior carico (caviglia, ginocchio, anca, articolazioni vertebrali) sono più frequentemente colpite da artrosi rispetto a quelle non soggette a carico (polso, gomito, spalla).

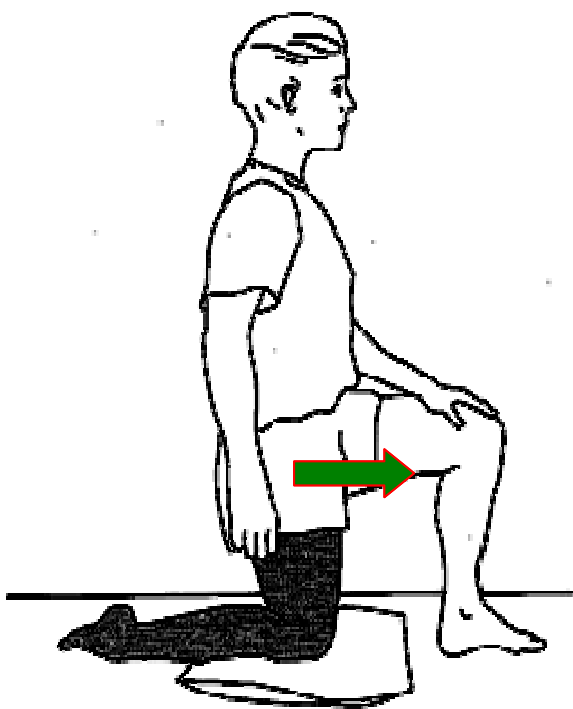
Studi effettuati a livello internazionale da molti Autori hanno ormai dimostrato che una moderata attività motoria in scarico, associata ad una corretta alimentazione e controllo del peso corporeo, svolge azione preventiva sull'insorgenza ed evoluzione del processo artrosico.

- * Il movimento durante l'esercizio deve essere eseguito lentamente e non deve essere doloroso.
- * Non va fatto se l'articolazione artrosica è dolente o gonfia.
- * Gli esercizi hanno lo scopo non solo di rinforzare i muscoli ma anche di aumentare/conservare l'ampiezza del movimento articolare, migliorare la precisione e la sicurezza del movimento.
- * È utile eseguire gli esercizi anche con l'articolazione non colpita.
- * Vanno eseguiti in condizione di assoluta sicurezza o con supervisione da parte di un familiare.
- * La durata e la frequenza le saranno suggerite dal Medico durante la visita sulla base del suo quadro clinico.

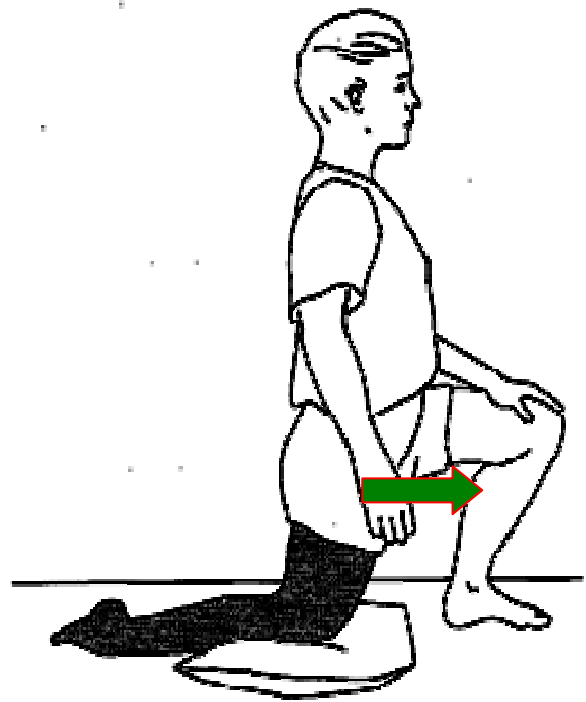
Rimaniamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

ESERCIZIO numero 1

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Inginocchiati sul ginocchio che ha problemi, mettendo un cuscino sotto il ginocchio stesso. L'altra gamba deve rimanere piegata (*FIGURA A*).

Esercizio

1

Lentamente scivolare in avanti fino a sentire tirare i muscoli che si trovano nella parte davanti della coscia. Non curvare la schiena, ovvero tenerla dritta (*FIGURA B*)

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

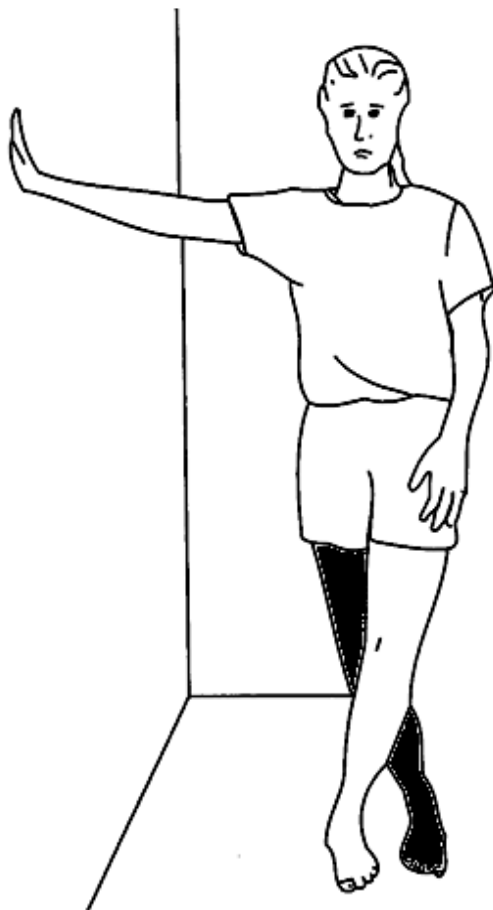
.....

Obiettivo

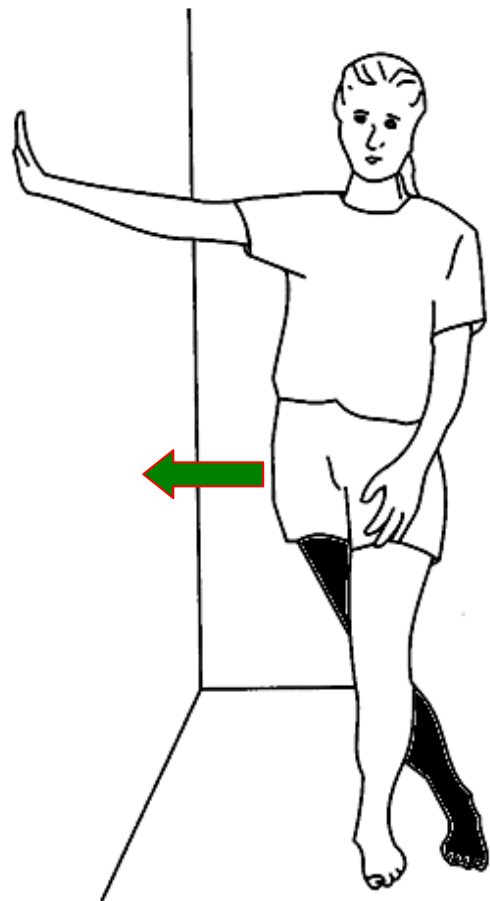
Migliorare gradi articolari di estensione dell'anca fino alla normalità

ESERCIZIO numero 2

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con l'arto colpito dalla parte del muro, incrocia l'arto colpito mettendolo dietro a quello sano. (*FIGURA A*).

Esercizio

2

Dolcemente avvicina il bacino al muro fino a sentire tirare i muscoli esterni della coscia (*FIGURA B*)

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

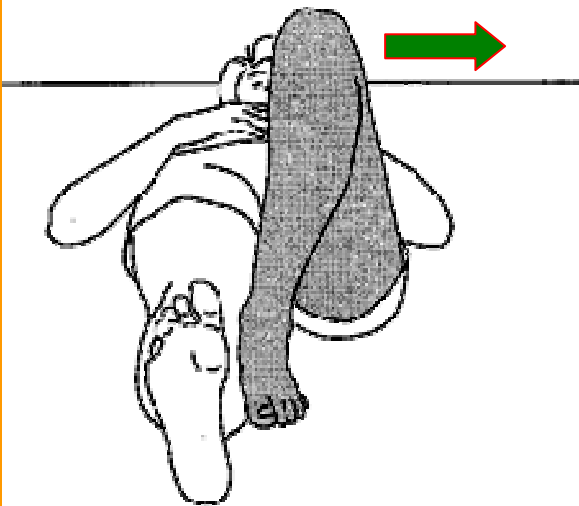
.....

Obiettivo

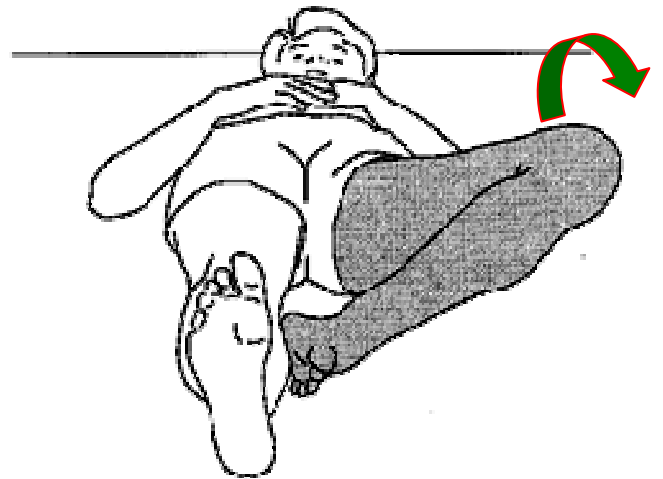
Migliorare i gradi di estensione dell'anca fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 3

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, la gamba colpita è piegata con il piede appoggiato a terra mentre l'arto non colpito è esteso (*FIGURA A*).

Esercizio

3

Lentamente apri verso l'esterno l'arto inferiore colpito fino a sentire tirare i muscoli della parte interna della coscia (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

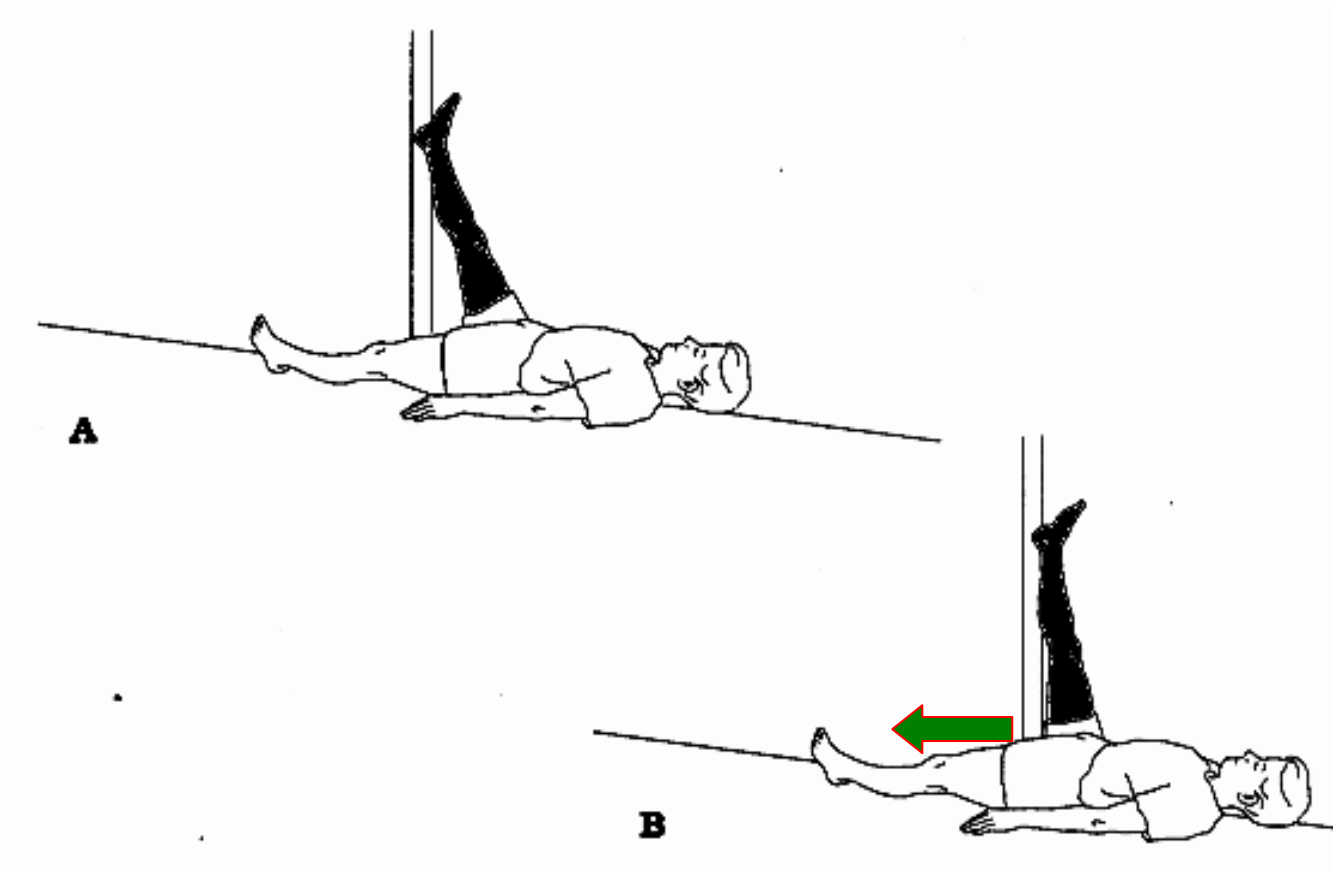
.....

Obiettivo

Migliorare i gradi il movimento di apertura dell'anca a ginocchio piegato (rotazione esterna dell'anca).

ESERCIZIO numero 4

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiati sul pavimento con l'arto colpito appoggiato al telaio di una porta e l'arto non colpito è esteso sul pavimento (*FIGURA A*)..

Esercizio

4

Lentamente spingere il sedere verso la parete finché non si sente tirare la parte posteriore della coscia e della gamba (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

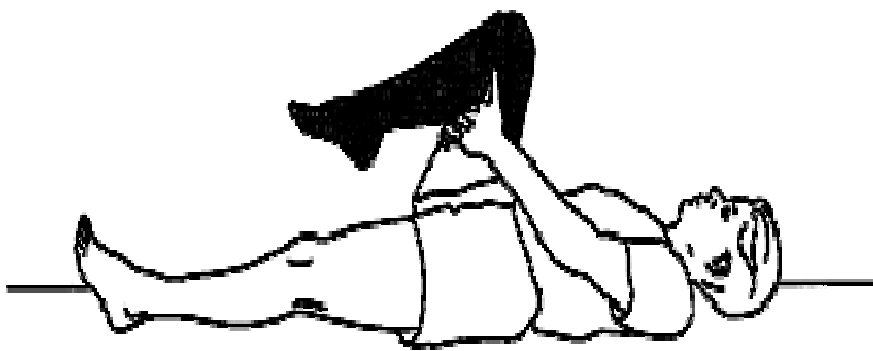
.....

Obiettivo

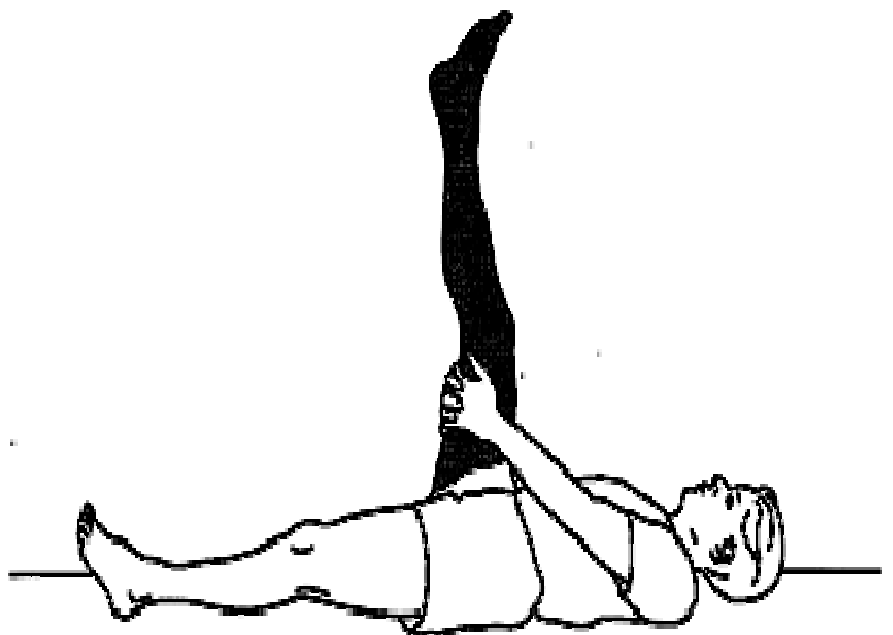
Aumentare l'elasticità dei muscoli posteriori della coscia e migliorare la flessione dell'anca e l'estensione del ginocchio.

ESERCIZIO numero 5

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati sulla schiena ad anca piegata a 90° e le mani incrociate sotto al ginocchio (*FIGURA A*).

Esercizio **5**

Lentamente portare il piede verso l'alto finché non si sente tirare la parte posteriore della coscia e del polpaccio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

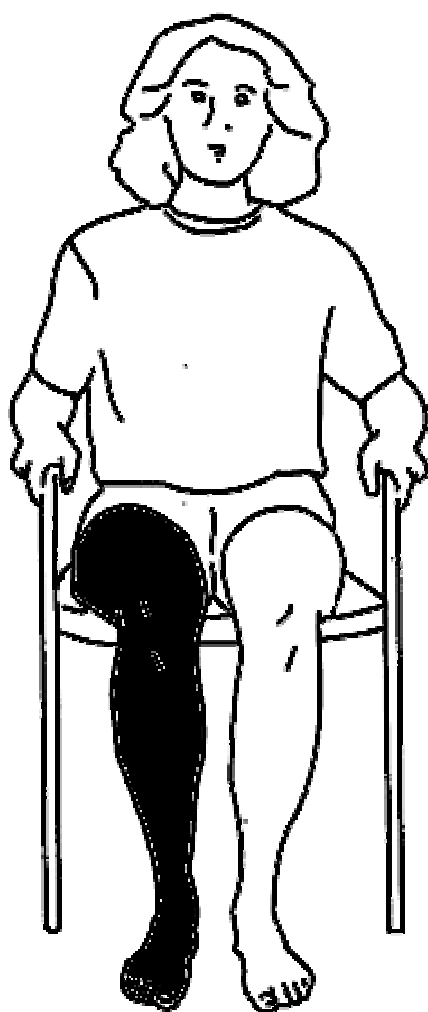
.....

Obiettivo

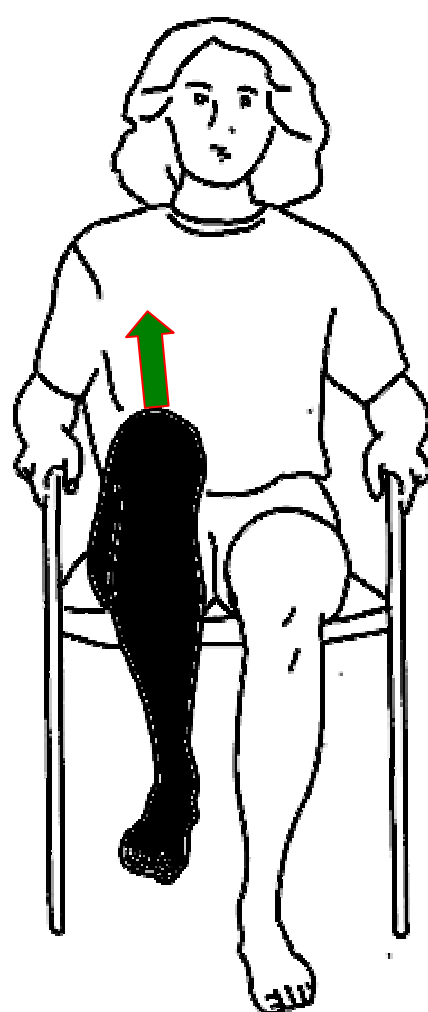
Aumentare l'elasticità dei muscoli del polpaccio.

ESERCIZIO numero 6

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Seduti su una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio

6

Lentamente sollevare il ginocchio dell'arto interessato verso la spalla dello stesso lato (*FIGURA B*).

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

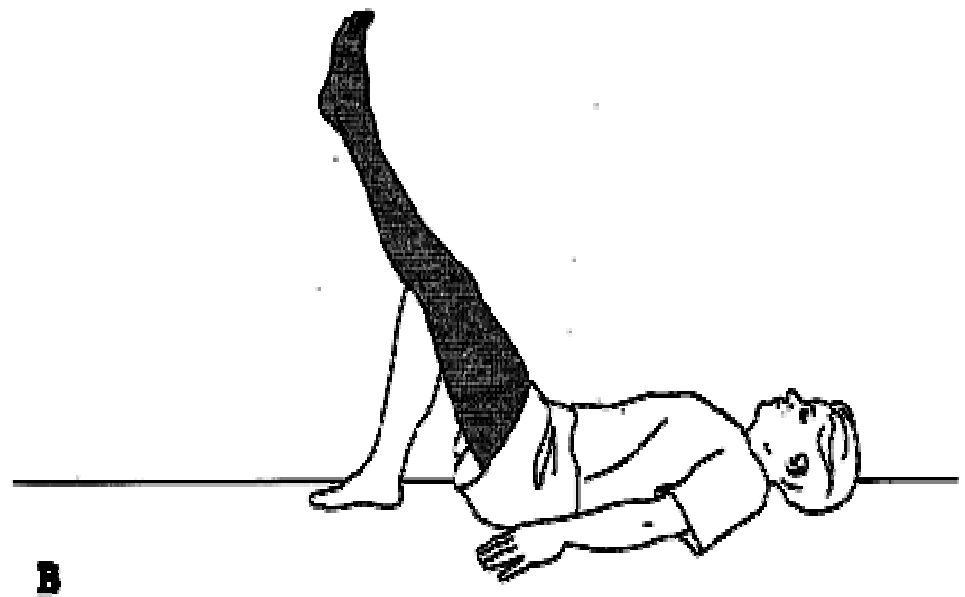
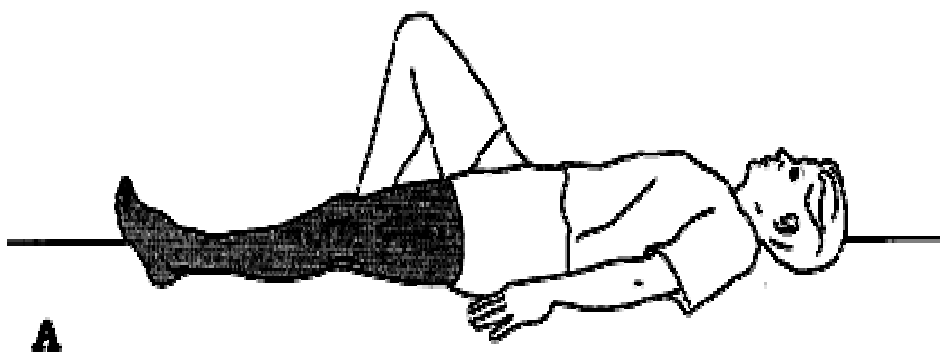
.....

Obiettivo

Migliorare la flessione dell'anca.

ESERCIZIO numero 7

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su con il ginocchio dell'arto sano piegato e quello dell'arto colpito esteso (*FIGURA A*).

Esercizio

7

Contrai i muscoli della coscia. Solleva dal pavimento la gamba colpita fino a portarla all'altezza del ginocchio sano. Mantieni durante l'esercizio il ginocchio dell'arto colpito esteso (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

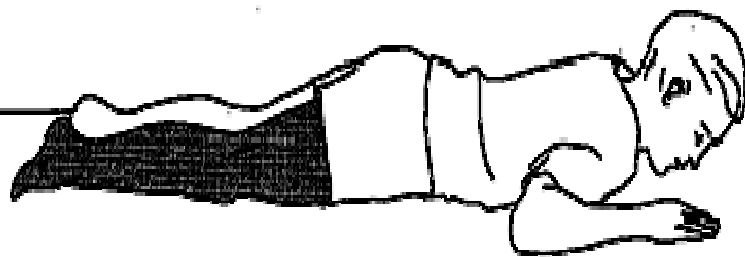
Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che piegano in avanti l'anca (flessori)

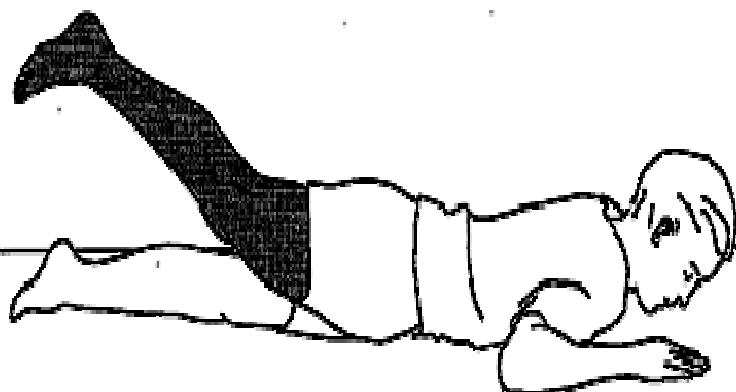
ESERCIZIO numero 8

Data _____

A



B





Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, entrambe le ginocchia sono estese (*FIGURA A*).

Esercizio

8

Lentamente solleva l'arto colpito verso il soffitto mantenendo il ginocchio esteso (*FIGURA B*).

- **Tenere per:..... secondi**
- **Riposo per:..... secondi**
- **Ripetere numero volte**
- **Eseguire sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

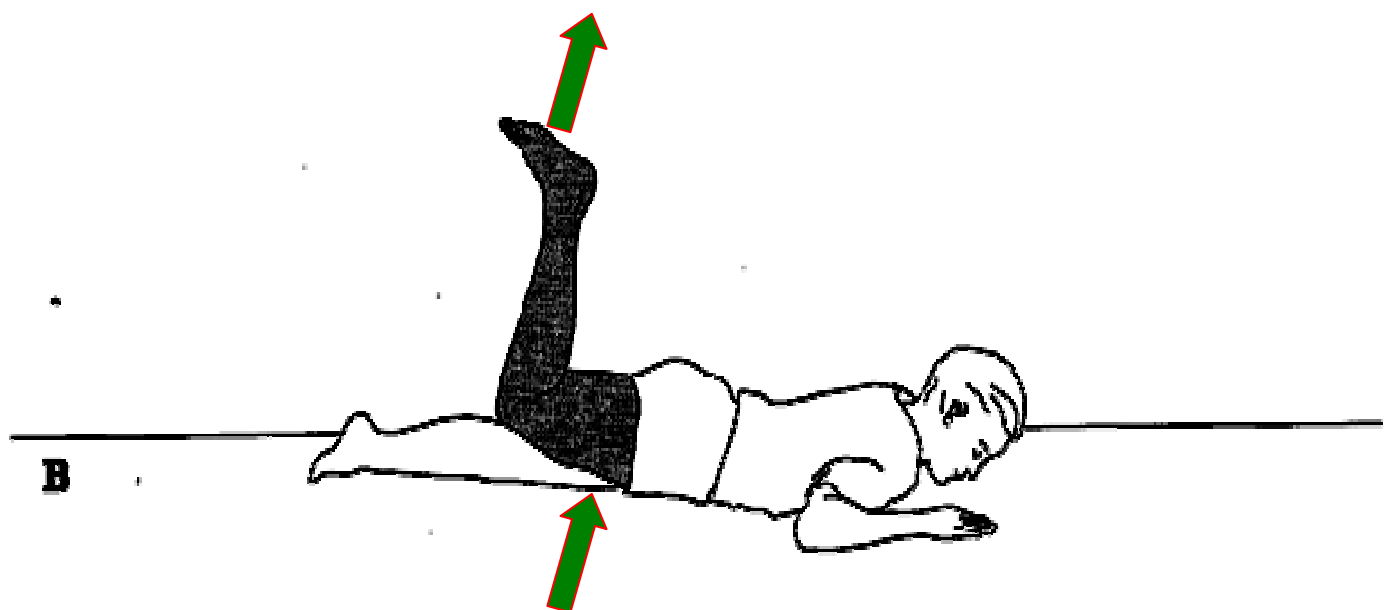
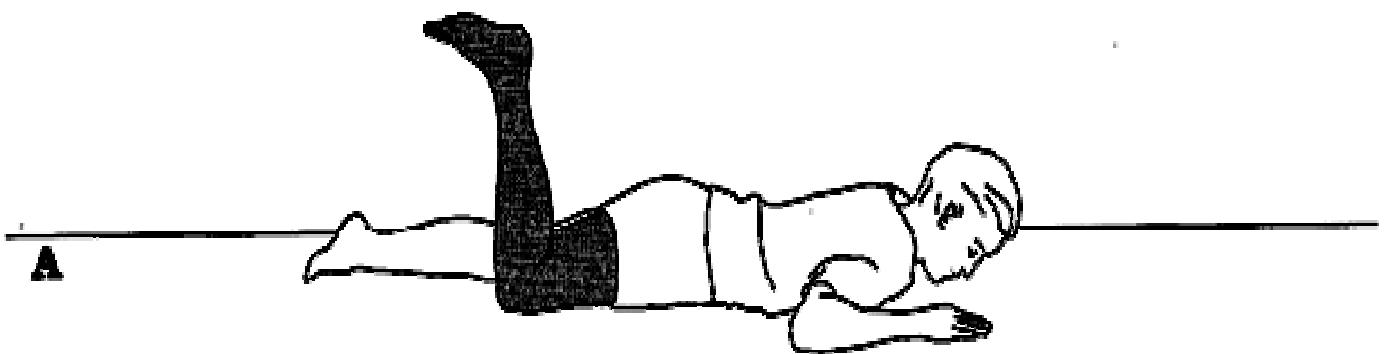
.....

Obiettivo

Aumentare i gradi articolari di estensione
dell'anca e la forza dei muscoli che piegano
all'indietro l'anca (estensori)

ESERCIZIO numero 9

Data _____





Posizione di partenza

Steso a pancia in giù con il ginocchio del lato colpito flesso (*FIGURA A*).

Esercizio

9

Estendi la coscia verso il soffitto mantenendo il ginocchio piegato (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

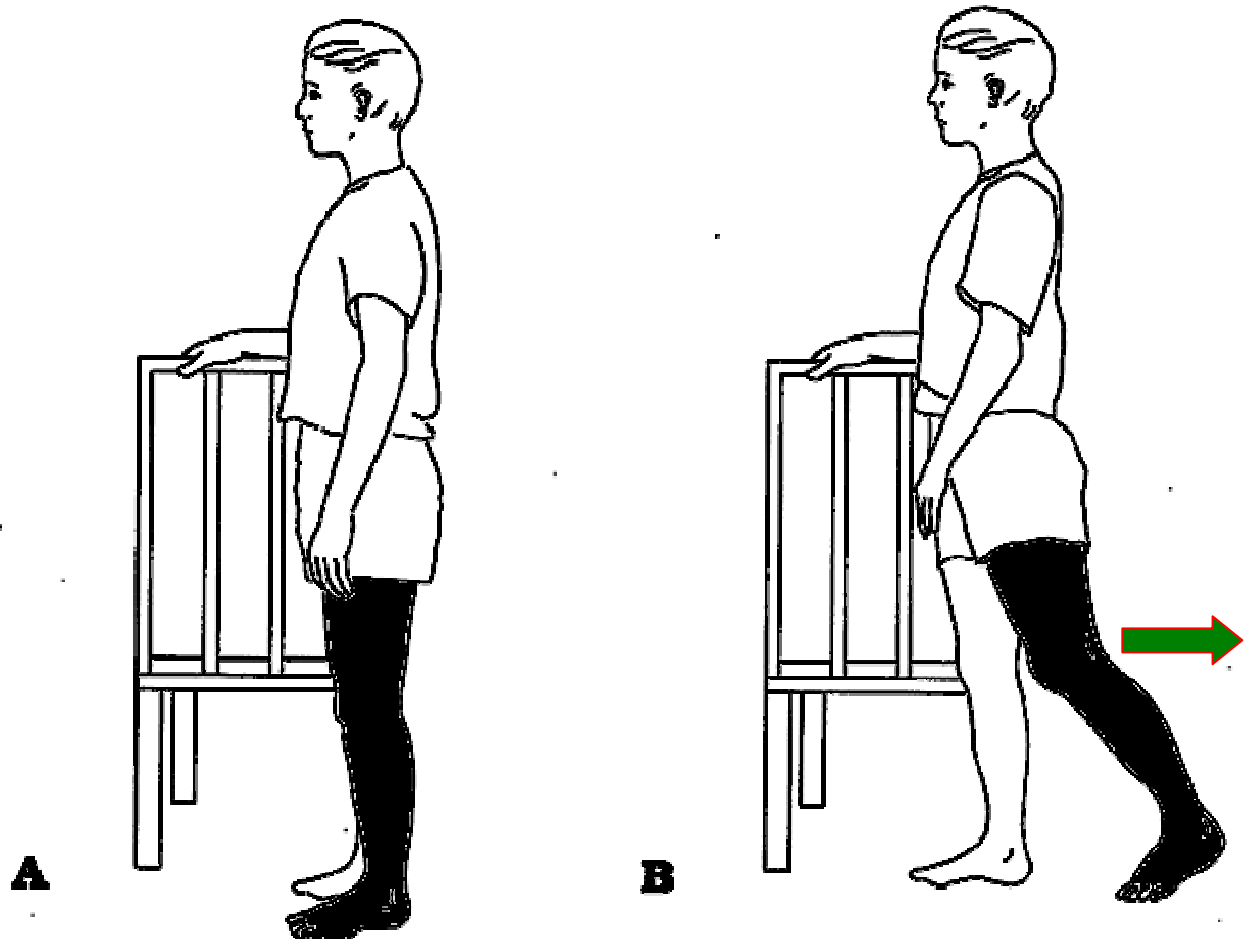
.....

Obiettivo

Migliorare l'estensione dell'anca.

ESERCIZIO numero 10

Data _____





Posizione di partenza

In piedi con entrambe gli arti distesi ed appoggiato ad una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio

10

Estendi all'indietro l'arto colpito (*FIGURA B*).

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

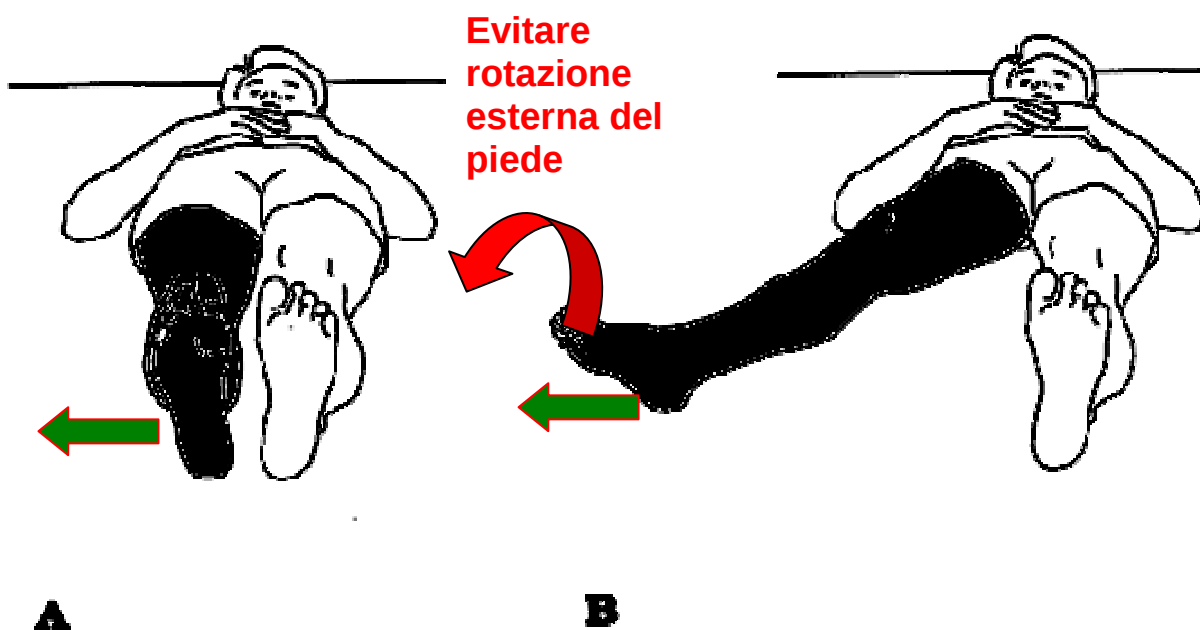
.....

Obiettivo

Migliorare l'estensione dell'anca

ESERCIZIO numero 11

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con le gambe unite (*FIGURA A*).

Esercizio

11

Lentamente porta la gamba colpita verso l'esterno e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*)..

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

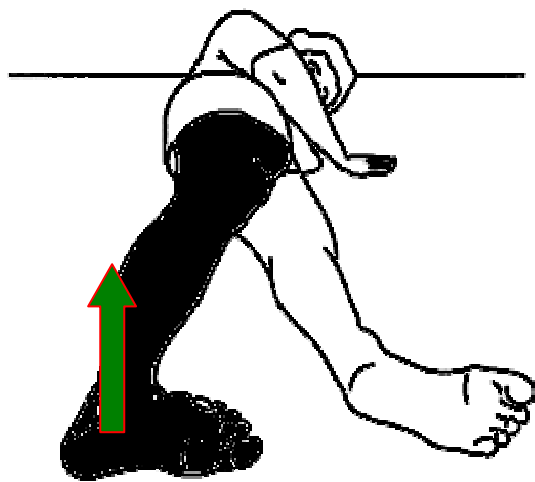
.....

Obiettivo

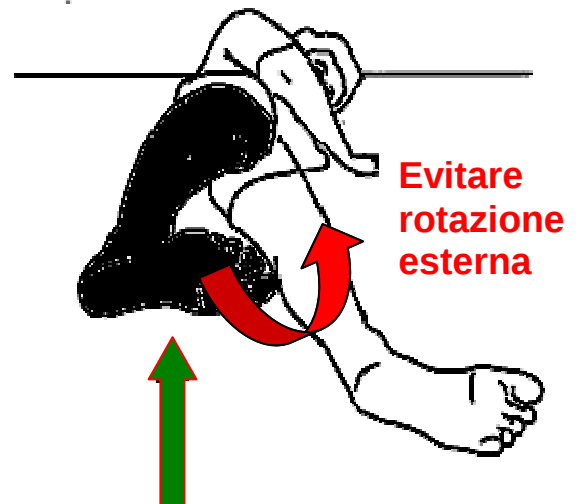
Migliorare i gradi articolari di allargamento verso l'esterno dell'anca e migliorare la forza dei muscoli che effettuano tale movimento.

ESERCIZIO numero 12

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso sul fianco sano con entrambi le gambe estese. L'arto sano è posto un po' in avanti, quello colpito è posto un po' indietro (*FIGURA A*)..

Esercizio

12

Allontana lentamente l'arto colpito dal pavimento contraendo i muscoli esterni della coscia. Cerca di evitare di ruotare esternamente l'anca (*FIGURA B*)..

- **Tenere per:..... secondi**
- **Riposo per:..... secondi**
- **Ripetere numero volte**
- **Eseguire sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

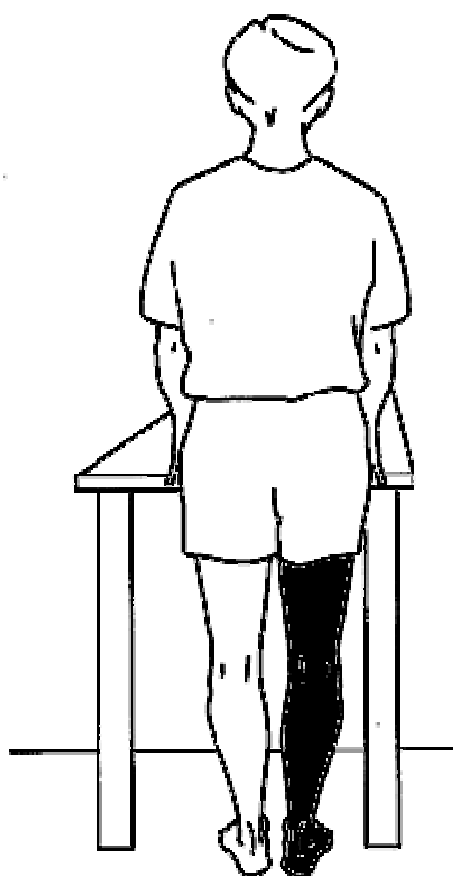
Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli abduttori, ossia quelli che portano in questa posizione l'anca verso l'alto.

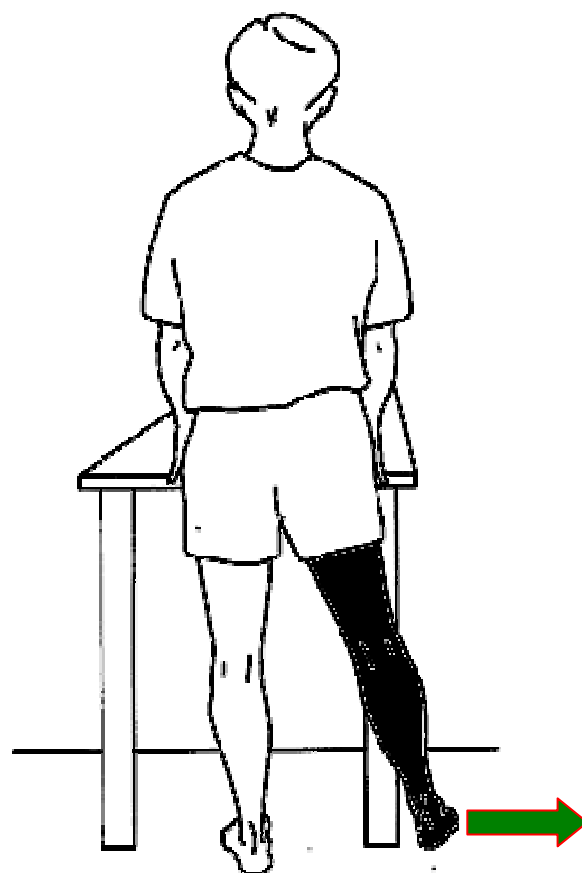
.

ESERCIZIO numero 13

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con entrambe le gambe distese. Appoggia le braccia ad un tavolo (*FIGURA A*).

Esercizio

13

Lentamente allontana la gamba colpita da quello sano che resta fermo (*FIGURA B*)..

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

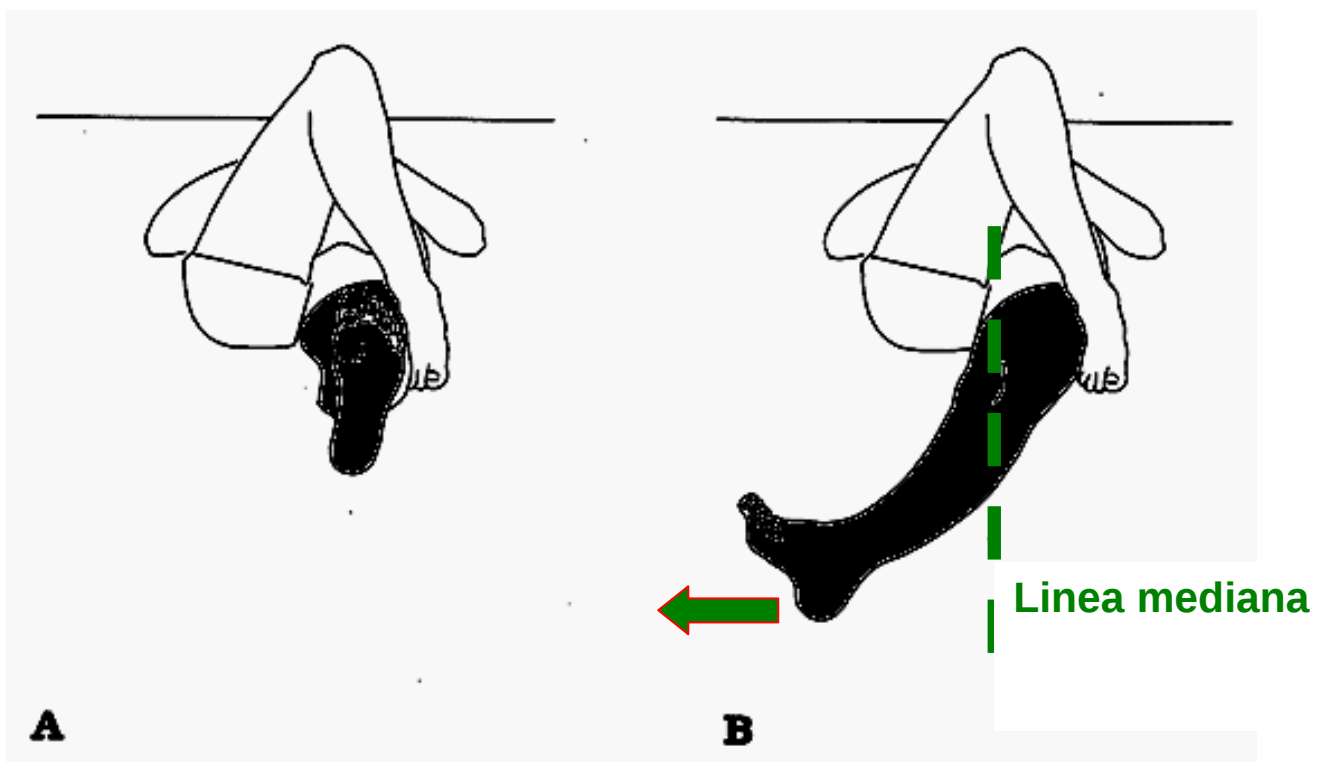
.....

Obiettivo

Migliorare l'allargamento verso l'esterno dell'anca e aumentare la forza dei muscoli abduttori, ossia quelli che portano in questa posizione l'anca verso l'esterno.

ESERCIZIO numero 14

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su, incrocia la gamba sana su quella colpita che deve essere distesa (*FIGURA A*)..

Esercizio

14

Lentamente supera con la gamba colpita la linea mediana del corpo. Ritorna poi alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

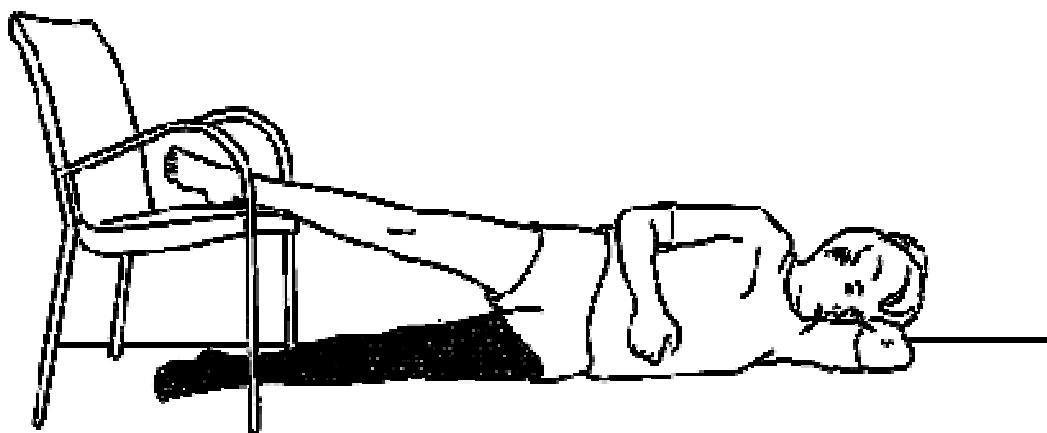
.....

Obiettivo

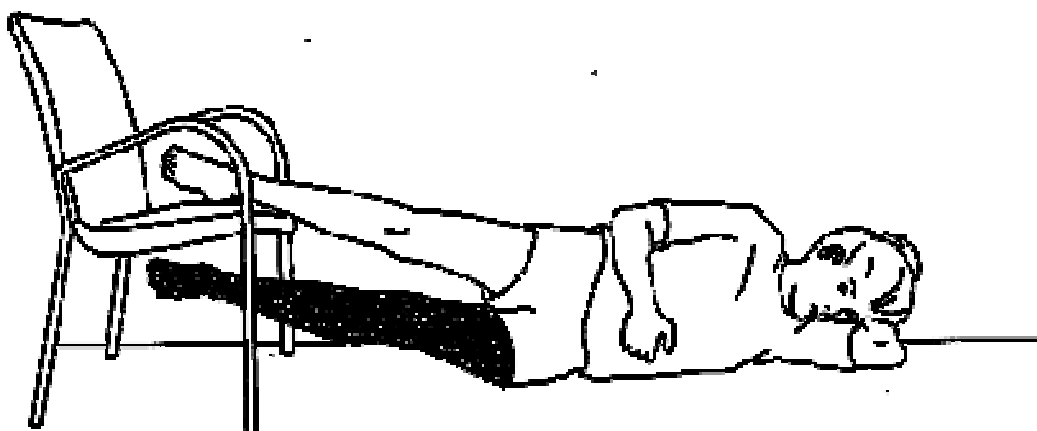
Migliorare la capacità di movimento verso l'interno dell'anca e aumentare la forza dei muscoli che portano la coscia verso l'interno (adduttori)

ESERCIZIO numero 15

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso su un fianco con la gamba colpita distesa sul pavimento. La gamba sana è poggiata su di una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio

15

Contra i muscoli interni della coscia e porta la gamba colpita lontana dal pavimento verso la sedia (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che portano la coscia verso l'interno (adduttori)

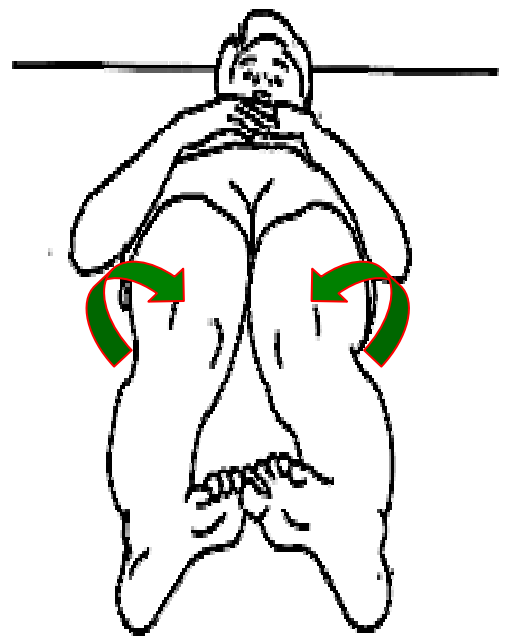
.

ESERCIZIO numero 16

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in su le ginocchia sono distese e le caviglia sono piegate a martello (*FIGURA A*).

Esercizio

16

Ruota lentamente le ginocchia l'una verso l'altra (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

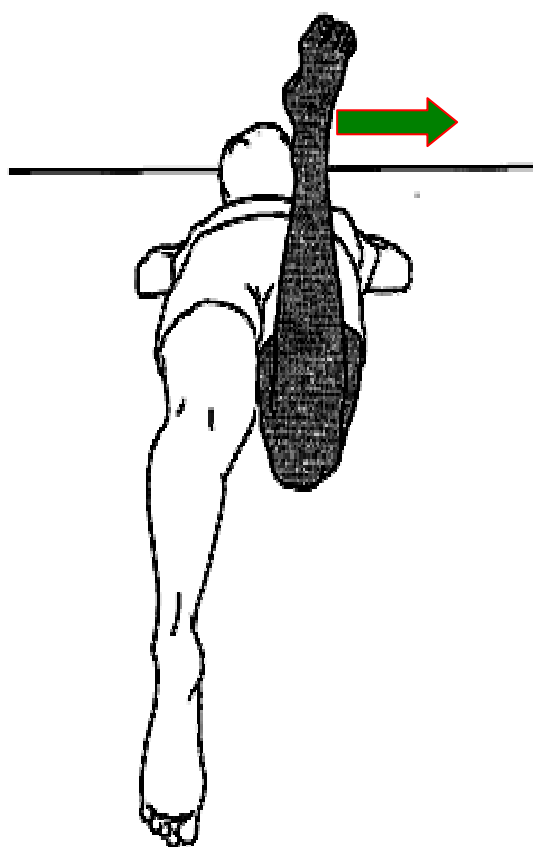
.....

Obiettivo

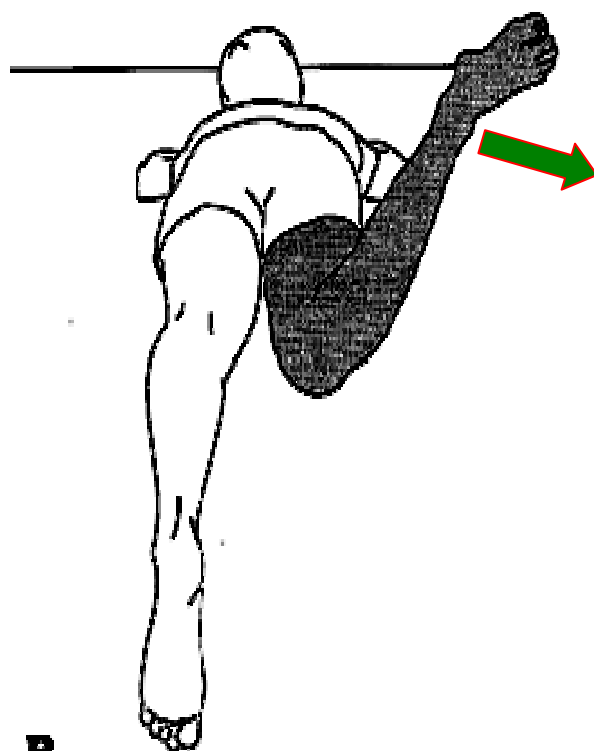
Migliorare il movimento articolare dell'anca nella rotazione interna.

ESERCIZIO numero 17

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in giù con la gamba sana distesa. La gamba colpita ha il ginocchio flesso a 90° (*FIGURA A*).

Esercizio

17

Lentamente porta la gamba colpita verso il pavimento e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

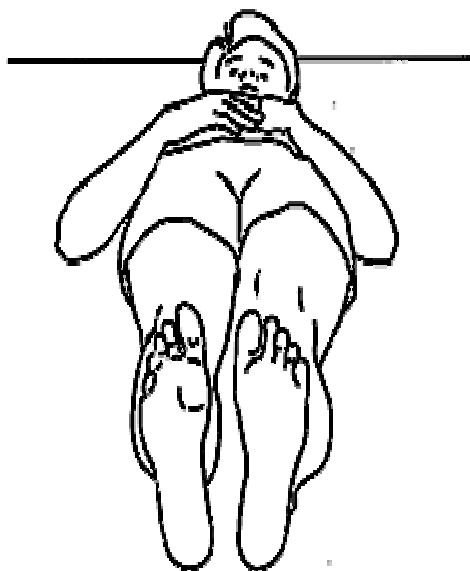
.....

Obiettivo

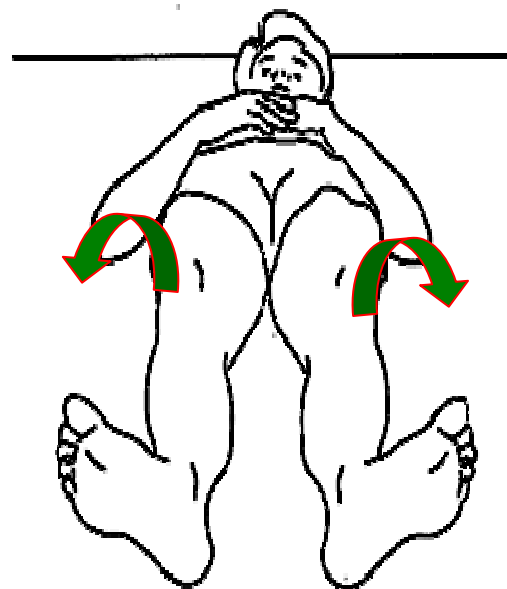
Migliorare i gradi di rotazione verso l'interno dell'anca e migliorare la forza dei muscoli deputati a tale movimento.

ESERCIZIO numero 18

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in su, le ginocchia sono distese e le caviglia sono flesse a martello (*FIGURA A*).

Esercizio

18

Ruota lentamente entrambe le ginocchia verso l'esterno (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

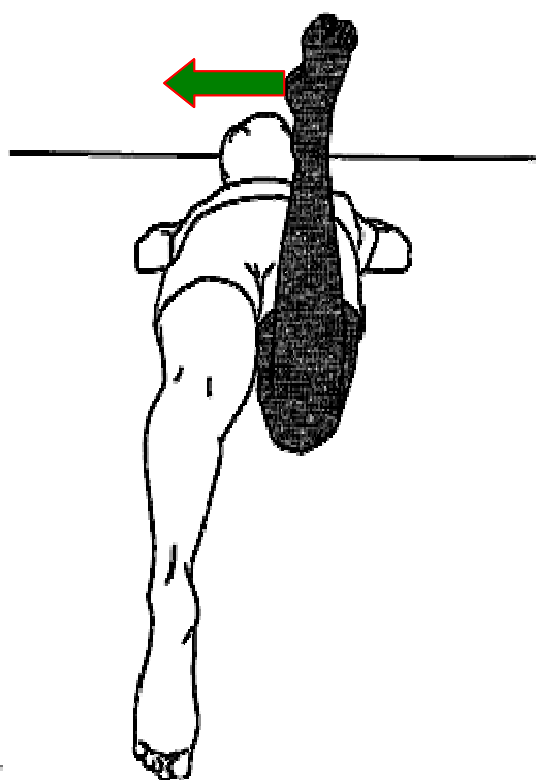
.....

Obiettivo

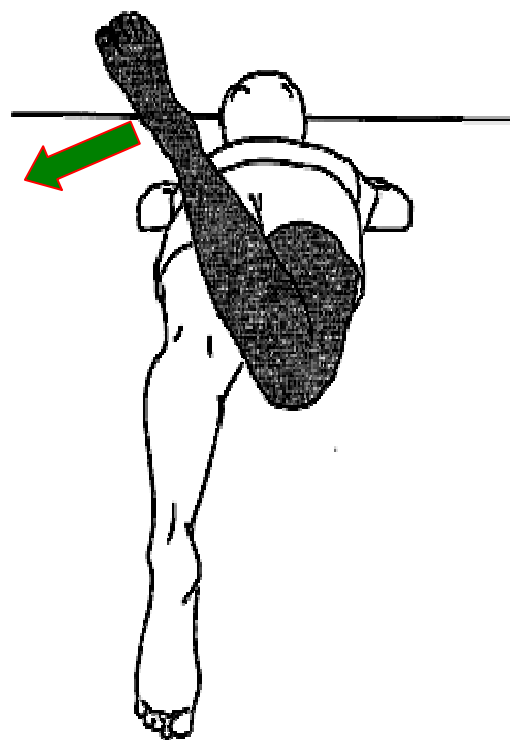
Migliorare l'articolari   dell'anca nella rotazione esterna.

ESERCIZIO numero 19

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in giù con la gamba sana distesa. La gamba colpita ha il ginocchio piegato a 90° (*FIGURA A*).

Esercizio

19

Lentamente porta la gamba colpita verso la gamba sana e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

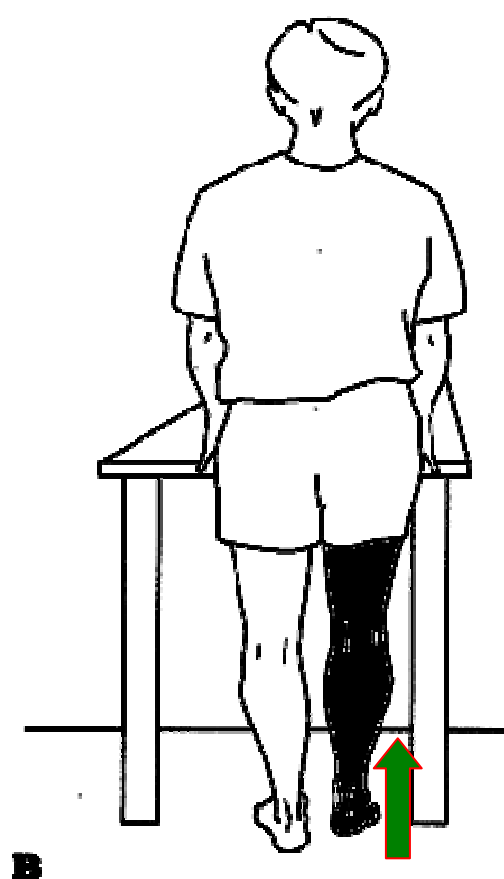
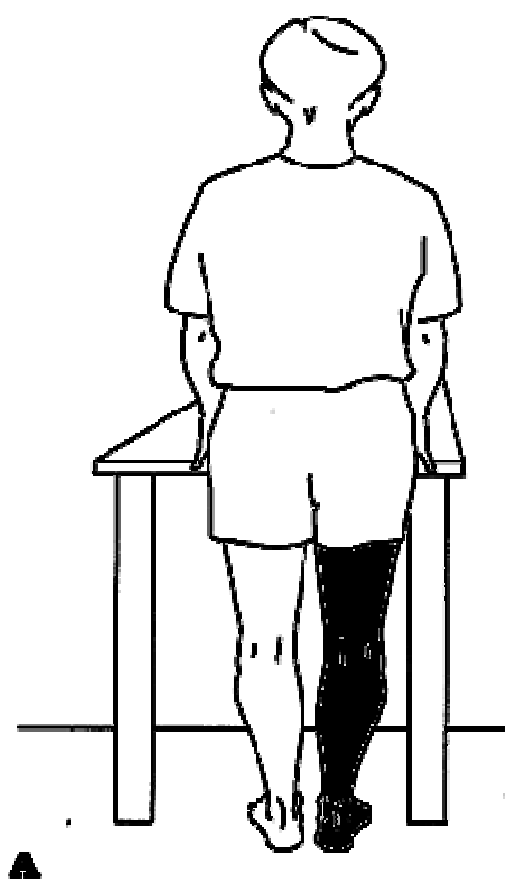
Obiettivo

Migliorare i gradi di rotazione verso l'esterno dell'anca e migliorare la forza dei relativi muscoli

.

ESERCIZIO numero 20

Data _____





Posizione di partenza

In piedi con le gambe dritte, appoggiato ad un tavolo (*FIGURA A*).

Esercizio

20

Lascia la gamba sana dritta (estesa) e piega il ginocchio della gamba colpita. Ritorna poi alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

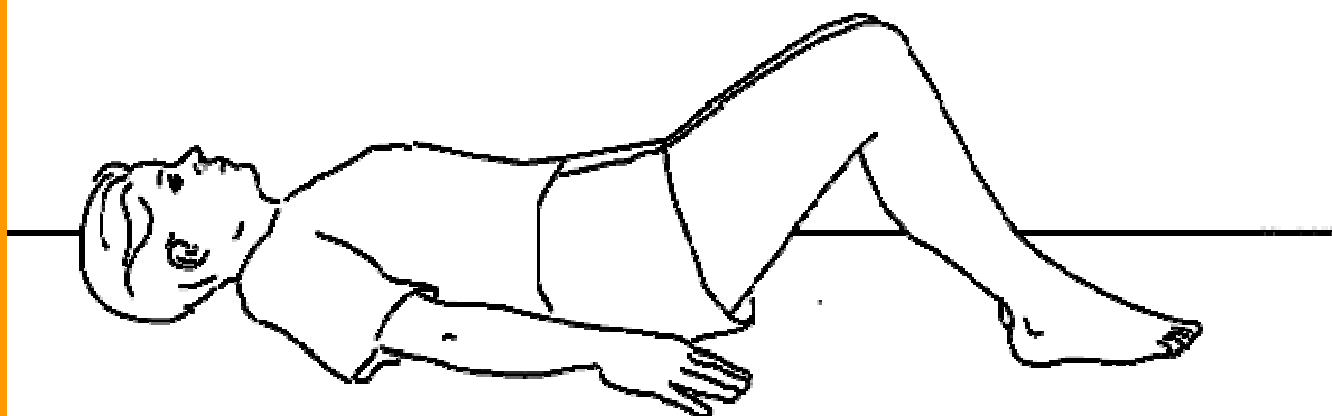
Obiettivo

Migliorare l'articolarietà in flessione dell'anca e rinforzare i muscoli.

.

ESERCIZIO numero 21

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con entrambe le ginocchia flesse

Esercizio

21

Contrai i muscoli dei glutei senza alzare la schiena dal pavimento.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

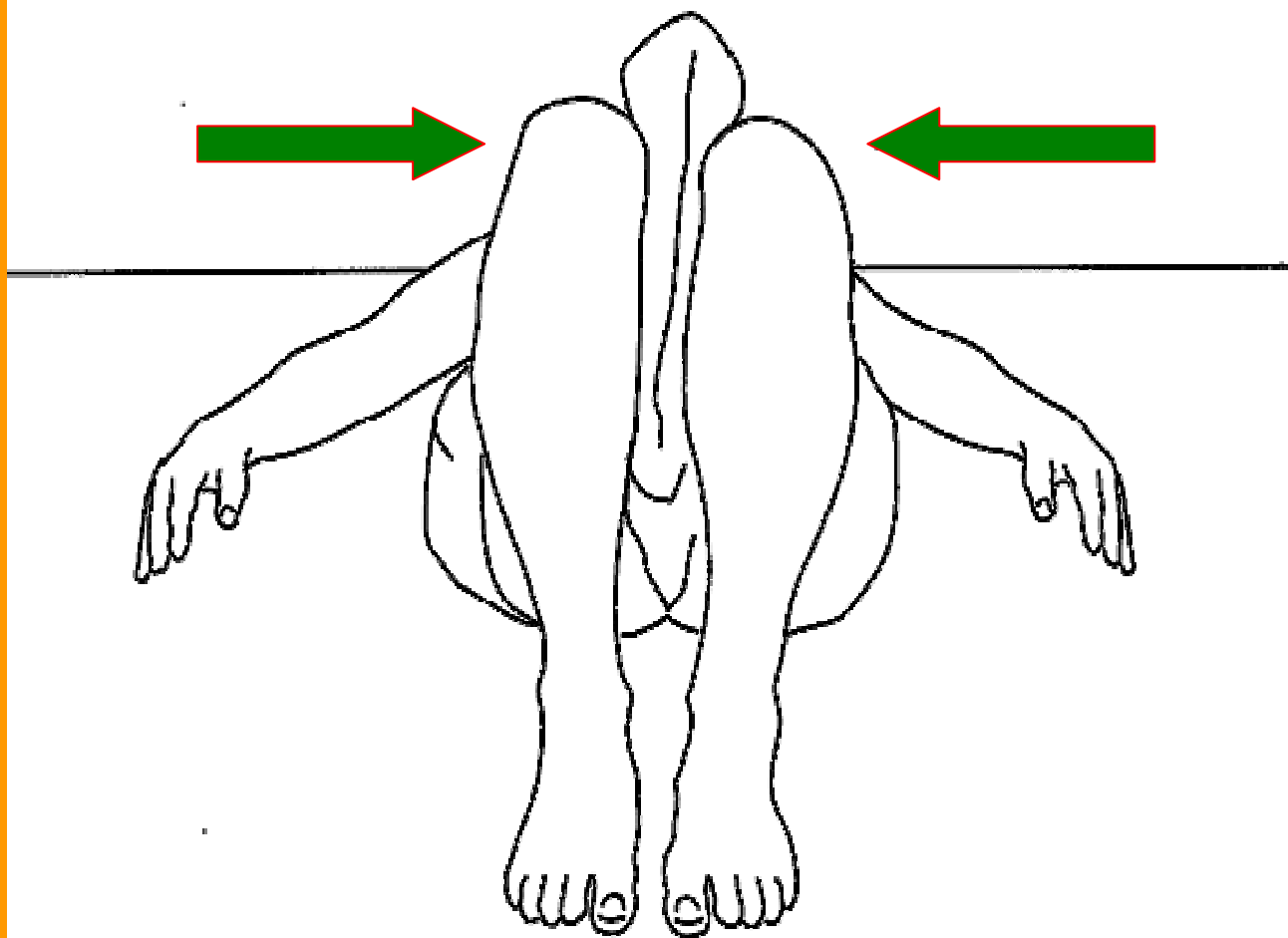
.....

Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli glutei.

ESERCIZIO numero 22

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con un cuscino tra le ginocchia, che sono flesse.

Esercizio

22

Spingi le ginocchia l'una contro l'altra. Inizia con una leggera contrazione e poi contrai al massimo. Ritorna poi ad una contrazione meno intensa.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

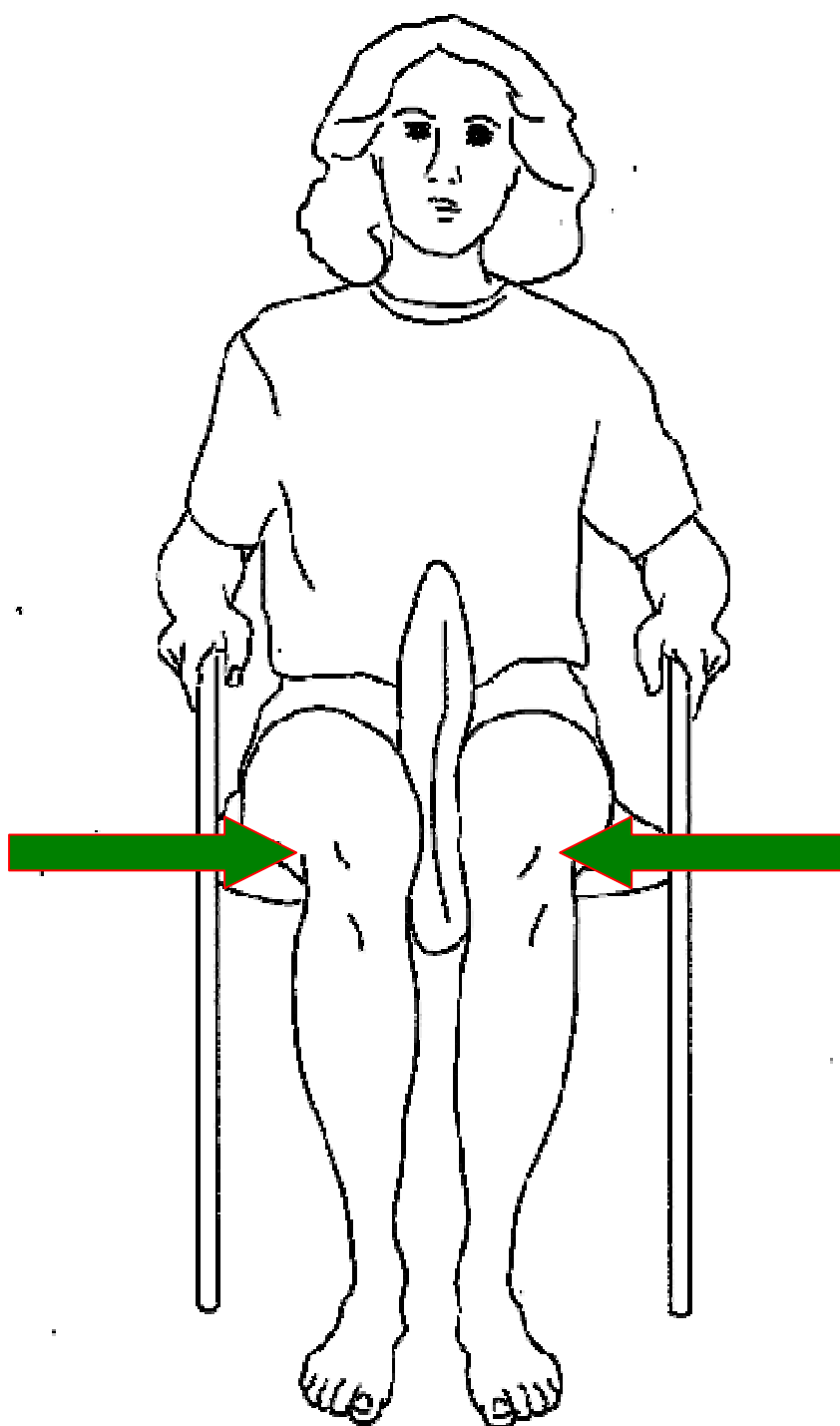
Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce.

.

ESERCIZIO numero 23

Data _____





Posizione di partenza

Seduta su di una sedia con un cuscino tra le ginocchia.

Esercizio

23

Mantieni il cuscino tra le ginocchia. Inizia a spingere le ginocchia una contro l'altra, prima con una leggera pressione e poi con una contrazione massima.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

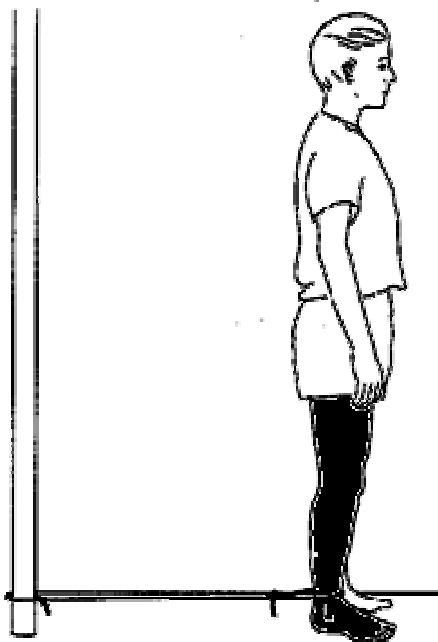
.....

Obiettivo

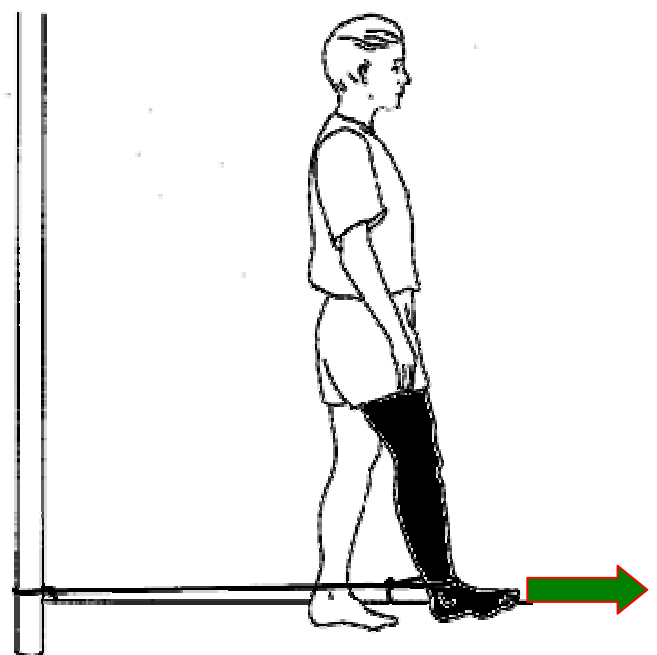
Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce.

ESERCIZIO numero 24

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi con la schiena verso la superficie fissa (*FIGURA A*).

Esercizio

24

Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:..... secondi**
- **Riposo per:..... secondi**
- **Ripetere numero volte**
- **Eseguire sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

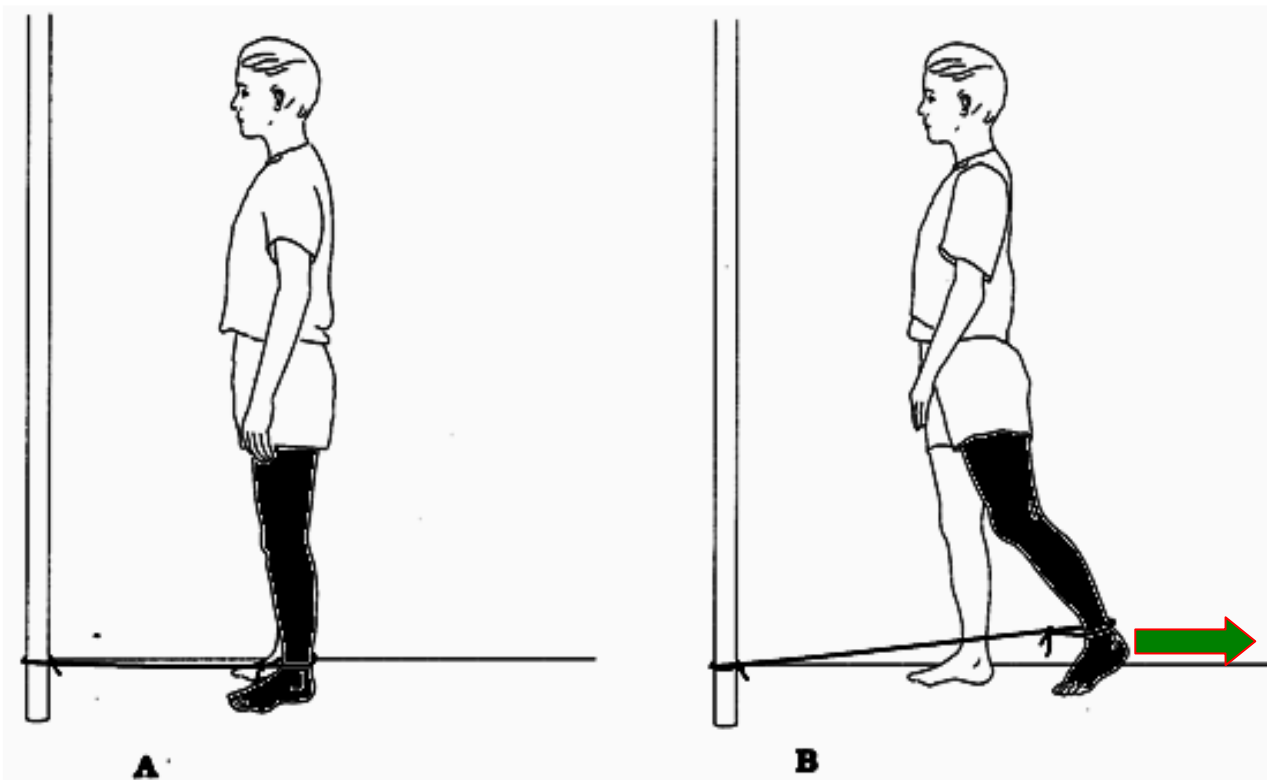
Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che fanno piegare l'anca in avanti (flessori).

.

ESERCIZIO numero 25

Data _____





Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi con il volto verso la superficie fissa (*FIGURA A*).

Esercizio

25

Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:..... secondi**
- **Riposo per:..... secondi**
- **Ripetere numero volte**
- **Eseguire sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

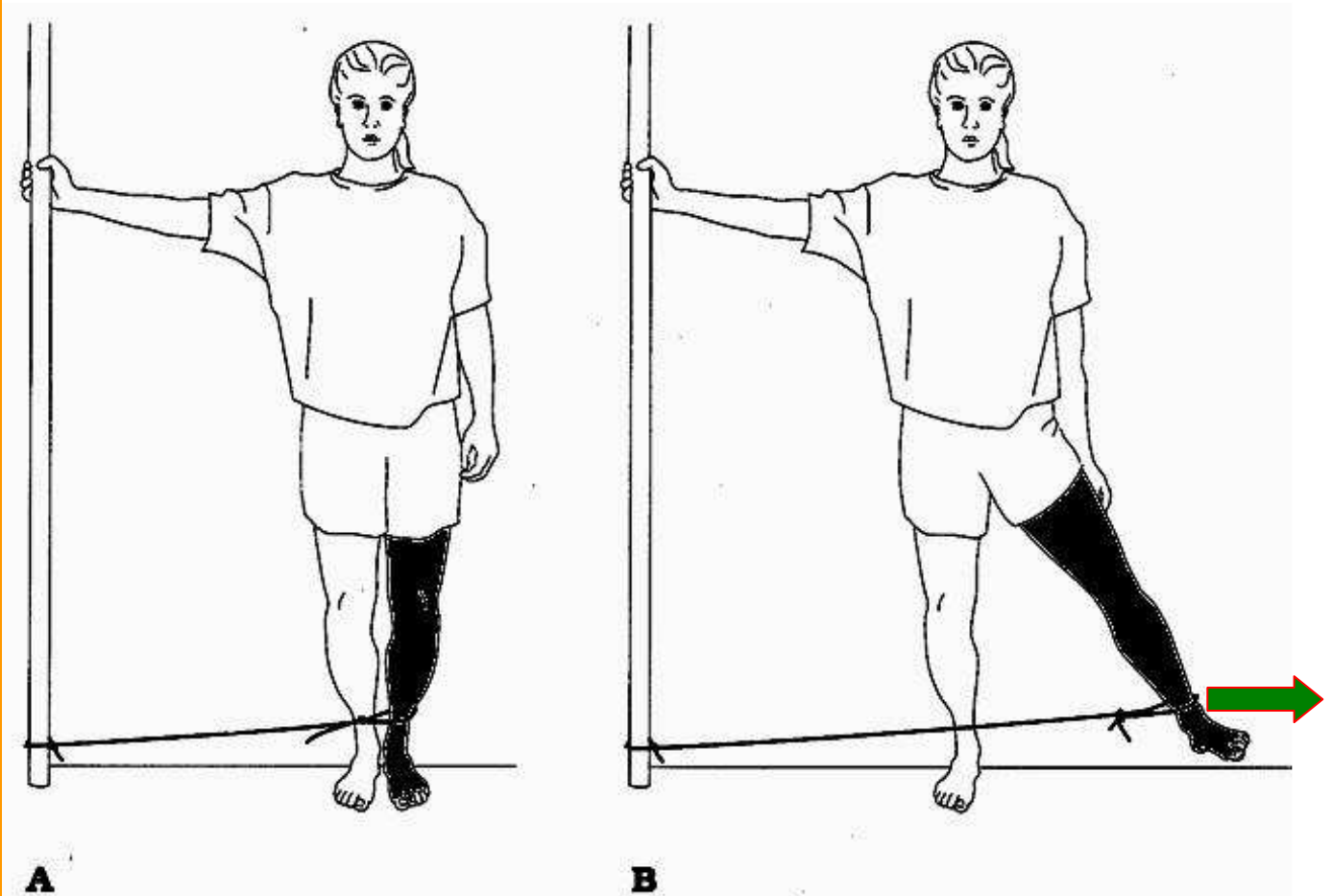
.....

Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che portano la coscia all'indietro (estensori)

ESERCIZIO numero 26

Data _____





Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi di fianco alla superficie fissa (*FIGU. A*).

Esercizio

26

Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

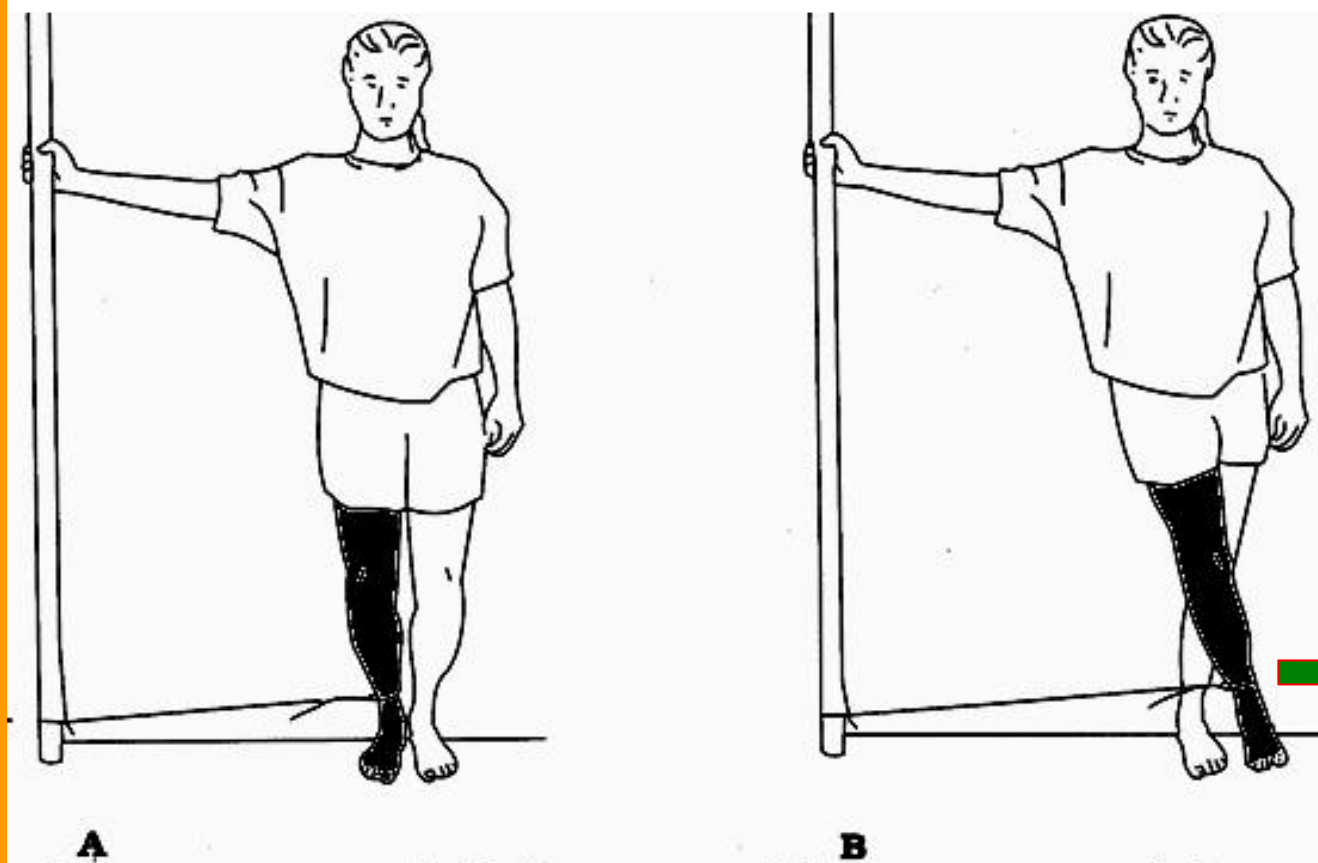
.....

Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che portano verso l'esterno la coscia.

ESERCIZIO numero 27

Data _____





Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi di fianco alla superficie fissa (*FIGU. A*).

Esercizio

27

Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo

Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce.

LEGENDA

FLESSIONE: Portare la coscia in avanti

ESTENSIONE: portare la coscia all'indietro

ABDUZIONE: portare la coscia verso l'esterno

ADDUZIONI: portare la coscia verso l'interno

NOTE

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom lines) for letter formation.

DIPARTIMENTO INTERAZIENDALE DI NEUROSCIENZE E RIABILITAZIONE

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE

Riabilitazione "San Giorgio"
Casa della Salute - "Cittadella San Rocco"
Settore 14 - Primo Piano
Corso Giovecca n.203 – Ferrara

Responsabile: dott. Efisio Lissia