



Ospedale San Pancrazio

SANTO STEFANO RIABILITAZIONE

OPUSCOLO INFORMATIVO DI

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI



ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI DA PROSEGUIRE A DOMICILIO PER 2-3 SETTIMANE

POSIZIONE SUPINA (PANCIA IN SU)

1

Flesso-estensione dei piedi (foto 1a; 1b; 1c)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina, con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, con le braccia lungo i fianchi, muovo attivamente i piedi in flessione e in estensione, uno alla volta o insieme.

Ripetere l'esercizio per 20 volte



2

Flesso-estensione delle ginocchia (foto 2a; 2b; 2c)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina, con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, con le braccia lungo i fianchi, muovo attivamente le ginocchia in flessione e in estensione, uno alla volta o insieme.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



3

Abduzione degli arti inferiori (foto 3a; 3b; 3c)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina, con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, con le braccia lungo i fianchi, con il piede a martello spostato lateralmente uno dei due arti inferiori mantenendo il contatto con il piano di appoggio fino ai massimi gradi consentiti per poi riportarlo alla posizione di partenza. Ripeto lo stesso esercizio con l'arto controlaterale.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



4

Potenziamento dei muscoli glutei e degli estensori della colonna (foto 4a; 4b)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina, con le ginocchia piegate a 90° e con i piedi appoggiati a tutta pianta, con le braccia lungo i fianchi, sollevo il bacino cercando di non inarcare eccessivamente la colonna e mantengo la posizione raggiunta per almeno 5 secondi, successivamente ritorno alla posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



5

Abduzione dell'anca (foto 5a; 5b)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina, con le ginocchia piegate a 90° , con i piedi appoggiati a tutta pianta, con le braccia lungo i fianchi, allontanano tra di loro le ginocchia e mantengo la posizione raggiunta per almeno 5 secondi, successivamente ritorno alla posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



6

Potenziamento del quadricipite femorale e allungamento dei ischio crurali (foto 6a; 6b; 6c)

Esecuzione: Partendo dalla posizione supina e con ginocchia piegate, raddrizzo il ginocchio portando il piede a martello. Eseguo l'esercizio con l'arto controlaterale.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



7

Potenziamento della catena muscolare anteriore degli arti inferiori (foto 7a; 7b; 7c)

Esecuzione: Gambe dritte sul lettino portiamo il ginocchio piegato verso il torace. L'anca protesizzata non deve superare 90° di flessione. Eseguo l'esercizio con l'arto controlaterale.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



POSIZIONE PRONA (PANCIA IN GIÙ)

8

Potenziamento dei muscoli posteriori della coscia (foto 8a; 8b; 8c)

Esecuzione: Piegare il ginocchio verso il sedere col piede a martello. Poi eseguo l'esercizio con l'arto controlaterale.

Ripeto l'esercizio per 20 volte



9

Potenziamento degli estensori dell'anca (foto 9a; 9b; 9c)

Esecuzione: Paziente in posizione prona (pancia in giù). Portare la gamba ben dritta verso il soffitto. Eseguo l'esercizio con l'arto controlaterale. Bisogna contrarre i glutei e non i muscoli della schiena.

Ripeto l'esercizio per 20 volte








OSPEDALE SAN PANCRAZIO

Sezione di Riabilitazione
Neuro-Motoria

 Via D.Chiesa,2 – 38062 Arco (TN)

 Tel +39 0464 586262 Fax +39 0464 586298

 info@ospedalesanpancrazio.it

 www.ospedalesanpancrazio.it