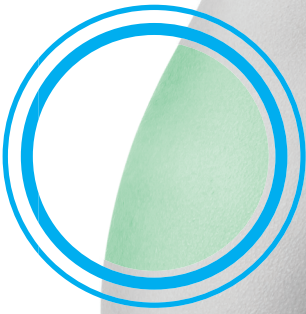


ANCA



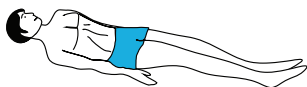
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Nel caso di **problemi dolorosi all'anca**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

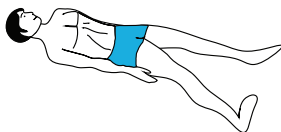
Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare l'anca, rinforzare la muscolatura, specialmente i glutei, stirare il muscolo ileopsoas e gli adduttori.**

IN POSIZIONE SUPINA

01

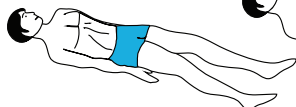


Posizione di partenza.
Sdraiati, gambe tese.

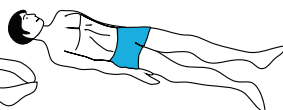
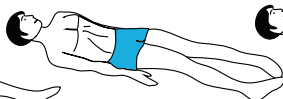


Esecuzione.
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, allargare la destra di lato, poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

02

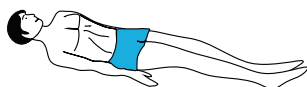


Posizione di partenza.
Sdraiati, gambe tese e leggermente divaricate.



Esecuzione.
Girare contemporaneamente verso l'interno le due gambe tese, poi verso l'esterno.

03

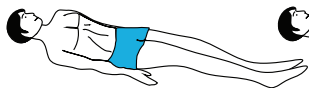


Posizione di partenza.
Sdraiati, gambe tese.

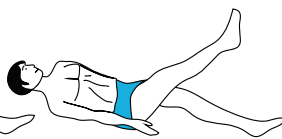
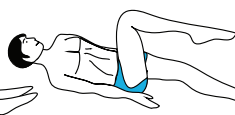


Esecuzione.
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, piegare la destra sul petto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

04

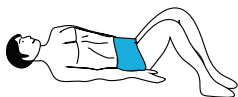


Posizione di partenza.
Sdraiati, gambe tese.

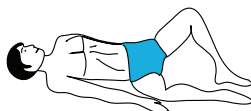


Esecuzione.
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, piegare la destra sul petto; estenderla fino alla verticale, poi abbassare lentamente la gamba mantenendola tesa, fino a tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

05

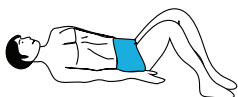


Posizione di partenza.
Sdraiati, con le ginocchia piegate.

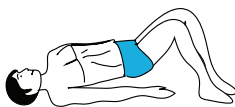


Esecuzione.
Abbassare un ginocchio lateralmente.
Ripetere l'esercizio con l'altro ginocchio.

06

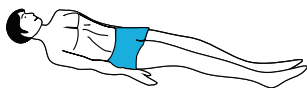


Posizione di partenza.
Sdraiati, con le ginocchia piegate.

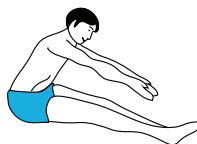


Esecuzione.
Sollevare i glutei il più in alto possibile.

07



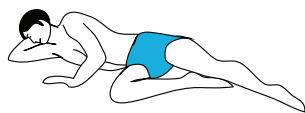
Posizione di partenza.
Sdraiati, gambe tese.



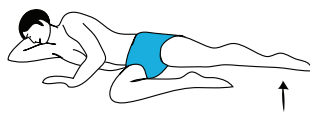
Esecuzione.
Sollevare il busto e cercare di toccare
le punte dei piedi.

SUL FIANCO

01

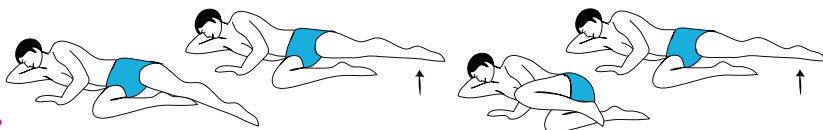


Posizione di partenza.
Sdraiati su un fianco, mano destra sotto la nuca,
il ginocchio destro piegato, gamba sinistra tesa
lungo il corpo con la punta del piede che tocca il suolo.



Esecuzione.
Sollevare il più possibile
la gamba sinistra. Ripetere
l'esercizio sull'altro fianco.

02

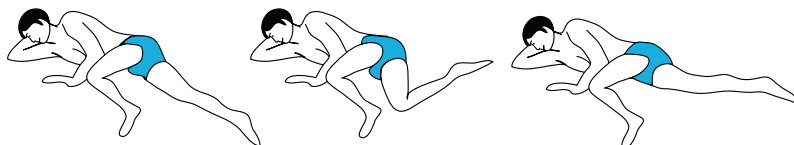
**Posizione di partenza.**

Sdraiati su un fianco, mano destra sotto la nuca, il ginocchio destro piegato, gamba sinistra tesa lungo il corpo con la punta del piede che tocca il suolo.

Esecuzione.

Sollevare la gamba sinistra; piegarla fino al petto, poi estenderla e tornare nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.

03

**Posizione di partenza.**

Sdraiati su un fianco, mano destra sotto la nuca, gamba destra tesa a prolungamento del corpo, gamba superiore piegata sul suolo.

Esecuzione.

Piegare la gamba destra verso il petto, poi estenderla. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.

IN PIEDI

01

**Posizione di partenza.**
In piedi.**Esecuzione.**

Salire su un gradino, prima con la gamba dolorante, poi scendere dall'altro lato, prima con la gamba sana.



02

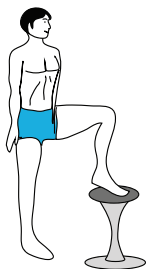
**Posizione di partenza.**

In piedi su un gradino, appoggiare il peso del corpo sulla gamba sana, lasciando l'altra nel vuoto.

**Esecuzione.**

Oscillare la gamba in avanti ed indietro.

03

**Posizione di partenza.**

In piedi, davanti ad uno sgabello, appoggiare il piede della gamba dolorante.

**Esecuzione.**

Piegarsi in avanti, cercando di toccare il piede contemporaneamente con le due mani.

04

**Posizione di partenza.**

In piedi, con uno sgabello posto dietro.

**Esecuzione.**

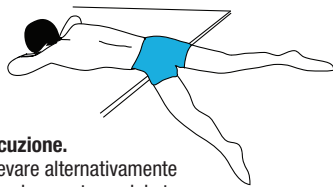
Sedersi, poi alzarsi (per facilitare l'esercizio, è possibile mettere dei cuscini sullo sgabello).

IN POSIZIONE PRONA

01

**Posizione di partenza.**

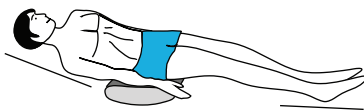
Sdraiati in posizione prona su un letto o su una tavola con le gambe tese e piedi a terra.

**Esecuzione.**

Sollevare alternativamente le gambe mantenendole tese fino alla posizione orizzontale.

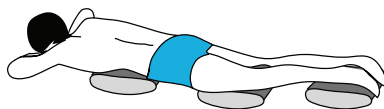
POSIZIONI CHE FAVORISCONO L'ESTENSIONE DELL'ANCA

01

**In posizione supina.**

Mettete un cuscino duro o una coperta piegata in due sotto i glutei, mantenendo il busto leggermente sollevato e le gambe tese. Mantenere questa posizione per 10-30 minuti al giorno.

02



In posizione prona.

Mettete un cuscino sotto il ventre, un altro sotto le cosce ed un terzo sotto i piedi.

La regione inguinale non deve essere appoggiata.

Mantenere questa posizione per 10-30 minuti al giorno.

CONTRO IL DOLORE

AZIONE RAPIDA

GRAZIE AL SALE DI LISINA



BRUFEN[®] ANALGESICO

IBUPROFENE SALE DI LISINA
200mg E 400mg
IN COMPRESSE

PER UN AIUTO

DI PRONTO UTILIZZO



BRUFEN[®] DOLORE

KETOPROFENE SALE DI LISINA 40mg
IN PRATICHE BUSTINE DA ASSUMERE
SENZA BISOGNO D'ACQUA

AZIONE MIRATA

AD ELEVATO ASSORBIMENTO



BRUFEN[®] ANTINFIAMMATORIO LOCALE

ETOFENAMATO 5% • IN GEL

Brufen Analgesico è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/05/2020.