

# ANCA



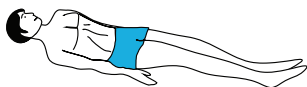
# ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

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

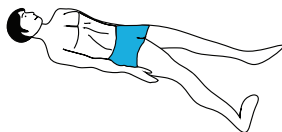
Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare l'anca, rinforzare la muscolatura, specialmente i glutei, stirare il muscolo ileopsoas e gli adduttori.**

## IN POSIZIONE SUPINA

01

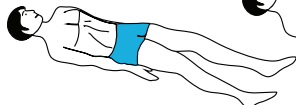


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, gambe tese.

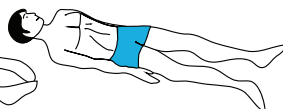
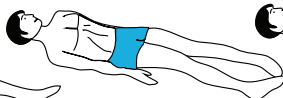


**Esecuzione.**  
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, allargare la destra di lato, poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

02

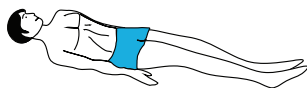


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, gambe tese e leggermente divaricate.



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

03

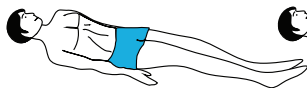


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, gambe tese.

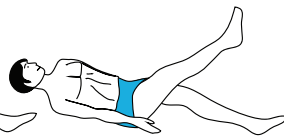
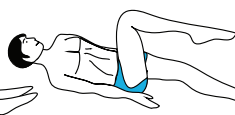


**Esecuzione.**  
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, piegare la destra sul petto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

04

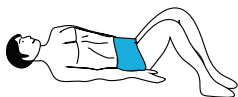


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, gambe tese.

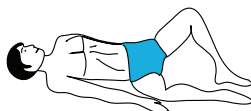


**Esecuzione.**  
Senza sollevare la gamba sinistra dal suolo, piegare la destra sul petto; estenderla fino alla verticale, poi abbassare lentamente la gamba mantenendola tesa, fino a tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

05

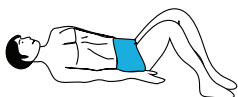


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, con le ginocchia piegate.

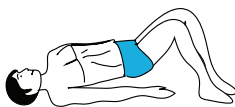


**Esecuzione.**  
Abbassare un ginocchio lateralmente.  
Ripetere l'esercizio con l'altro ginocchio.

06

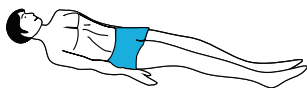


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, con le ginocchia piegate.

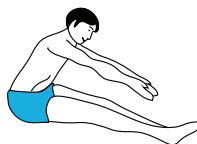


**Esecuzione.**  
Sollevare i glutei il più in alto possibile.

07



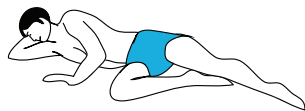
**Posizione di partenza.**  
Sdraiati, gambe tese.



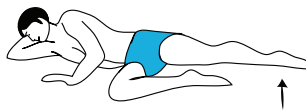
**Esecuzione.**  
Sollevare il busto e cercare di toccare  
le punte dei piedi.

## SUL FIANCO

01

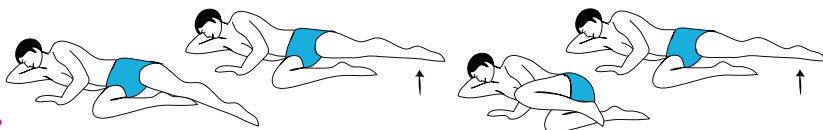


**Posizione di partenza.**  
Sdraiati su un fianco, mano destra sotto la nuca,  
il ginocchio destro piegato, gamba sinistra tesa  
lungo il corpo con la punta del piede che tocca il suolo.



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

02

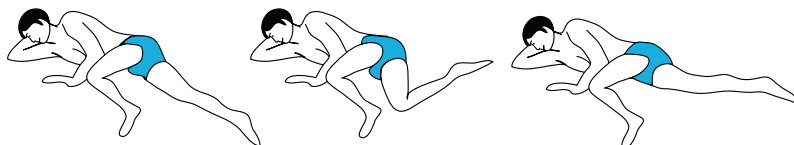
**Posizione di partenza.**

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

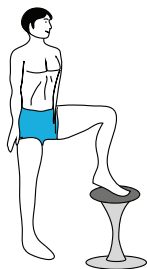
**Posizione di partenza.**

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.**

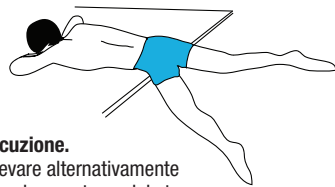
Sedersi, poi alzarsi (per facilitare l'esercizio, è possibile mettere dei cuscini sullo sgabello).

**IN POSIZIONE PRONA**

01

**Posizione di partenza.**

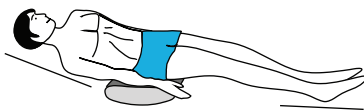
Sdraiati in posizione prona su un letto o su una tavola con le gambe tese e piedi a terra.

**Esecuzione.**

Sollevare alternativamente le gambe mantenendole tese fino alla posizione orizzontale.

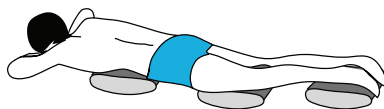
**POSIZIONI CHE FAVORISCONO L'ESTENSIONE DELL'ANCA**

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.