

GINOCCHIO



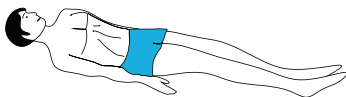
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

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

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare il ginocchio e rafforzare il quadricipite**.

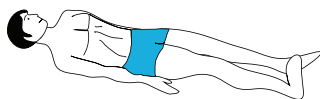
IN POSIZIONE SUPINA

01



Posizione di partenza.

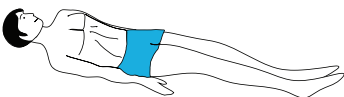
Sdraiati, gambe tese, braccia distese lungo i fianchi.



Esecuzione.

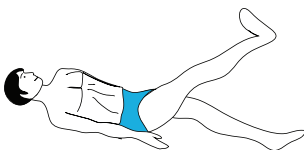
Dirigere la punta del piede verso la testa; spingere con forza il ginocchio contro il suolo, poi rilasciare tutti i muscoli. (All'inizio è preferibile eseguire l'esercizio con le due gambe contemporaneamente).

02



Posizione di partenza.

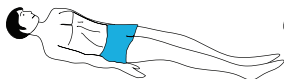
Sdraiati, gambe tese, braccia distese lungo i fianchi.



Esecuzione.

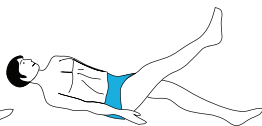
Dirigere la punta del piede verso la testa; spingere il ginocchio contro il suolo; sollevare la gamba tesa al massimo possibile; poi tornare nella posizione di partenza.

03



Posizione di partenza.

Sdraiati, gambe tese, braccia distese lungo i fianchi.



Esecuzione.

Piegare un ginocchio sul petto, tendere la gamba al massimo possibile in avanti, poi tornare alla posizione di partenza in senso inverso.

SUL FIANCO

01



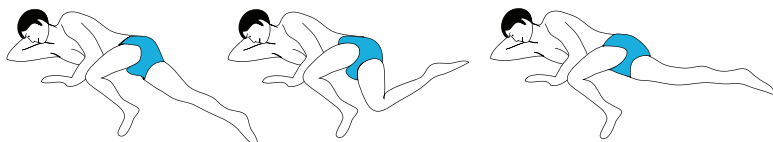
Posizione di partenza.

Sdraiati su un fianco, mano sotto la nuca, ginocchio inferiore piegato, gamba superiore tesa lungo l'asse del corpo.

Esecuzione.

Piegare la gamba superiore sul petto, poi stenderla indietro. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.

02



Posizione di partenza.

Sdraiati su un fianco (lato dolorante), mano sotto la nuca, gamba inferiore leggermente piegata, gamba superiore piegata, appoggiata al suolo.

Esecuzione.

Flettere e poi riendere la gambe inferiore (dolorante).

IN POSIZIONE PRONA

01



Posizione di partenza.

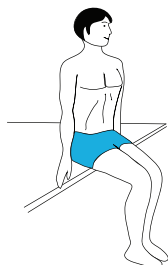
Faccia in giù, gambe tese.

Esecuzione.

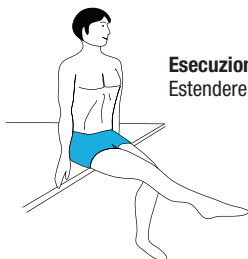
Flettere il ginocchio.

SEDUTI SU UN TAVOLO

01



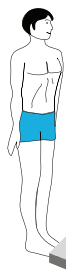
Posizione di partenza.
Seduti su un tavolo.



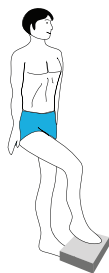
Esecuzione.
Estendere il ginocchio.

IN PIEDI

01



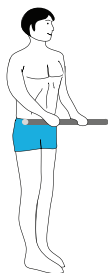
Posizione di partenza.
In piedi davanti ad un gradino.



Esecuzione.
Salire sul gradino, prima con la gamba dolorante poi scendere dall'altro lato con la gamba sana (in seguito, fare l'esercizio di salire e scendere le scale).



02

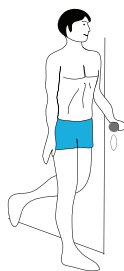


Posizione di partenza.
In piedi, con i piedi uniti, attaccarsi ad un punto fisso qualsiasi (ad esempio il bordo della finestra).



Esecuzione.
Flettere le gambe abbassandosi il più possibile.

03



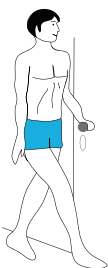
Posizione di partenza.
In piedi, sulla gamba dolorante, attaccandosi ad un punto fisso qualsiasi.



Esecuzione.
Flettere la gamba di appoggio.



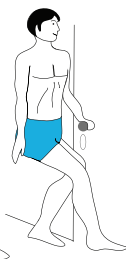
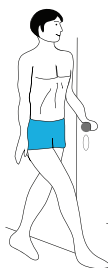
04



Posizione di partenza.
In piedi, con la gamba dolorante in avanti, attaccandosi ad un punto fisso qualsiasi.



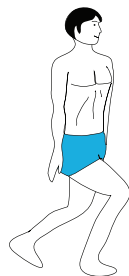
Esecuzione.
Spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore; flettere e poi stendere la gamba anteriore; peso del corpo sulla gamba posteriore; flettere e poi estendere la gamba posteriore; peso del corpo in avanti, ecc. Ripetere lo stesso esercizio cambiando gamba.



05



Posizione di partenza.
Chinarsi il più possibile a gambe unite.



Esecuzione.
Camminare in avanti mantenendo la posizione flessa.

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.