

# GINOCCHIO



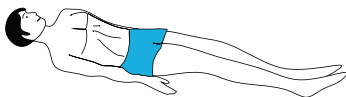
# ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

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**.

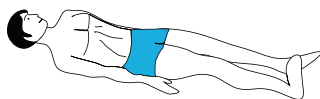
## IN POSIZIONE SUPINA

01



### Posizione di partenza.

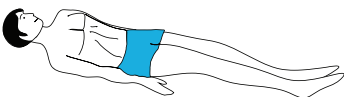
Sdraiati, gambe tese, braccia distese lungo i fianchi.



### Esecuzione.

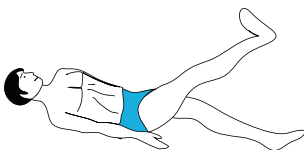
Dirigere la punta del piede verso la testa; spingere con forza il ginocchio contro il suolo, poi rilasciare tutti i muscoli. (All'inizio è preferibile eseguire l'esercizio con le due gambe contemporaneamente).

02



### Posizione di partenza.

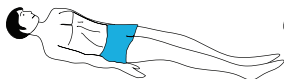
Sdraiati, gambe tese, braccia distese lungo i fianchi.



### Esecuzione.

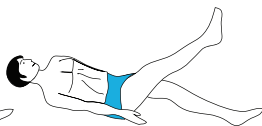
Dirigere la punta del piede verso la testa; spingere il ginocchio contro il suolo; sollevare la gamba tesa al massimo possibile; poi tornare nella posizione di partenza.

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



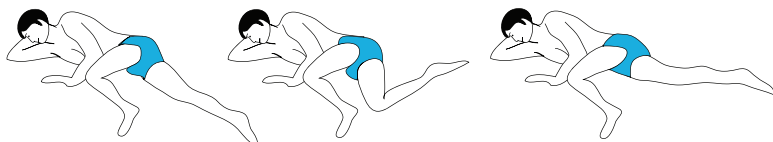
### Posizione di partenza.

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.

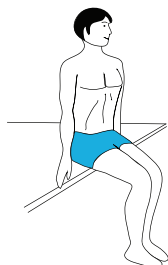
Faccia in giù, gambe tese.

### Esecuzione.

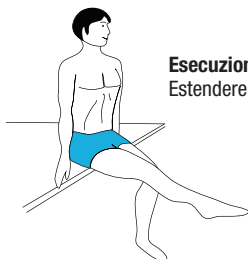
Flettere il ginocchio.

## SEDUTI SU UN TAVOLO

01



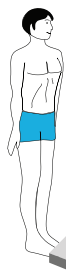
**Posizione di partenza.**  
Seduti su un tavolo.



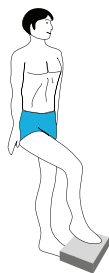
**Esecuzione.**  
Estendere il ginocchio.

## IN PIEDI

01



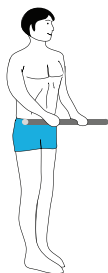
**Posizione di partenza.**  
In piedi davanti ad un gradino.



**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



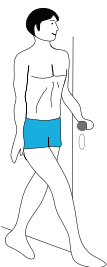
**Posizione di partenza.**  
In piedi, sulla gamba dolorante, attaccandosi ad un punto fisso qualsiasi.



**Esecuzione.**  
Flettere la gamba di appoggio.



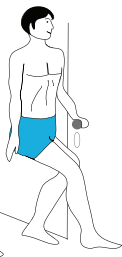
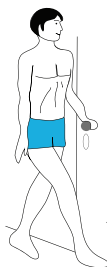
04



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



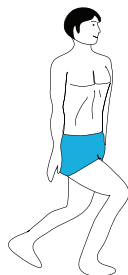
**Esecuzione.**  
Spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore; flettere e poi stendere la gamba anteriore; peso del corpo sulla gamba posteriore; flettere e poi estendere la gamba posteriore; peso del corpo in avanti, ecc. Ripetere lo stesso esercizio cambiando gamba.



05



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



**Esecuzione.**  
Camminare in avanti mantenendo la posizione flessa.