

Settore di Medicina Riabilitativa
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE
- San Giorgio -

Direttore: Prof. Nino Basaglia

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ
AMBULATORIALE

Responsabile: Dott. Efisio Lissia

PAZIENTI CON PROBLEMI AL GINOCCHIO

ESERCIZI DA FARE A CASA



NOME DEL PAZIENTE:

.....

QUALI ESERCIZI FARE A CASA?

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

Gentile utente,

il presente opuscolo ha lo scopo di insegnarle alcuni semplici esercizi da eseguire a casa per aiutarla a risolvere parte dei problemi che le creano le sue articolazioni.

L'artrosi primaria è un processo degenerativo al quale, inevitabilmente, vanno incontro tutte le articolazioni con la normale "usura" legata al tempo, ed interessa inizialmente la cartilagine articolare e successivamente i capi ossei.

Le articolazioni soggette a maggior carico (caviglia, ginocchio, anca, articolazioni vertebrali) sono più frequentemente colpite da artrosi rispetto a quelle non soggette a carico (polso, gomito, spalla).

Studi effettuati a livello internazionale da molti Autori hanno ormai dimostrato che una moderata attività motoria in scarico, associata ad una corretta alimentazione e controllo del peso corporeo, svolge azione preventiva sull'insorgenza ed evoluzione del processo artrosico.

- * Il movimento durante l'esercizio deve essere eseguito lentamente e non deve essere doloroso.

- * Non va fatto se l'articolazione artrosica è dolente o gonfia.

- * Gli esercizi hanno lo scopo non solo di rinforzare i muscoli ma anche di aumentare/conservare l'ampiezza del movimento articolare, migliorare la precisione e la sicurezza del movimento.

- * È utile eseguire gli esercizi anche con l'articolazione non colpita.

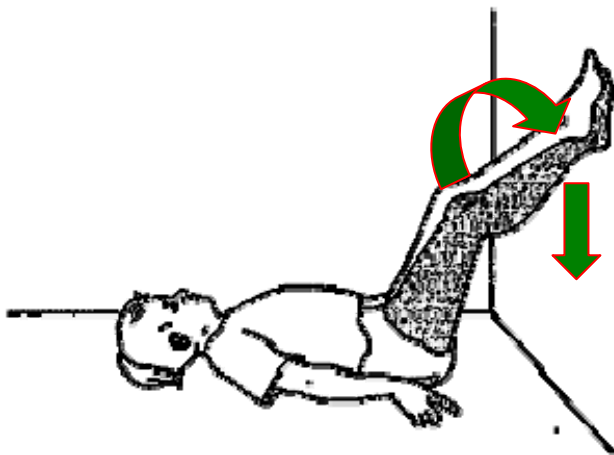
- * Vanno eseguiti in condizione di assoluta sicurezza o con supervisione da parte di un familiare.

- * La durata e la frequenza le saranno suggerite dal Medico durante la visita sulla base del suo quadro clinico.

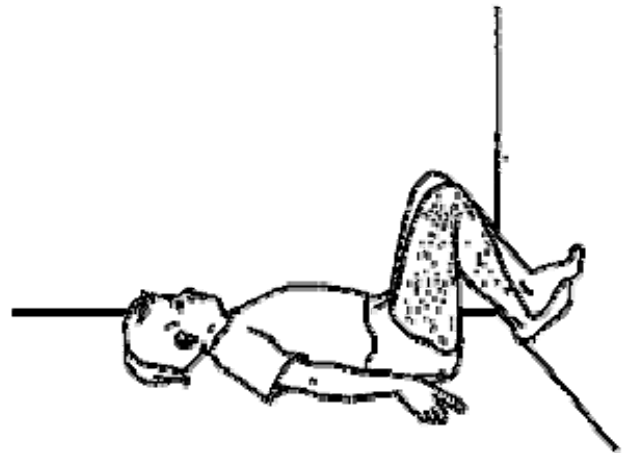
Rimaniamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

ESERCIZIO numero 1

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su con le anche piegate a 90° e il piede della gamba colpita appoggiato alla parete. Il piede della gamba sana incrociato SOPRA la caviglia della gamba colpita.
(FIGURA A).

Esercizio

1

Lentamente piega il ginocchio della gamba colpita in modo da scivolare in basso con il piede lungo la parete. Utilizza la gamba sana per accompagnare ed aiutare il movimento.
(FIGURA B).

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

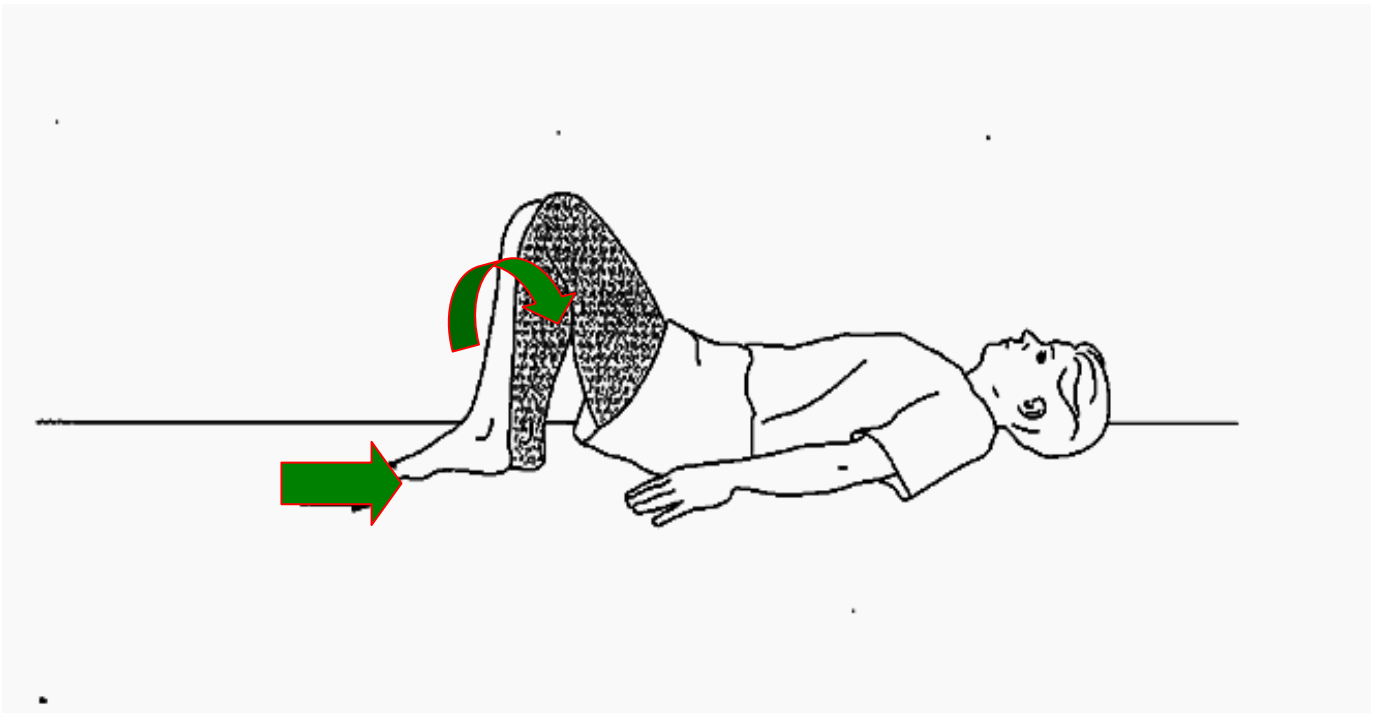
.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di piegare (flessione) il ginocchio.

ESERCIZIO numero 2

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su con il ginocchio della gamba colpita piegato il più possibile. Incrocia davanti la gamba sana. (*FIGURA A*).

Esercizio **2**

Fai scivolare lentamente i piedi avvicinandoli il più possibile ai glutei in modo da sentire tirare il ginocchio aiutandosi con il piede della gamba sana. (*FIGURA B*)

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

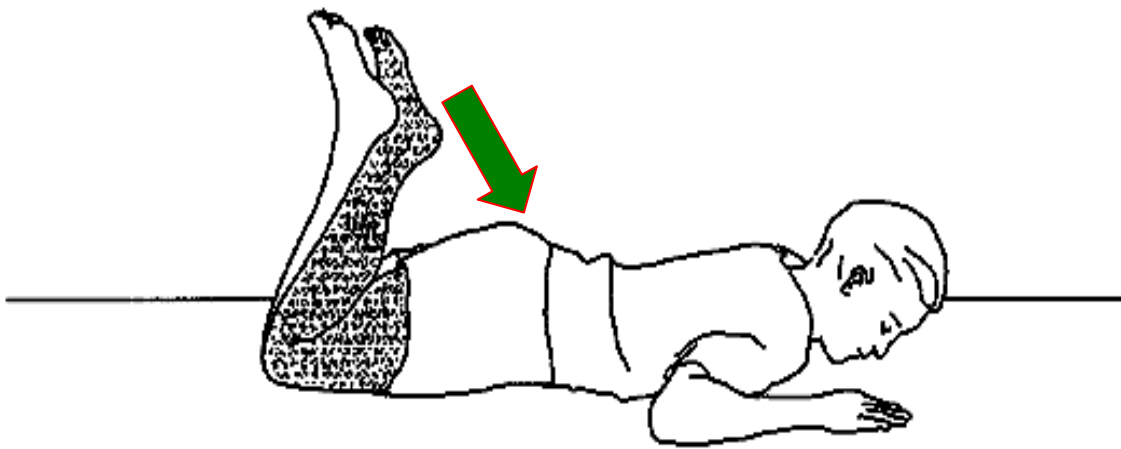
.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di piegare (flessione) il ginocchio.

ESERCIZIO numero 3

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in giù con le ginocchia piegate, la gamba sana incrociata SOPRA quella colpita.

(FIGURA A).

Esercizio

3

Piega lentamente le ginocchia, cercando di avvicinare il più possibile i talloni alle natiche aiutandosi con il piede della gamba sana.

(FIGURA B).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di piegare (flessione) il ginocchio.

ESERCIZIO numero 4

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in giù, gambe estese. La gamba sana è incrociata SOPRA a quella colpita (*FIGURA A*).

Esercizio

4

Spingi lentamente con la gamba sana sul tallone di quella colpita in modo da estendere (raddrizzare) il ginocchio il più possibile (*FIGURA B*).

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

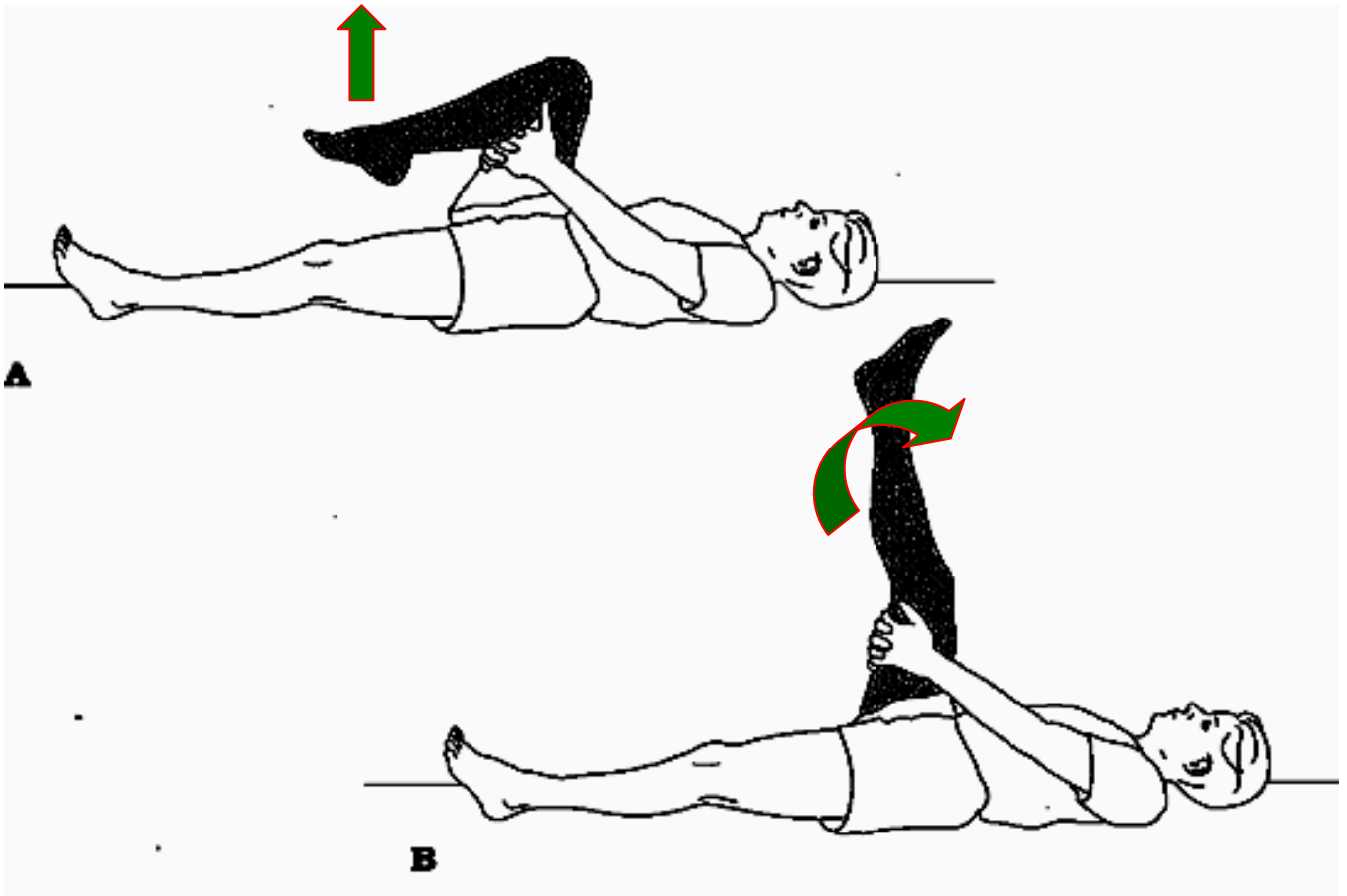
.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di estensione del ginocchio.

ESERCIZIO numero 5

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su con la coscia dell'arto interessato piegata a 90°. Sostieni con le mani la parte posteriore della coscia (*FIGURA A*).

Esercizio

5

Lentamente raddrizza il ginocchio fino a che senti tirare nella parte posteriore della coscia e del polpaccio. (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

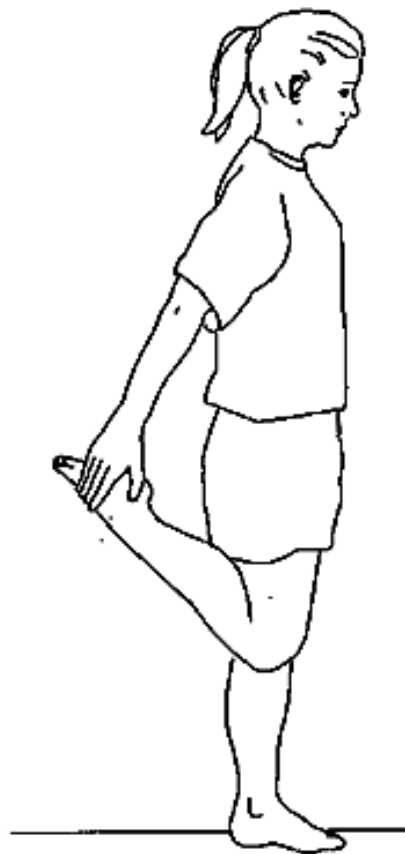
.....

Obiettivo

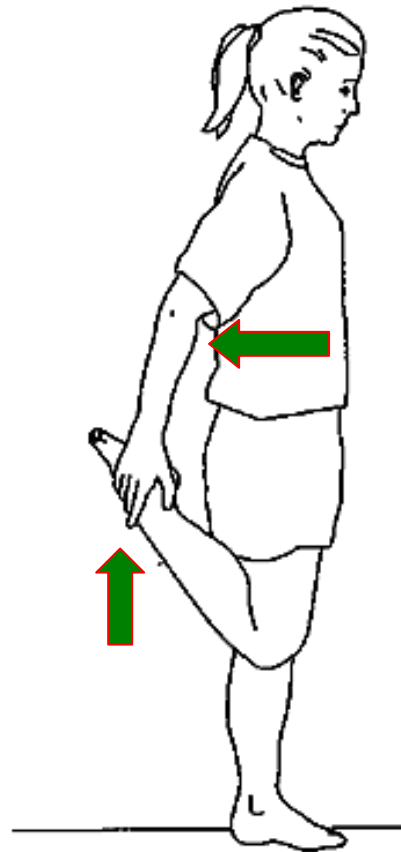
Migliorare l'elasticità dei muscoli posteriori della coscia.

ESERCIZIO numero 6

Data _____



A



B

**NON
CURVARE
LA
SCHIENA!**



Posizione di partenza

In piedi sulla gamba sana; piega il ginocchio della gamba colpita e afferra con la mano il piede mantenendo la coscia parallela alla gamba in carico (*FIGURA A*).

Esercizio

6

Allunga i muscoli lentamente, così da avvicinare il tallone al gluteo il più possibile. **NON** curvare la schiena (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

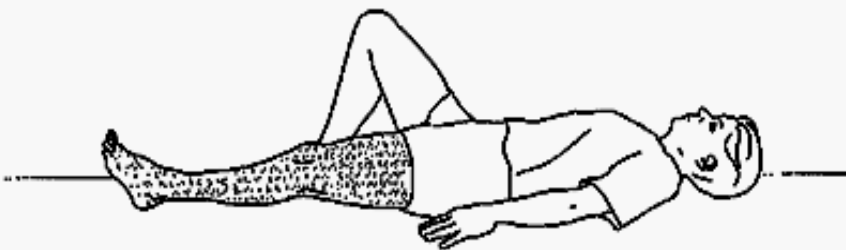
.....

Obiettivo

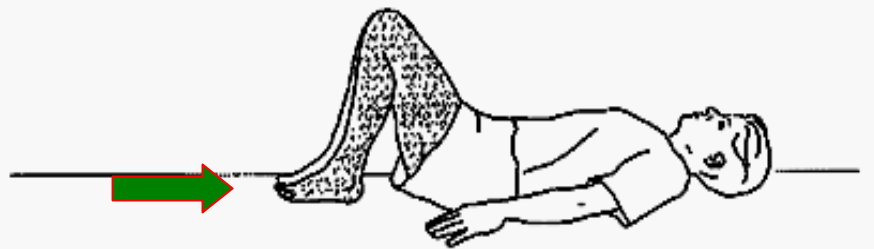
Migliorare l'elasticità dei muscoli anteriori della coscia (quadricipite femorale).

ESERCIZIO numero 7

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su con il ginocchio interessato esteso e quello sano piegato. (*FIGURA A*).

Esercizio

7

Fai scivolare lentamente il tallone della gamba colpita sul pavimento mentre pieghi il ginocchio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

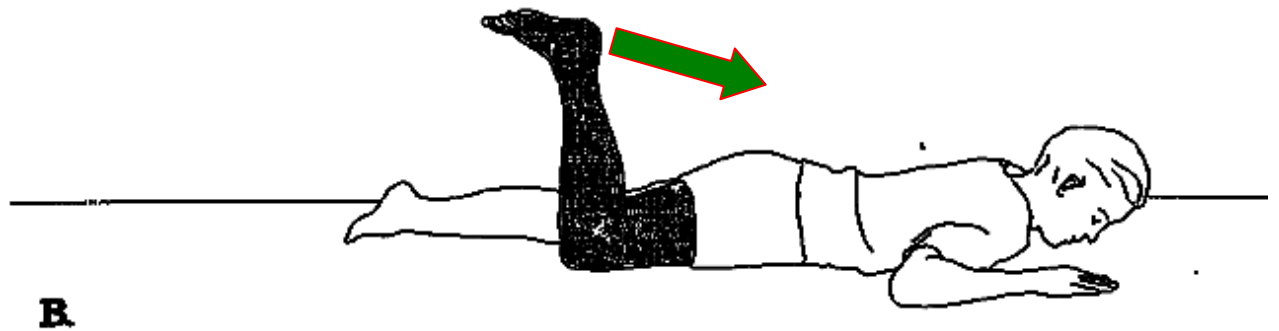
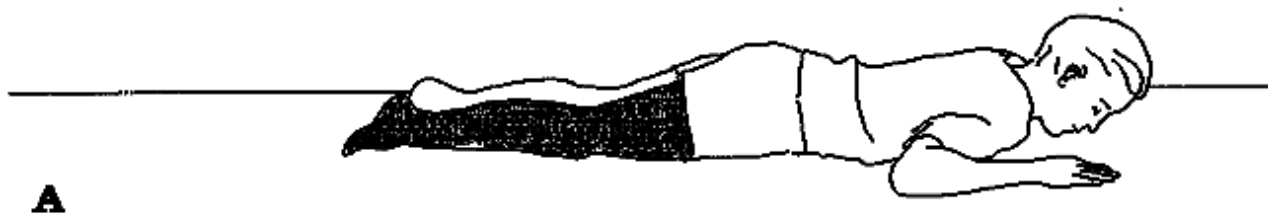
.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di piegare (flessione) il ginocchio.

ESERCIZIO numero 8

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in giù, entrambe le gambe sono estese
(*FIGURA A*).

Esercizio

8

Piegare lentamente il ginocchio colpito avvicinando il tallone al gluteo.
(*FIGURA B*).

- Tenere per:..... secondi
- Riposo per:..... secondi
- Ripetere numero volte
- Eseguire sessioni al giorno

Precauzioni o commenti:

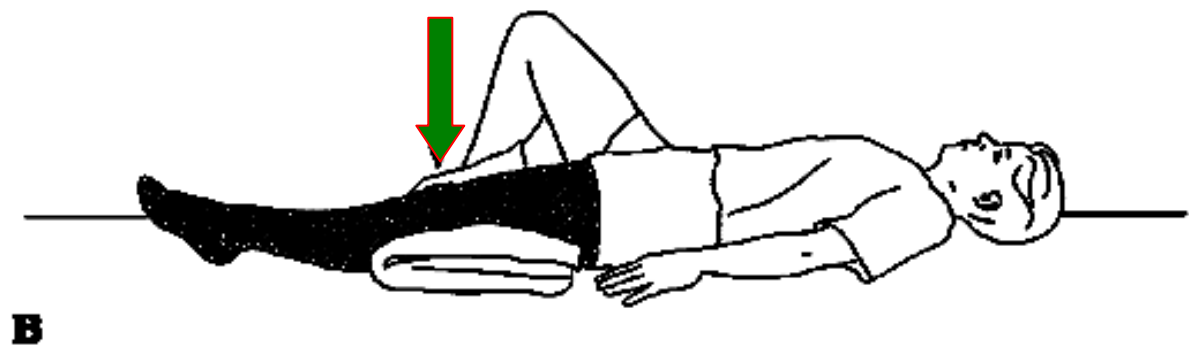
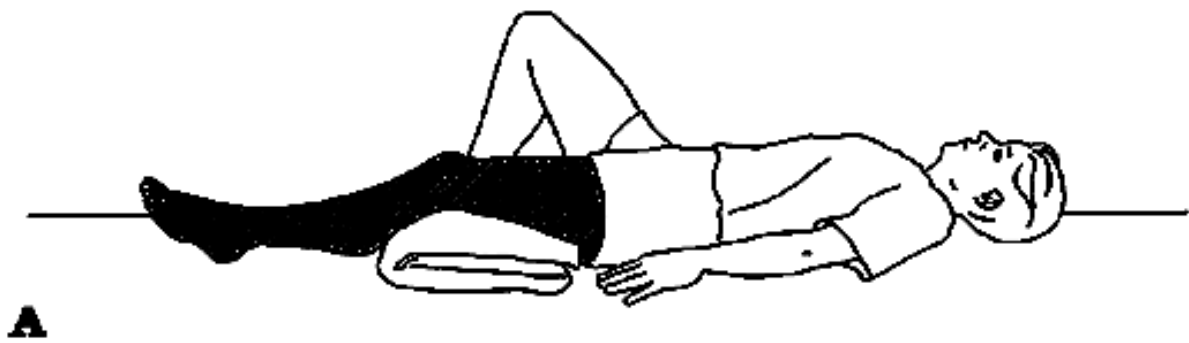
.....

Obiettivo

Migliorare la capacità di piegare (flessione) il ginocchio.

ESERCIZIO numero 9

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su con il ginocchio colpito appoggiato su due cuscini e il ginocchio del lato sano piegato.
(*FIGURA A*).

Esercizio

9

Lentamente schiacciare i cuscini con il ginocchio interessato.
(*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

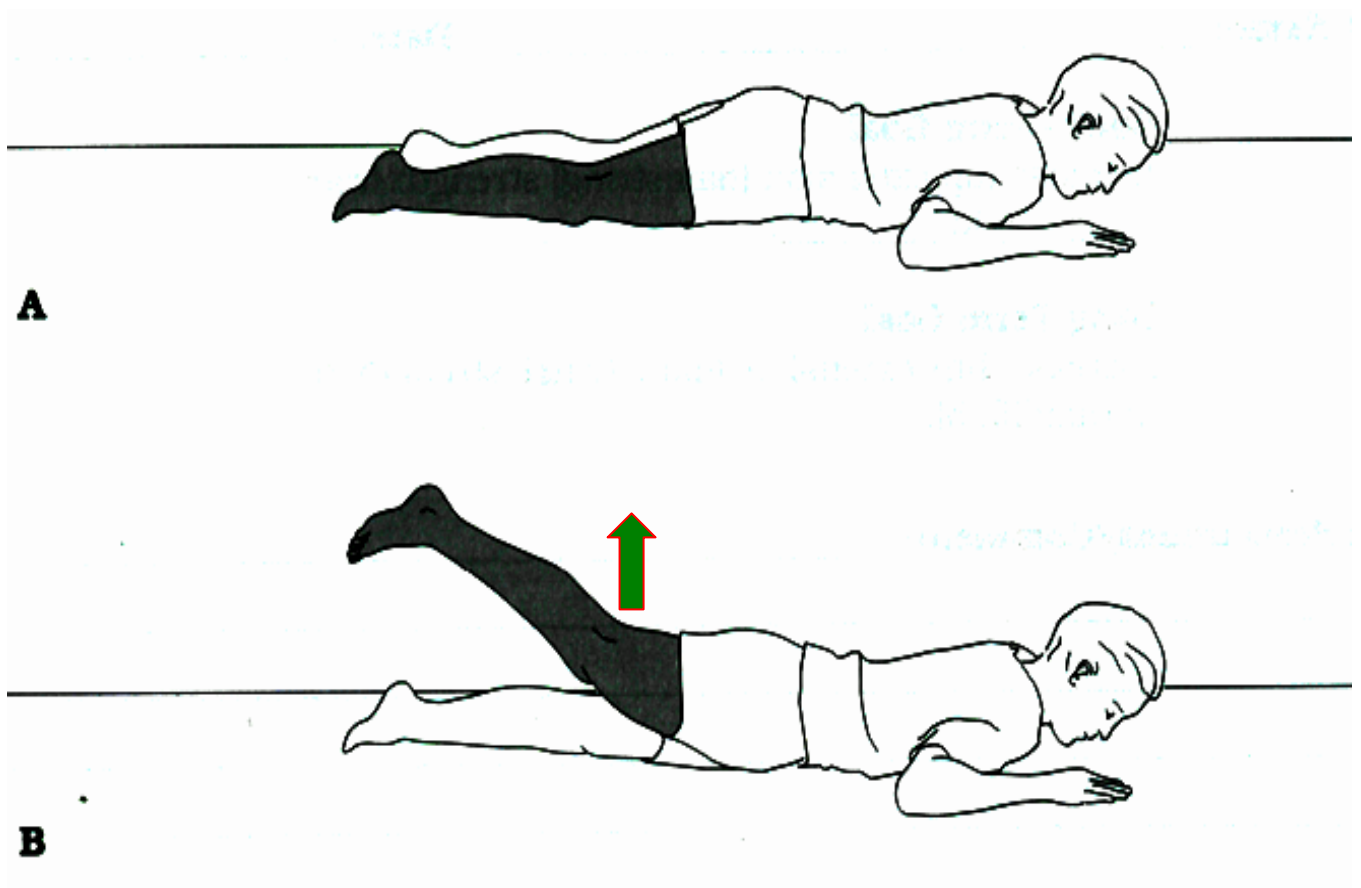
.....

Obiettivo

Migliorare l'estensione del ginocchio e potenziare i muscoli estensori del ginocchio.

ESERCIZIO numero 10

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, entrambe le gambe sono estese (*FIGURA A*).

Esercizio

10

Lentamente sollevare dal pavimento la gamba colpita con il ginocchio diritto (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

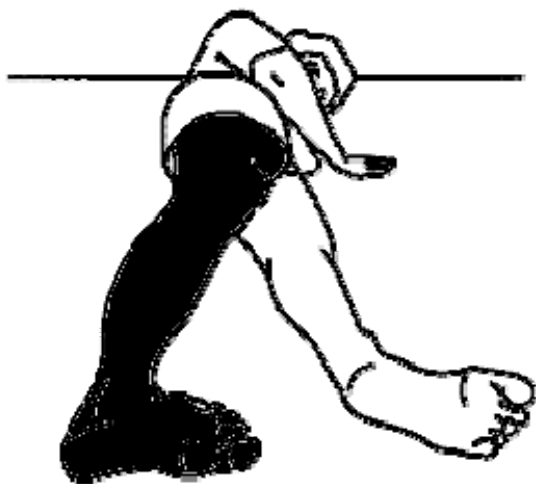
Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che portano la coscia all'indietro e allungamento dei muscoli che piegano l'anca e di quelli che estendono il ginocchio.

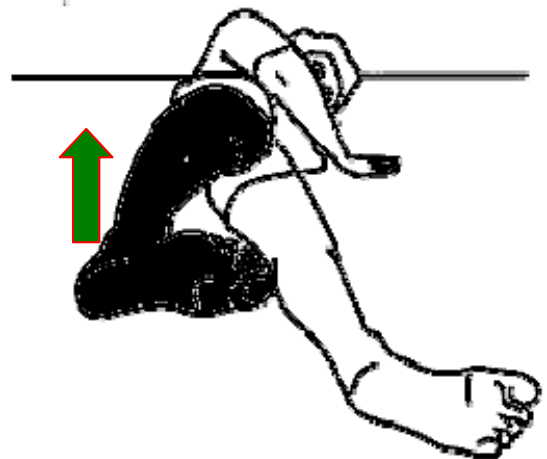
ESERCIZIO numero 11

Data _____

**EVITARE DI RUOTARE IL
BACINO ALL'INDIETRO!**



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati sul fianco sano l'arto sano leggermente portato in avanti e tutto l'arto colpito diritto (*FIGURA A*).

Esercizio

11

Sollevarre la gamba colpita verso il soffitto cercando di non ruotare all'indietro il bacino durante l'esecuzione dell'esercizio (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

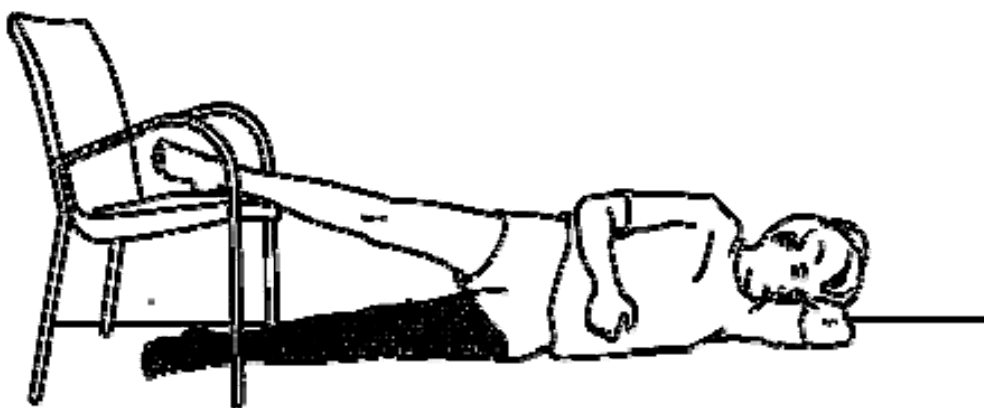
.....

Obiettivo

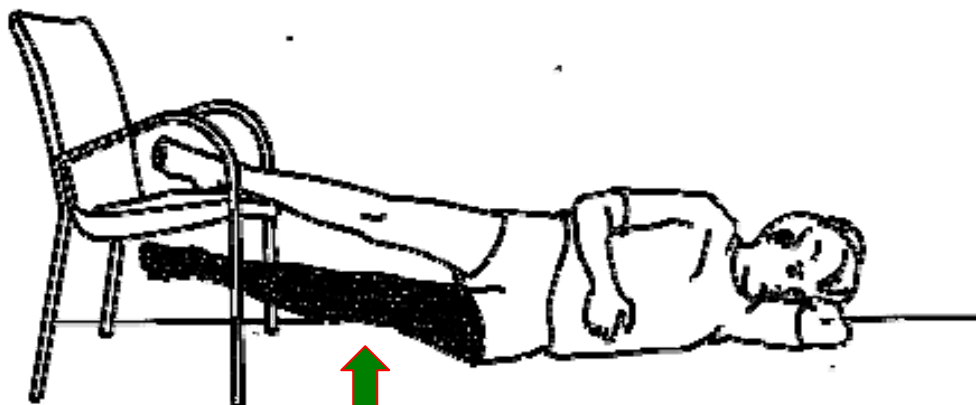
Aumentare la forza dei muscoli che portano verso l'esterno la coscia ed in parte stabilizzano il ginocchio.

ESERCIZIO numero 12

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiato sul fianco interessato con la gamba sana appoggiata su una sedia.
(*FIGURA A*).

Esercizio

12

Lentamente sollevare dal pavimento verso la sedia la gamba colpita, con il ginocchio diritto.
(*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce (abduzioni).

ESERCIZIO numero 13

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, il ginocchio sano è piegato mentre il ginocchio colpito è appoggiato su due cuscini. Il piede della gamba colpita è appoggiato su un cuscino. (*FIGURA A*).

Esercizio

13

Spingere il piede della gamba colpita verso il pavimento, iniziare con una minima forza e progressivamente arrivare alla massima forza possibile e quindi lentamente ritornare ad una forza minima. (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

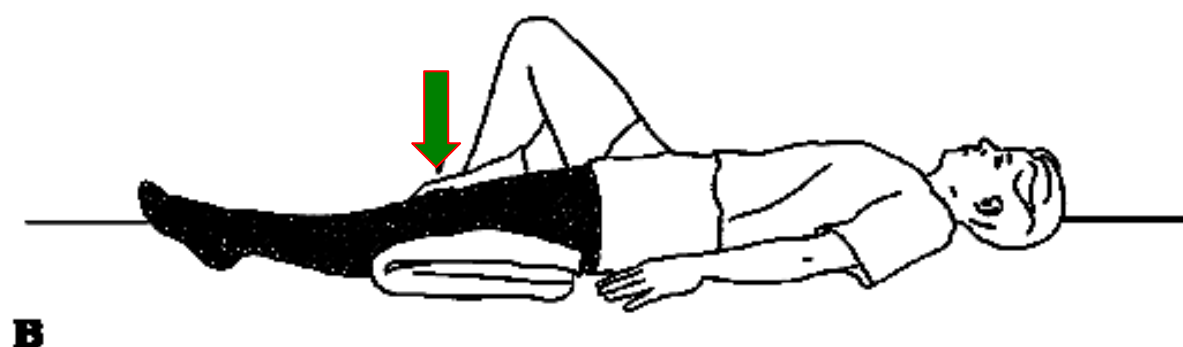
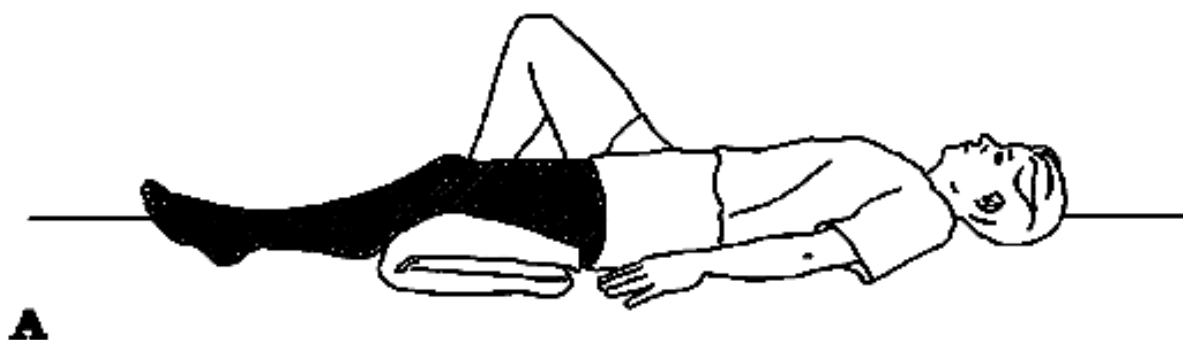
.....

Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che piegano il ginocchio (flessori).

ESERCIZIO numero 14

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiato a pancia in su, il ginocchio sano è piegato e quello della gamba interessata è appoggiata su un cuscino (*FIGURA A*).

Esercizio

14

Contrarre i muscoli della gamba colpita spingendo il ginocchio verso il pavimento. Iniziare con forza minima e progressivamente raggiungere la massima forza possibile, quindi lentamente ritornare ad una minima forza (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

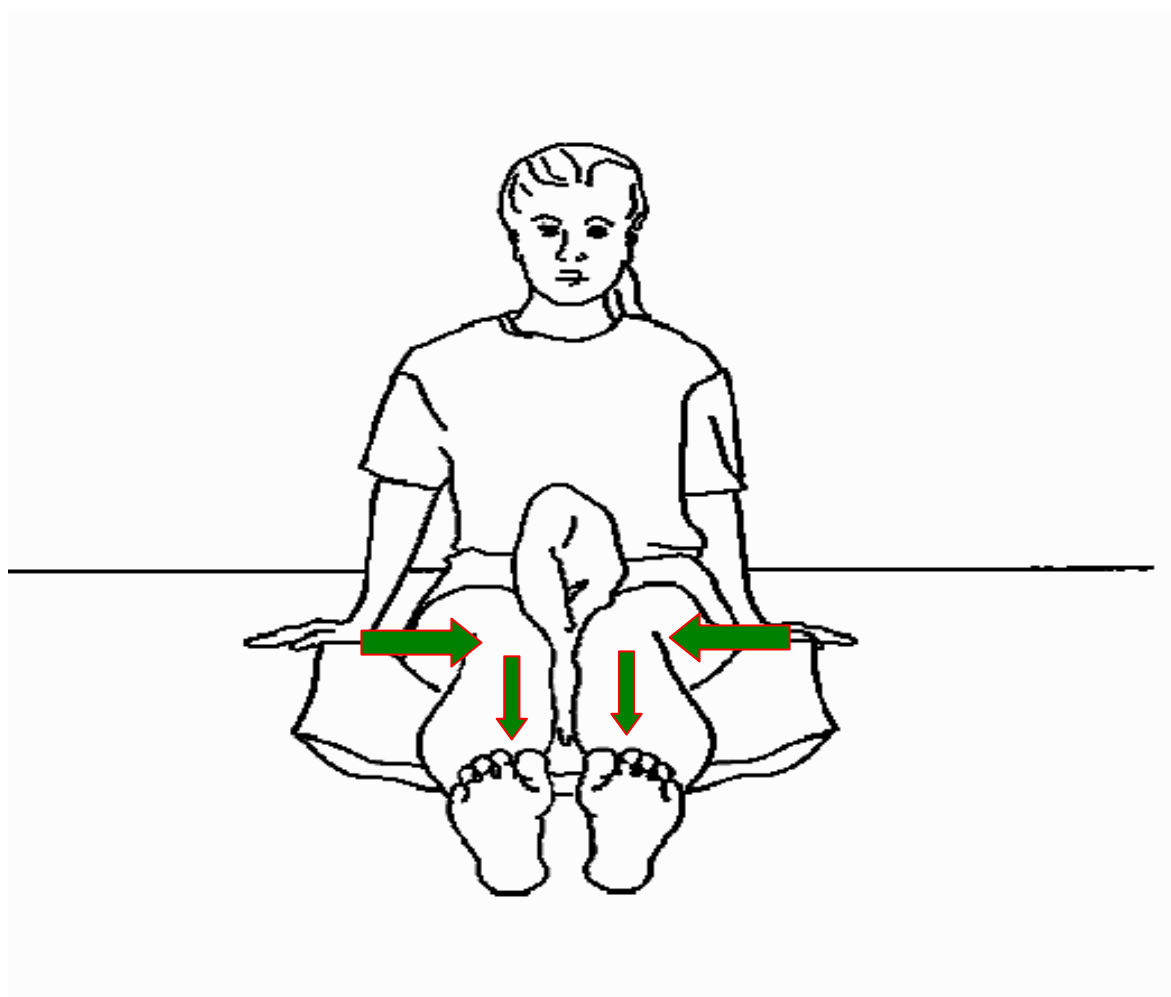
.....

Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che raddrizzano il ginocchio (estensori).

ESERCIZIO numero 15

Data _____





Posizione di partenza

Seduto sul pavimento, appoggiato con la schiena alla parete, con un cuscino tra le ginocchia e un altro cuscino sotto le ginocchia.

Esercizio

15

Spingere le ginocchia l'uno contro l'altro e, mantenendo questa contrazione, spingere le ginocchia contro il cuscino in basso.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

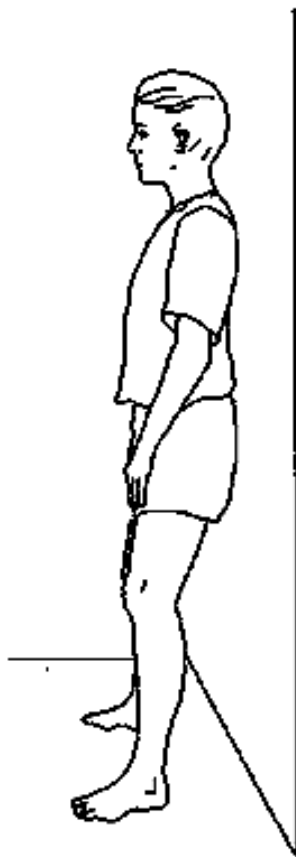
.....

Obiettivo

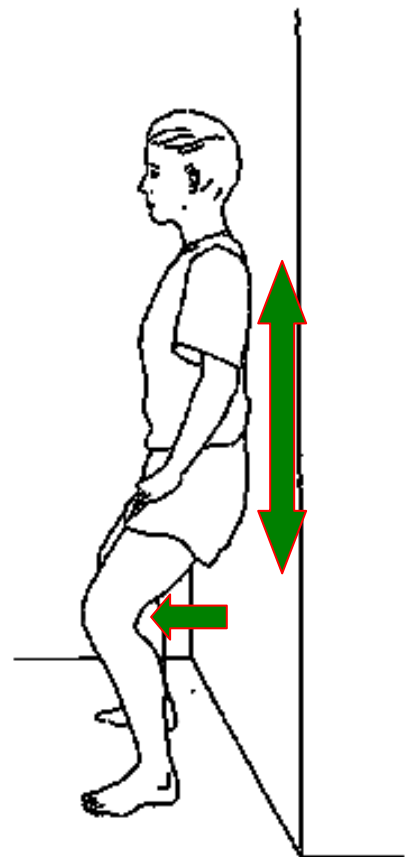
Aumentare la forza dei muscoli anteriori della coscia.

ESERCIZIO numero 16

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con gambe estese e divaricate, la schiena appoggiata alla parete.
(*FIGURA A*).

Esercizio

16

Lentamente piegare le ginocchia facendo scivolare la schiena sulla parete e poi ritornare lentamente alla posizione di partenza
(*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

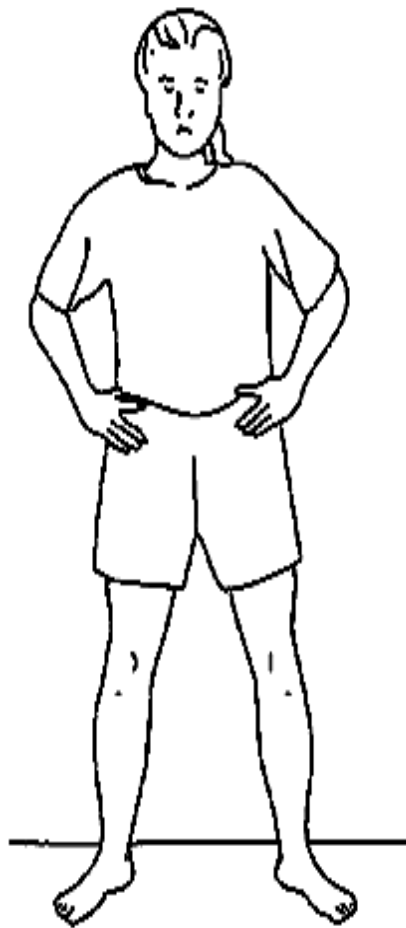
.....

Obiettivo

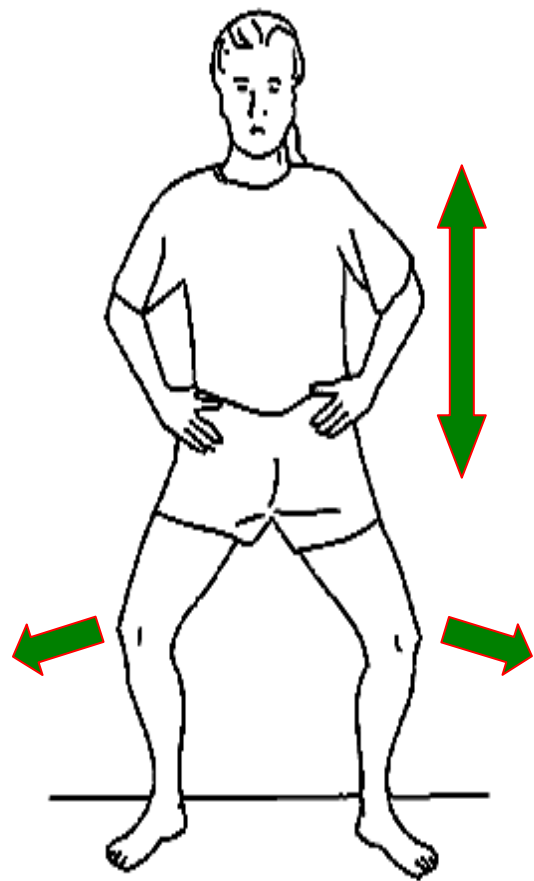
Aumentare la forza dei muscoli che piegano e raddrizzano il ginocchio.

ESERCIZIO numero 17

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con gambe aperte, mani sui fianchi e gomiti allargati, le ginocchia sono allineate e i piedi leggermente divaricati (*FIGURA A*).

Esercizio

17

Lentamente piegare le ginocchia e poi ritornare alla posizione di partenza. (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

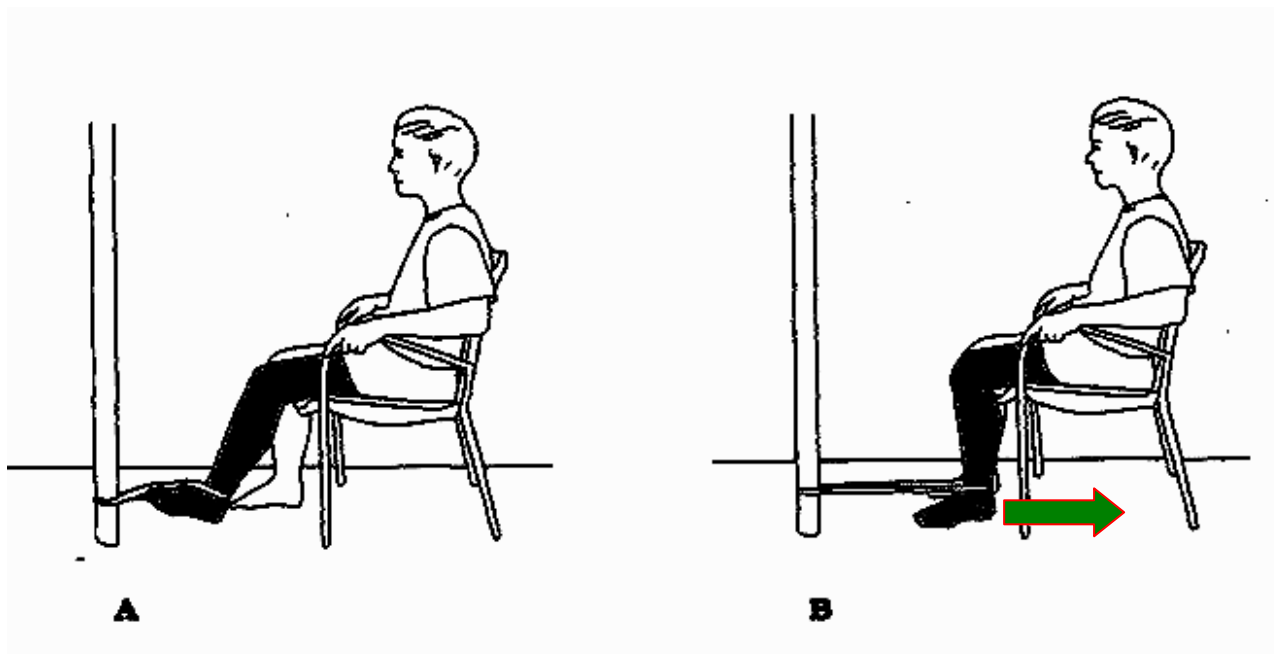
.....

Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che piegano ed estendono le ginocchia.

ESERCIZIO numero 18

Data _____





Posizione di partenza

Seduto su una sedia con una estremità di un elastico posizionata attorno alla caviglia della gamba colpita, l'altra estremità dell'elastico è legata attorno ad un supporto stabile (*FIGURA A*).

Esercizio

18

Lentamente piega il ginocchio e avvicina la caviglia verso la sedia tendendo l'elastico. (*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

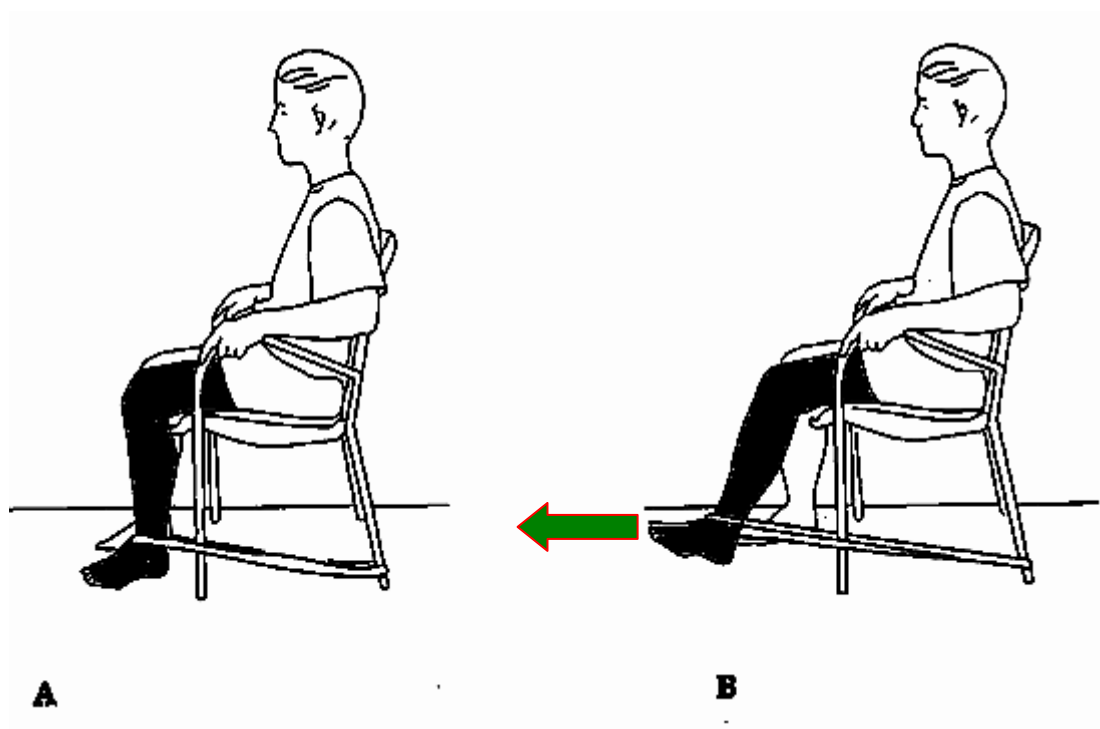
.....

Obiettivo a breve termine

Aumentare la forza dei muscoli che piegano il ginocchio.

ESERCIZIO numero 19

Data _____





Posizione di partenza

Seduto su una sedia con l'estremità di un elastico posizionata attorno alla caviglia dell'arto interessato, l'altra estremità dell'elastico è attorno alla gamba posteriore della sedia
(*FIGURA A*).

Esercizio

19

Lentamente raddrizzare il ginocchio allontanando la caviglia dalla sedia mettendo in tensione l'elastico.
(*FIGURA B*).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

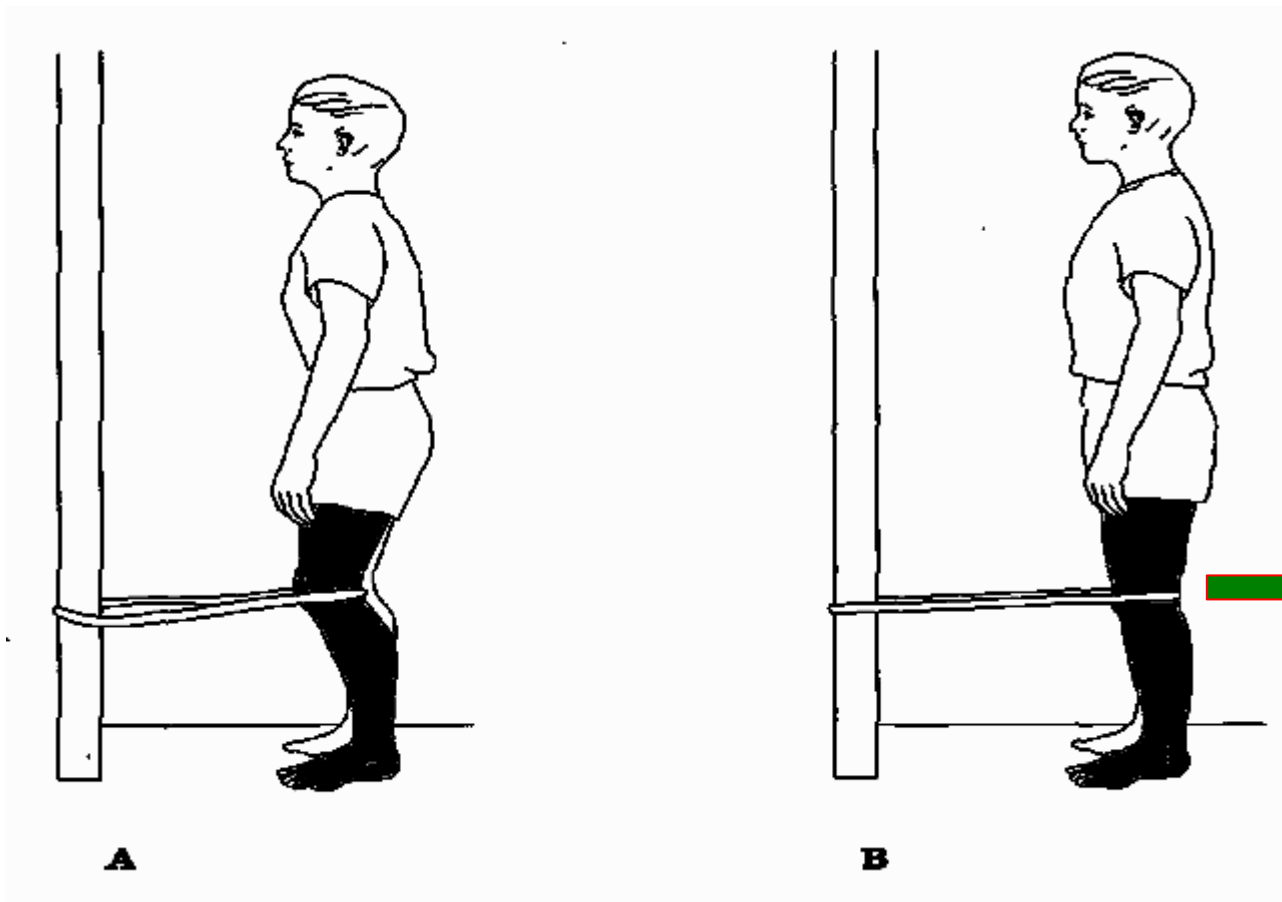
.....

Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che raddrizzano il ginocchio (estensori-quadricepiti-femorale).

ESERCIZIO numero 20

Data _____





Posizione di partenza

Dritto in piedi con una estremità dell'elastico posizionata dietro al ginocchio colpito che è leggermente piegato e l'altra estremità posizionata attorno ad un supporto sicuro. (FIGURA A)

Esercizio

20

Lentamente tirare il ginocchio indietro fino a raddrizzarlo completamente. (FIGURA B).

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

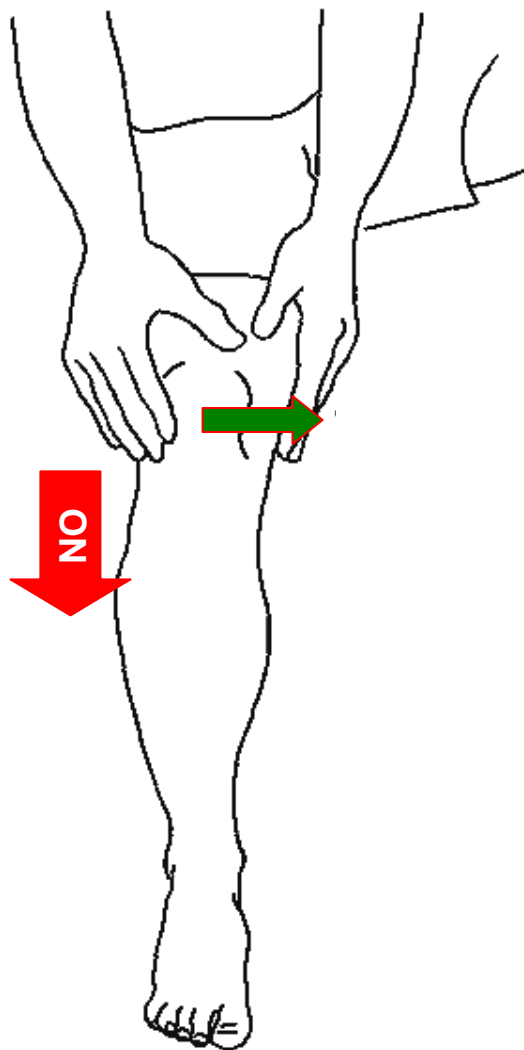
Obiettivo

Aumentare la forza dei muscoli che raddrizzano il ginocchio (estensori-quadricepiti-femorale).

ESERCIZIO numero 21

Data _____

**NON SPINGERE
LA ROTULA
VERSO IL BASSO!**





Posizione di partenza

In posizione seduta, estendi il ginocchio interessato. Posiziona il dito indice della mano dello stesso lato del ginocchio colpito sul bordo esterno della rotula.

Esercizio

21

Spingi con delicatezza la rotula verso l'interno e ritorna nella posizione iniziale. **NON** spingere la rotula verso il basso.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

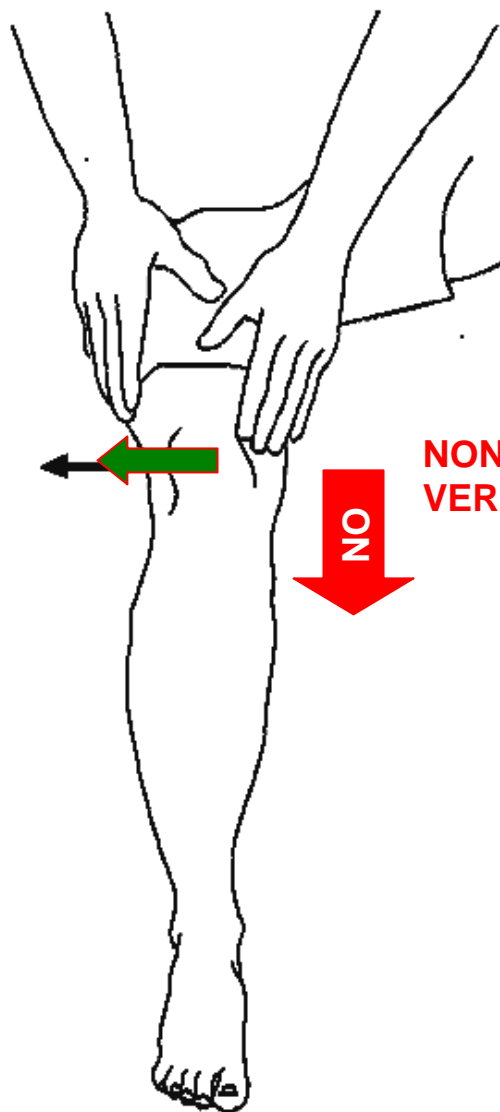
.....

Obiettivo

Aumentare la mobilità della rotula verso l'interno.

ESERCIZIO numero 22

Data _____



**NON SPINGERE LA ROTULA
VERSO IL BASSO!**



Posizione di partenza

In posizione seduta, estendi il ginocchio interessato. Posiziona il dito indice della mano del lato sano sul lato interno della rotula del ginocchio colpito.

Esercizio

22

Spingi con delicatezza la rotula verso l'esterno della gamba e ritorna nella posizione iniziale. **NON** spingerla verso il basso.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

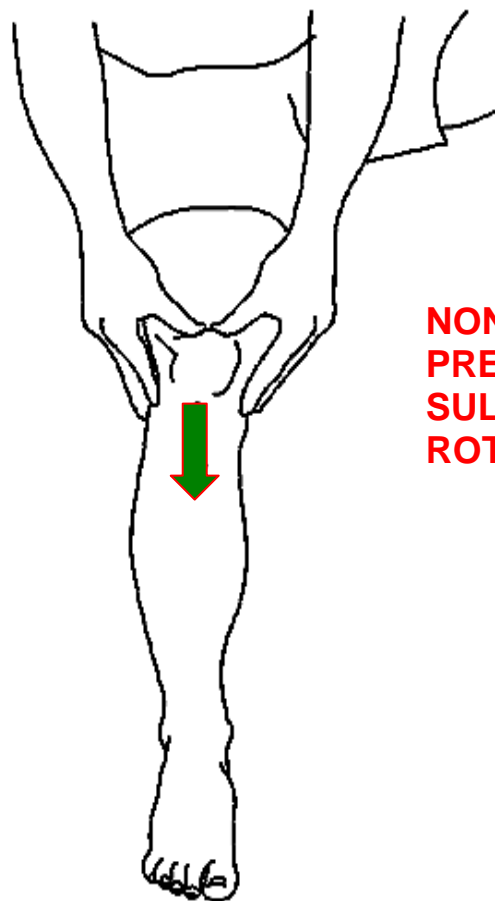
.....

Obiettivo

Aumentare la mobilità della rotula verso l'esterno.

ESERCIZIO numero 23

Data _____



**NON
PREMERE
SULLA
ROTULA!**



Posizione di partenza

In posizione seduta. Estendi il ginocchio interessato, posiziona entrambi i pollici sul bordo superiore della rotula.

(FIGURA A).

Esercizio

23

Fai scivolare lentamente la rotula verso il basso facendo attenzione a NON premere sulla rotula e ritorna nella posizione iniziale.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

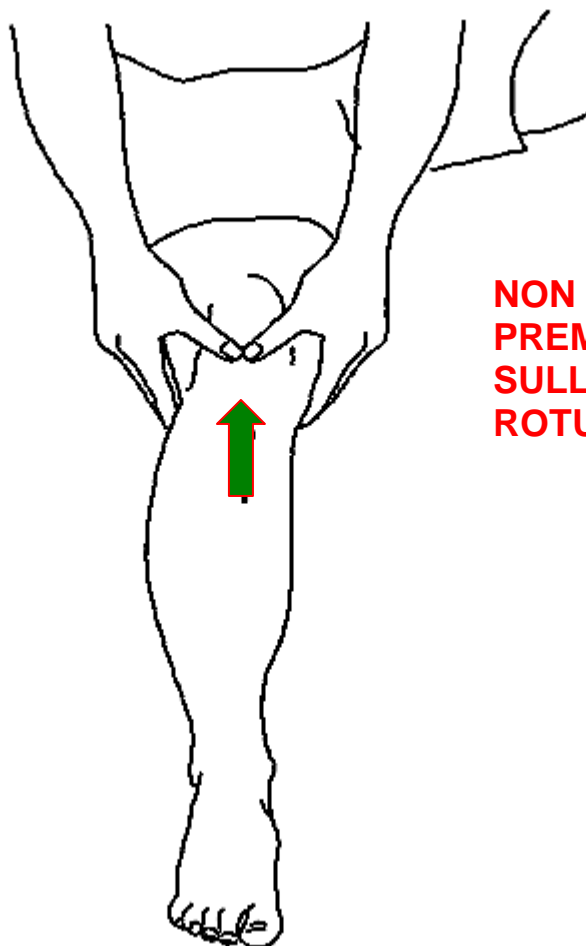
.....

Obiettivo a breve termine

Migliorare la mobilità della rotula verso il basso.

ESERCIZIO numero 24

Data _____



**NON
PREMERE
SULLA
ROTULA!**



Posizione di partenza

In posizione seduta, il ginocchio interessato è esteso. Posiziona entrambi i pollici sul bordo inferiore della rotula.

Esercizio

24

Fai scivolare lentamente la rotula verso l'alto, facendo attenzione a NON spingere sulla rotula e ritorna nella posizione iniziale.

- **Tenere per:**..... **secondi**
- **Riposo per:**..... **secondi**
- **Ripetere numero** **volte**
- **Eseguire** **sessioni al giorno**

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo

Migliorare la mobilità della rotula verso l'alto.

LEGENDA

FLESSIONE: piegare il ginocchio

ESTENSIONE: raddrizzare il ginocchio

ABDUZIONE: portare la coscia verso l'esterno

ADDUZIONI: portare la coscia verso l'interno



NOTE

Settore di Medicina Riabilitativa

**DIPARTIMENTO DI
NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE**

**Ospedale "San Giorgio"
Via della Fiera – Ferrara**

Direttore: prof. Nino Basaglia

**MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ
AMBULATORIALE**

Responsabile: dott. Efisio Lissia