



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



università di ferrara
DA SEICENTO ANNI GUARDIAMO AVANTI.

Settore di Medicina Riabilitativa
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE
- San Giorgio -
Direttore: Prof. Nino Basaglia

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE
Responsabile: Dott. Efsio Lissia

PAZIENTI CON PROBLEMI ALL'ANCA

ESERCIZI DA FARE A CASA



Dipartimento Neuroscienze/Riabilitazione
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale
Tel. +39.0532.238.701, 238.702
Fax +39.0532.238.703
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588
urp@ospfe.it - www.ospfe.it
Partita IVA 01295950388

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
25	26	27	

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).

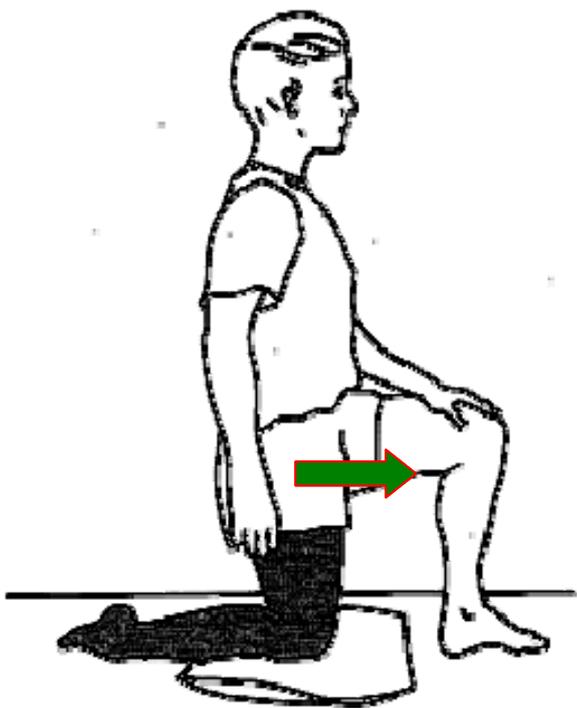
Studi effettuati a livello internazionale da molti Autori hanno ormai dimostrato che una moderata attività motoria in scarico, associata ad una corretta alimentazione e controllo del peso corporeo, svolge azione preventiva sull'insorgenza ed evoluzione del processo artrosico.

- * 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.

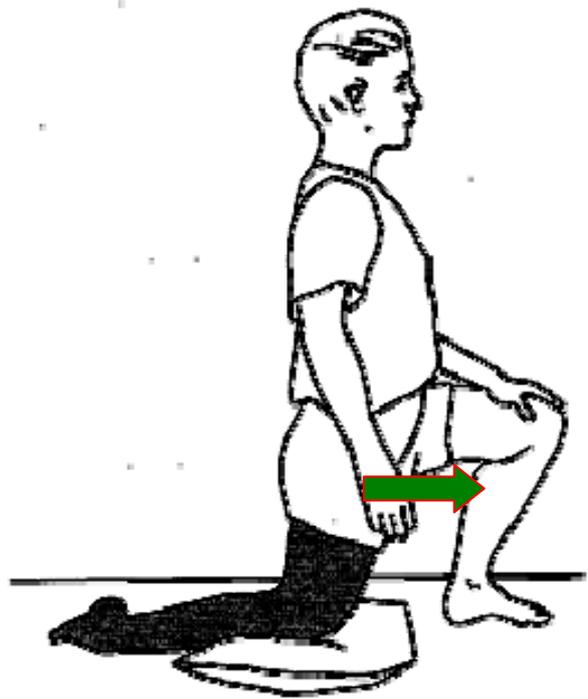
Rimaniamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

ESERCIZIO numero 1

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Inginocchiati sul ginocchio che ha problemi, mettendo un cuscino sotto il ginocchio stesso. L'altra gamba deve rimanere piegata (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente scivolare in avanti fino sentire stirare i muscoli che si trovano nella parte davanti della coscia. Non curvare la schiena, ovvero tenerla dritta (*FIGURA B*)

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

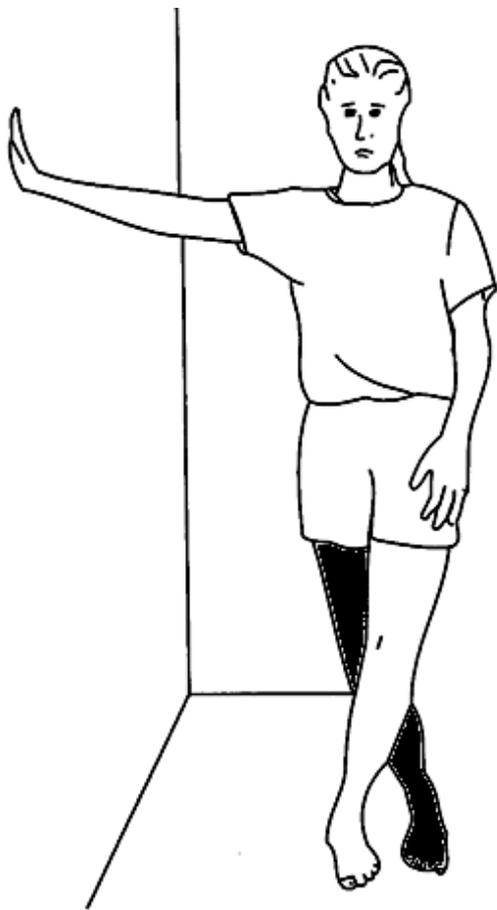
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

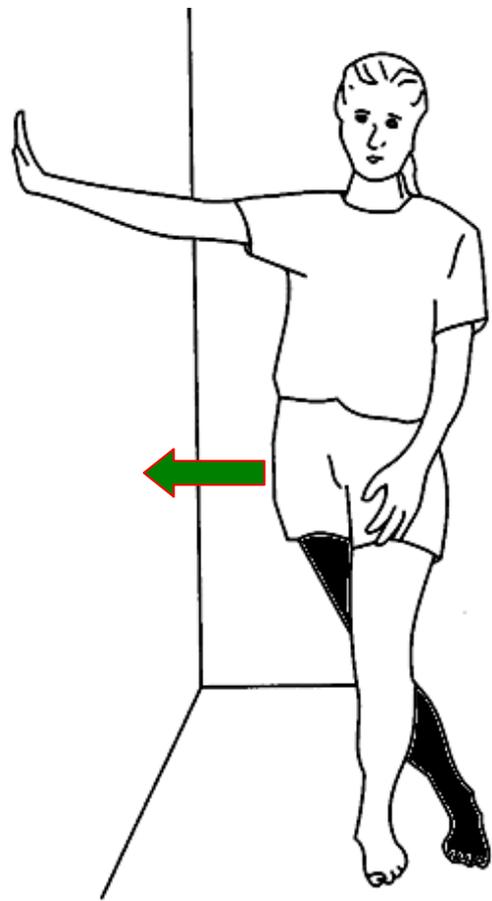
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca fino alla normalità (15°).

ESERCIZIO numero 2

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con l'arto colpito dalla parte del muro, incrocia l'arto colpito mettendolo dietro a quello sano. (*FIGURA A*).

Esercizio



Dolcemente avvicina il bacino al muro fino a sentire stirare i muscoli esterni della coscia (*FIGURA B*)

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

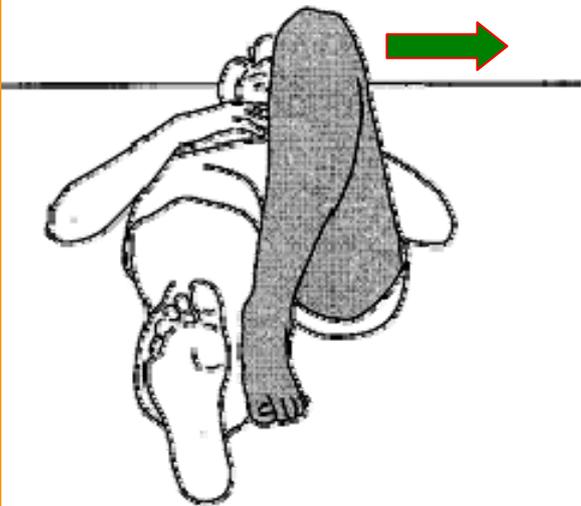
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

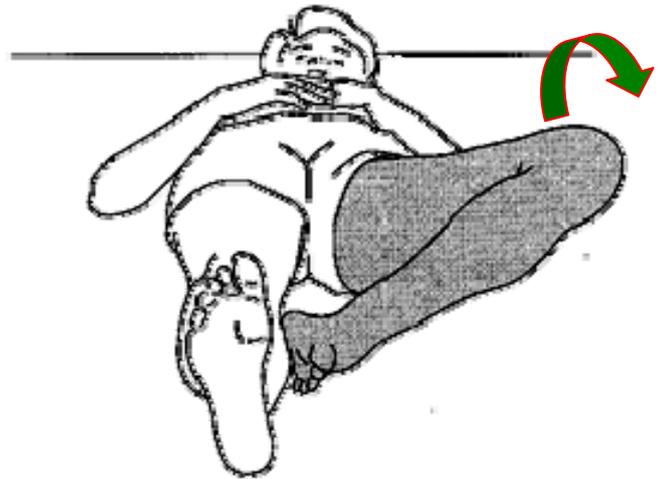
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca fino alla normalità (40°).

ESERCIZIO numero 3

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, la gamba colpita è flessa con il piede appoggiato a terra mentre l'arto non colpito è esteso (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente apri verso l'esterno l'arto inferiore colpito fino a sentire stirare i muscoli della parte interna della coscia (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

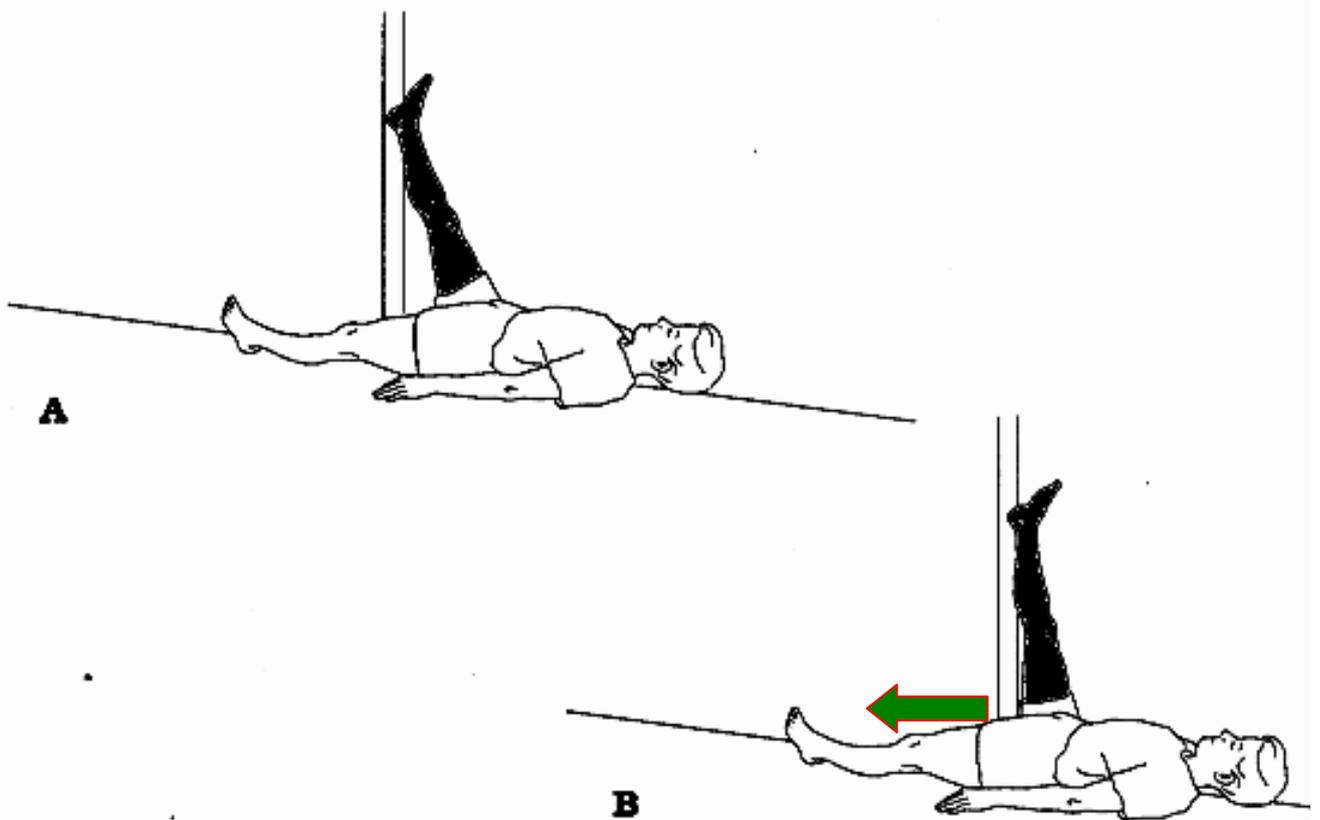
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca fino alla normalità (45°).

ESERCIZIO numero 4

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiati sul pavimento con l'arto colpito appoggiato al telaio di una porta e l'arto non colpito è esteso sul pavimento (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente spingere il sedere verso la parete finché non si sente stirare la parte posteriore della coscia e della gamba (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

Aumentare la flessibilità dei muscoli posteriori della coscia per permettere la flessione dell'anca sino a 90° e l'estensione del ginocchio daa.....

Obiettivo a lungo termine

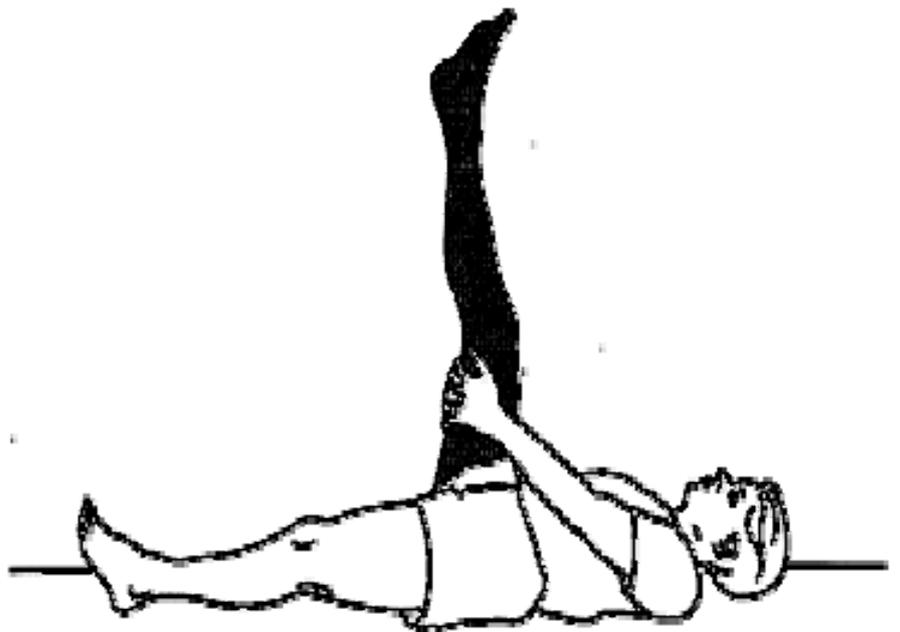
Aumentare la flessibilità dei muscoli posteriori della coscia per permettere la flessione dell'anca a 90° e l'estensione del ginocchio fino a 0°.

ESERCIZIO numero 5

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Sdraiati sulla schiena con l'anca flessa a 90° e le mani incrociate sotto al ginocchio (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente portare il piede verso l'alto finché non si sente tirare la 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 a breve termine

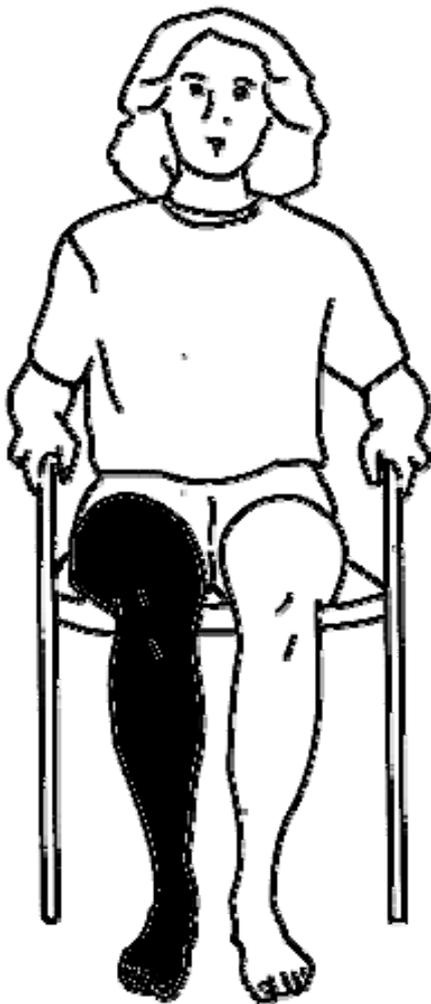
Aumentare l'elasticità dei muscoli gemelli per consentire la flessione dell'anca a 90° e l'estensione del ginocchio da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

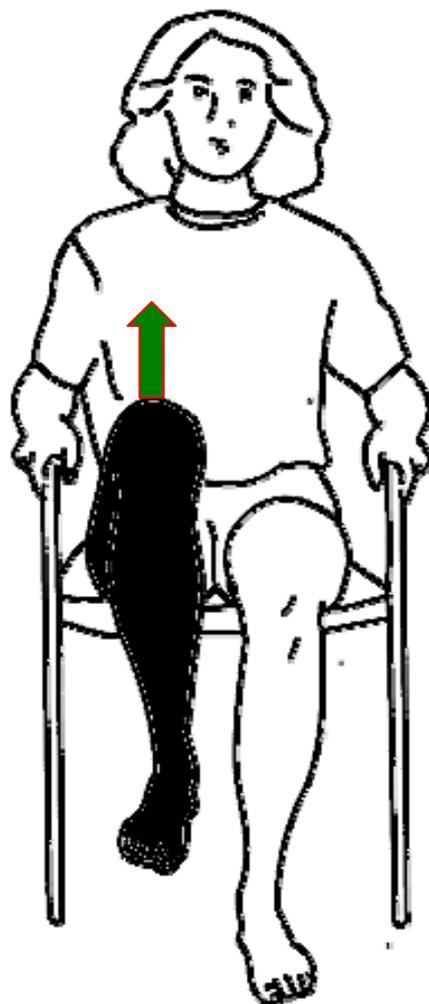
Aumentare l'elasticità dei muscoli gemelli per consentire la flessione dell'anca a 90° e la completa estensione del ginocchio (0°).

ESERCIZIO numero 6

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Seduti su una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente sollevare il ginocchio del lato affetto verso la spalla dello stesso lato (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

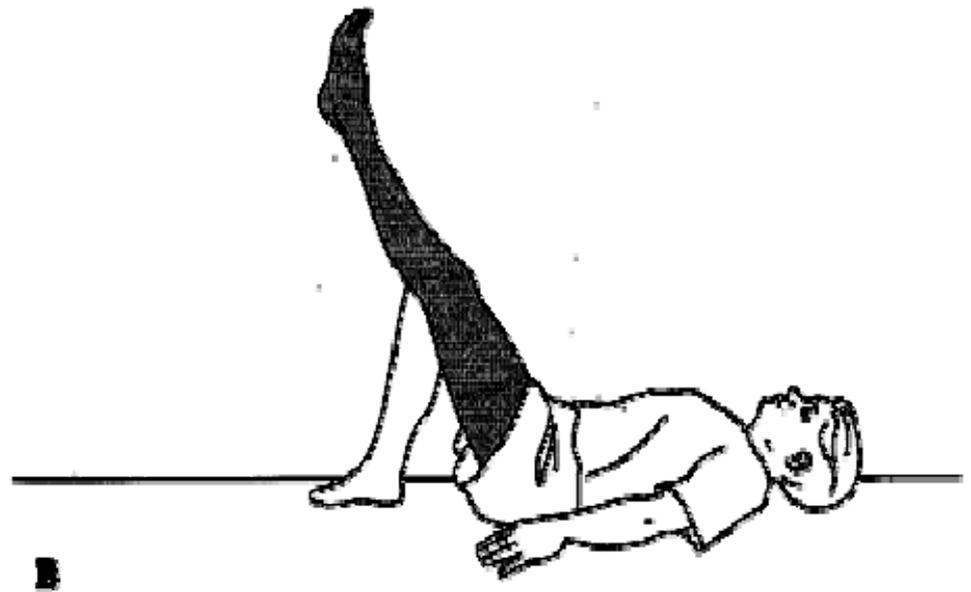
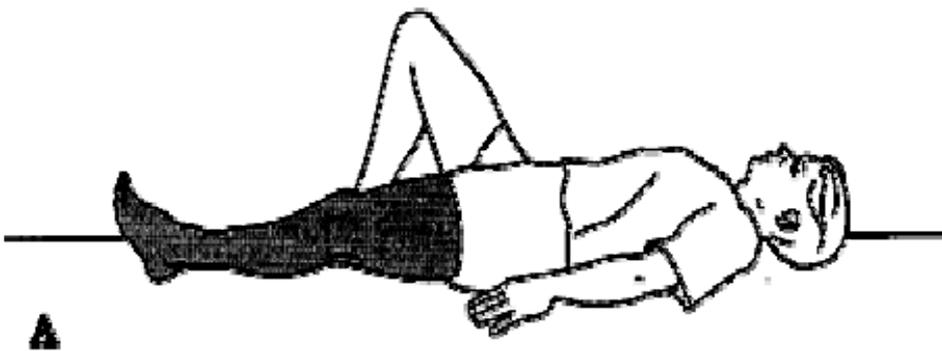
Aumentare i gradi articolari di flessione dell'anca daa..... e aumentare la forza dei muscoli flessori dell'anca da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

Aumentare i gradi articolari di flessione dell'anca fino a 125° e migliorare la forza dei muscoli flessori dell'anca fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 7

Data _____





Posizione di partenza

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

Esercizio



Contra i muscoli della coscia. Solleva dal pavimento la gamba colpita fino a portarla all'altezza del ginocchio sano. Mantieni durante l'esercizio il ginocchio esteso (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

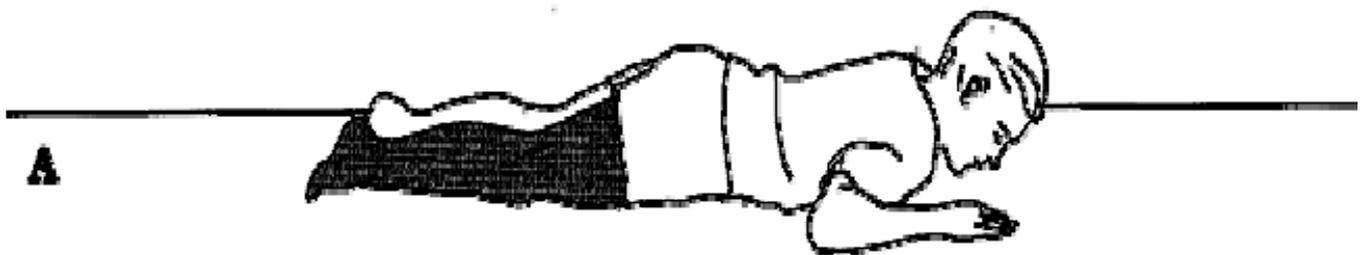
Aumentare la forza dei muscoli che piegano l'anca daa.....

Obiettivo a lungo termine

Incrementare la forza dei muscoli che piegano l'anca fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 8

Data _____





Posizione di partenza

Sdraiati in posizione prona, entrambe le ginocchia sono estese (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente solleva l'arto colpito verso il soffitto mantenendo il ginocchio esteso (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

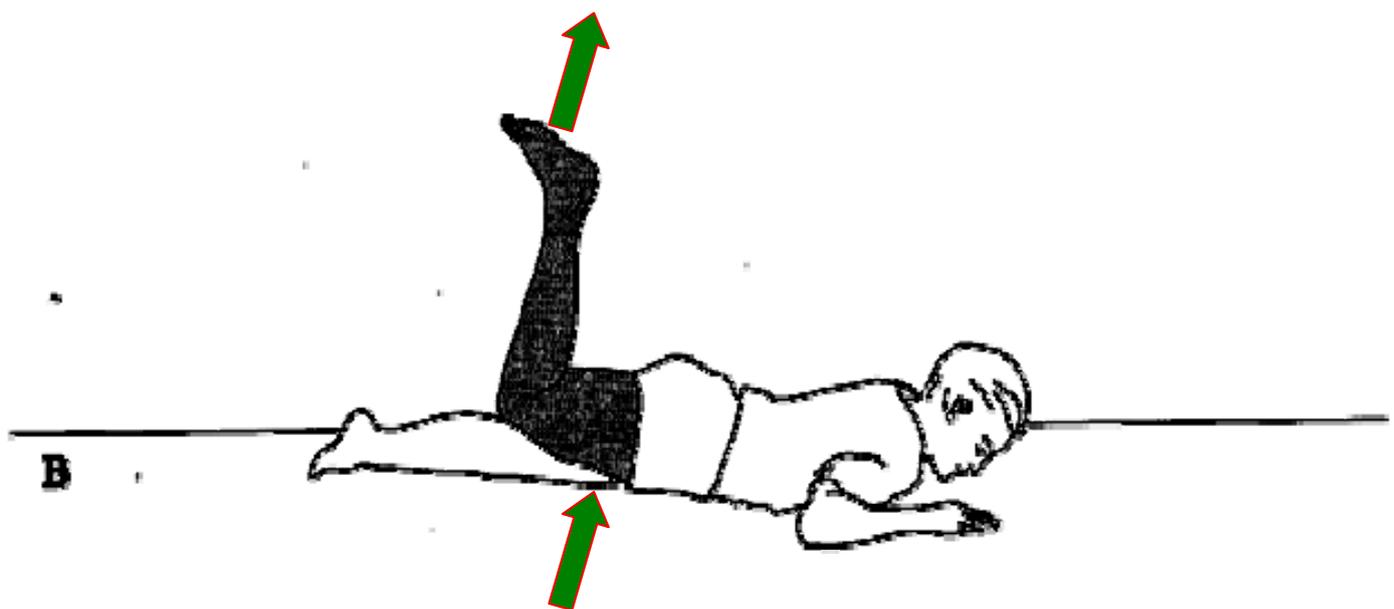
Aumentare i gradi articolari di estensione dell'anca da.... a.... e aumentare la forza dei muscoli estensori dell'anca da.... a....

Obiettivo a lungo termine

Aumentare i gradi articolari di escursione dell'estensione dell'anca fino alla normalità (15°) e aumentare la forza dei muscoli estensori dell'anca fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 9

Data _____





Posizione di partenza

Steso a pancia in giù con il ginocchio del lato colpito flesso (*FIGURA A*).

Esercizio



Estendi la coscia verso il soffitto mantenendo il ginocchio piegato (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

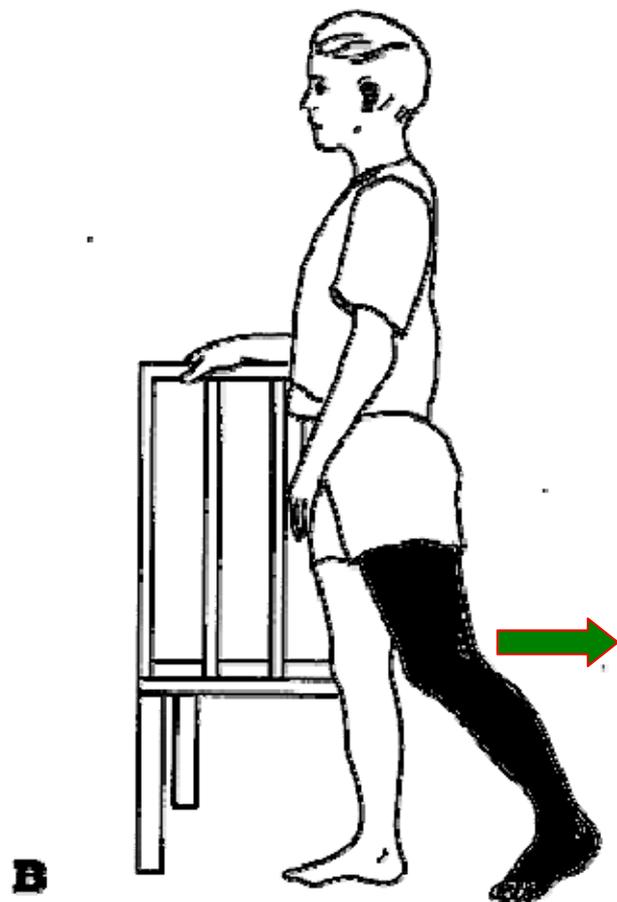
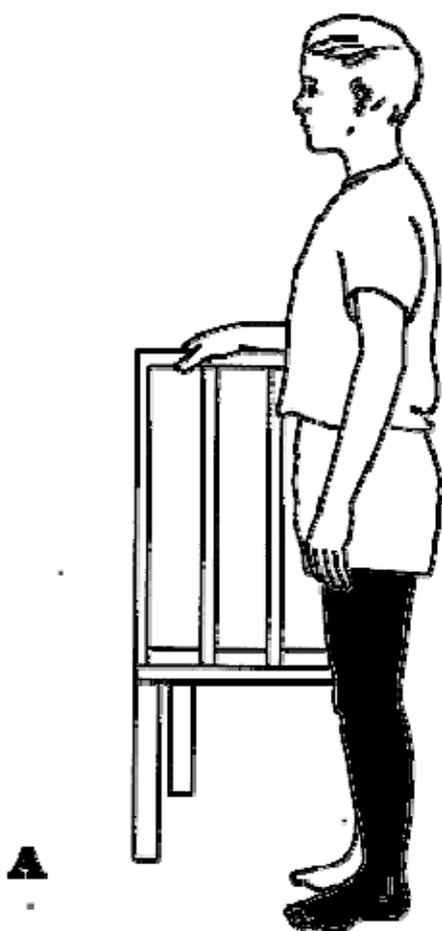
Migliorare l'estensione dell'anca daa.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare l'escursione articolare.

ESERCIZIO numero 10

Data _____





Posizione di partenza

In piedi con entrambe gli arti distesi ed appoggiato ad una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio



Estendi all'indietro l'arto colpito (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

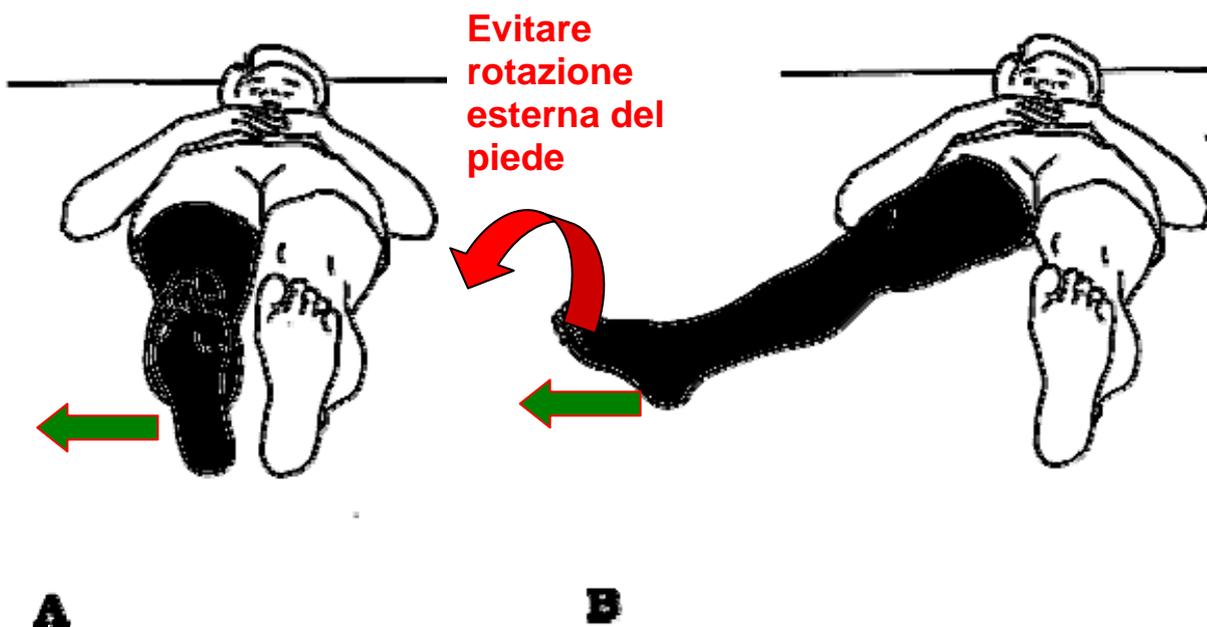
Migliorare l'estensione dell'anca da a.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare l'estensione dell'anca fino alla normalità (15°).

ESERCIZIO numero 11

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con le gambe unite (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente porta la gamba colpita verso l'esterno e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*)..

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

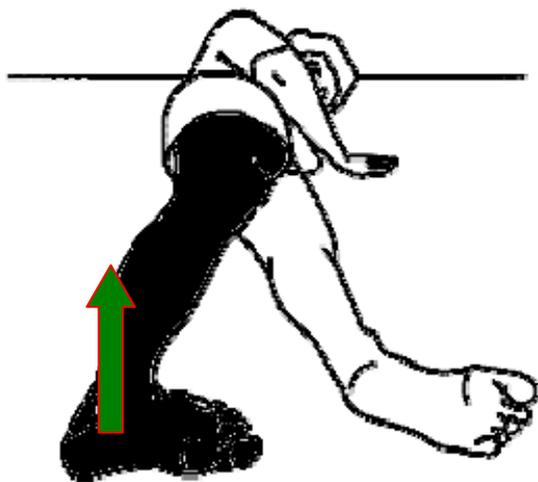
Migliorare i gradi articolari di allargamento verso l'esterno dell'anca da..... a.....migliorare la forza dei muscoli che effettuano tale movimento dell'anca da.....a.....

Obiettivo a lungo termine

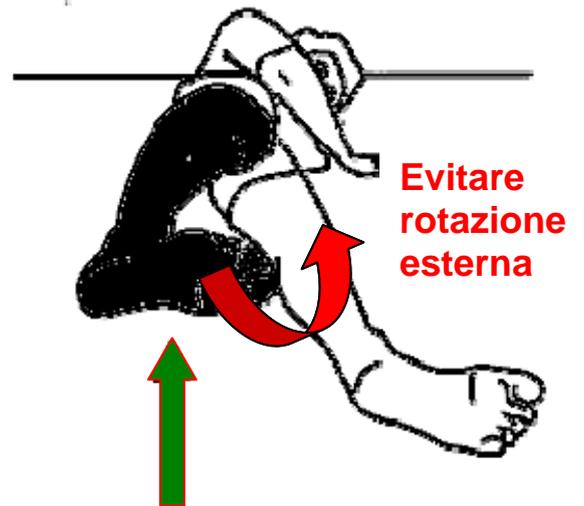
Portare i gradi articolari di apertura dell'anca alla normalità (45°). Raggiungere il massimo rinforzo dei muscoli abduttori.

ESERCIZIO numero 12

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso sul fianco sano con entrambi le gambe estese. L'arto sano è posto un po' in avanti, quello colpito è posto un po' indietro (*FIGU. A*)..

Esercizio



Allontana lentamente l'arto colpito dal pavimento contraendo i muscoli esterni della coscia. Cerca di evitare di ruotare esternamente l'anca (*FIGURA B*)..

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

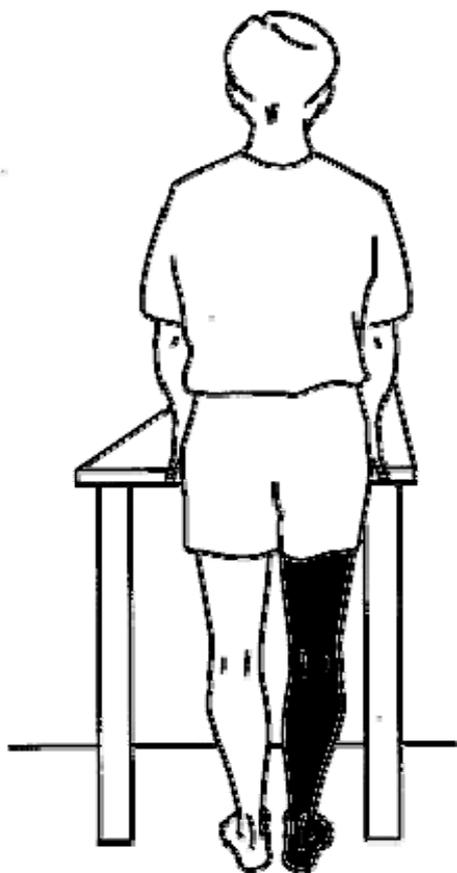
Migliorare la forza dei muscoli abduttori da....a.....

Obiettivo a lungo termine

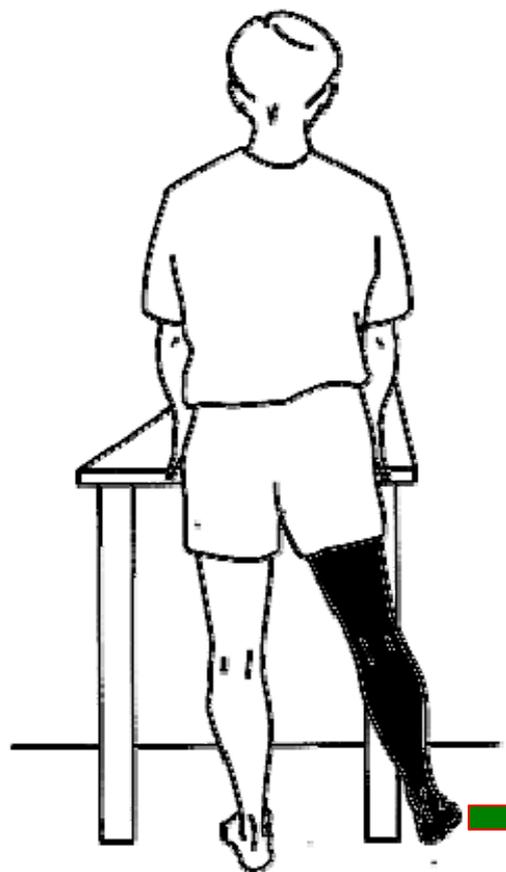
Rinforzare gli abduttori fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 13

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi con entrambe le gambe distese. Appoggia le braccia ad un tavolo (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente allontana la gamba colpita da quello sano che resta fermo (*FIGURA B*)..

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

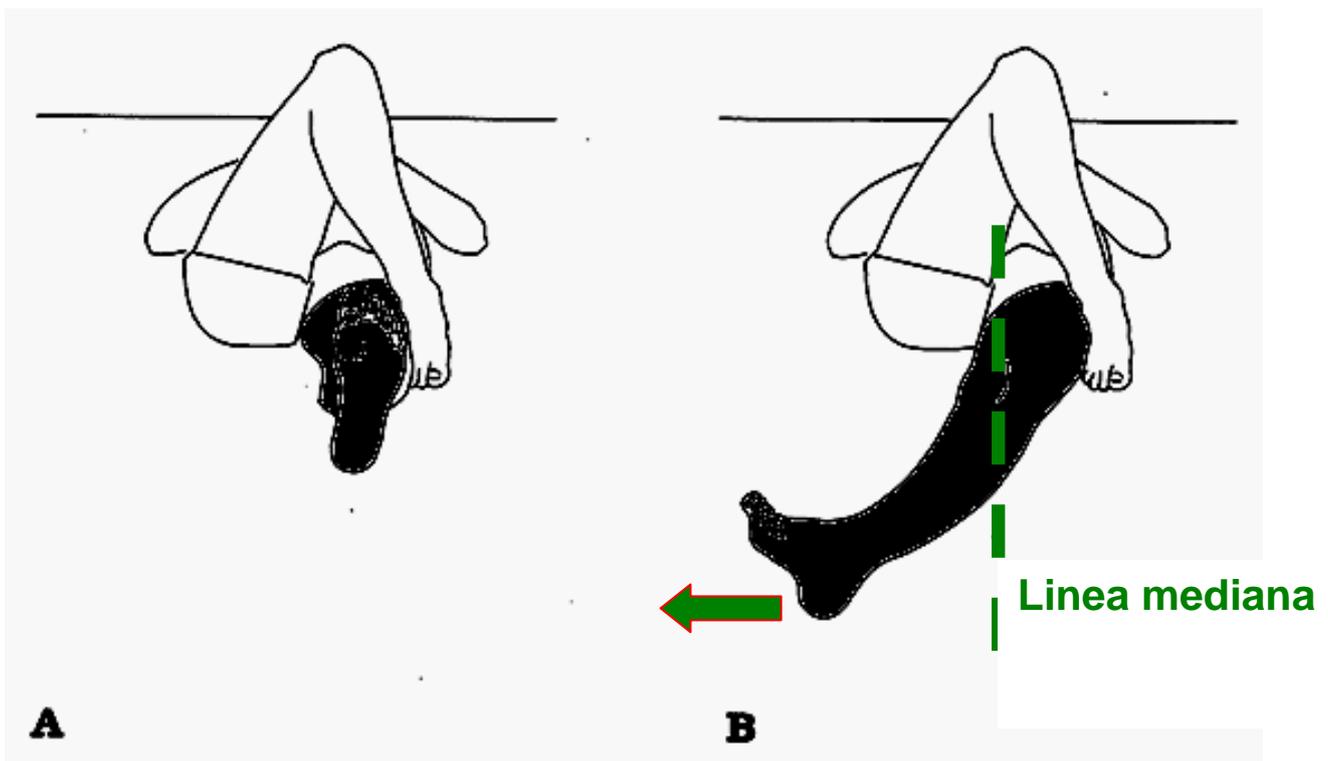
Migliorare allargamento verso l'esterno dell'anca da.... a....., migliorare la forza dei muscoli abduttori daa.....

Obiettivo a lungo termine

Raggiungere i gradi di estensione normale di abduzione dell'anca (45°); migliorare la forza dei muscoli.

ESERCIZIO numero 14

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su, incrocia la gamba sana su quella colpita che deve essere distesa (*FIGURA A*)..

Esercizio



Lentamente supera con la gamba colpita la linea mediana del corpo. Ritorna poi alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

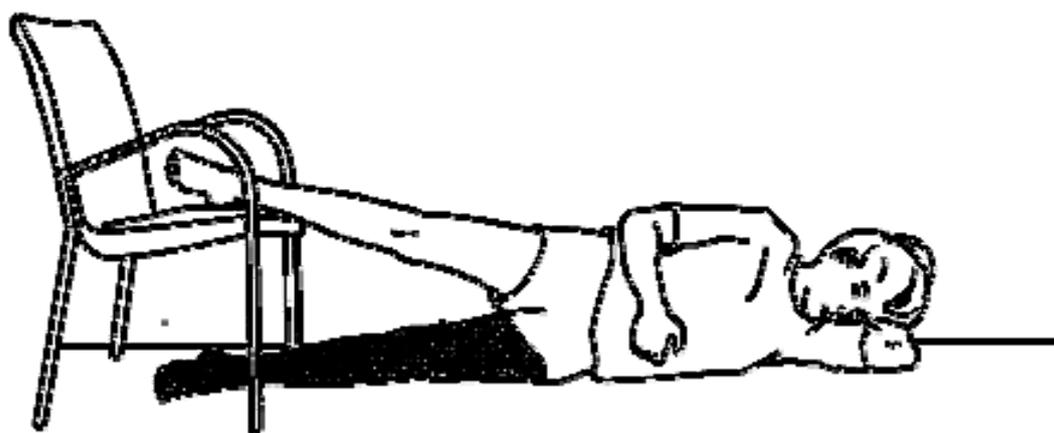
Migliorare i gradi di allargamento verso l'esterno dell'anca da.... a.....Migliorare la forza dei muscoli adduttori dell'anca da...a....

Obiettivo a lungo termine

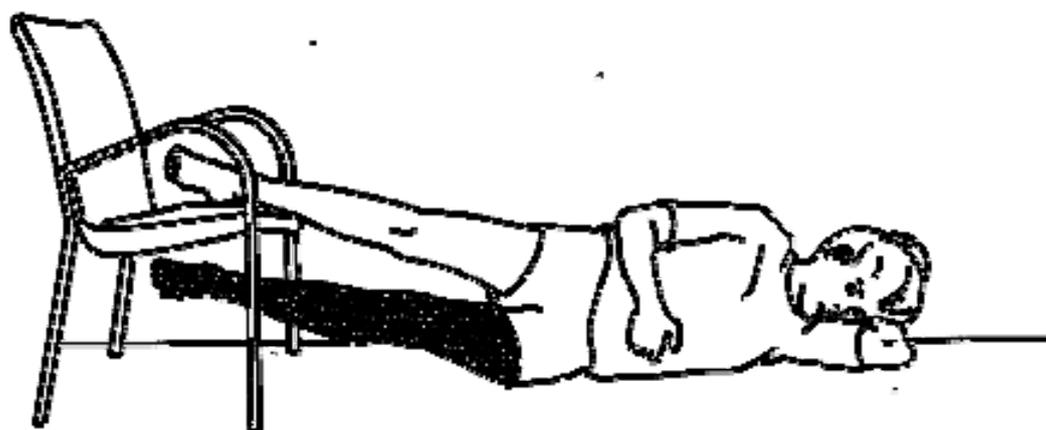
Portare i gradi di avvicinamento della coscia all'altra alla normalità (40°). Raggiungere il massimo rinforzo dei relativi muscoli (adduttori).

ESERCIZIO numero 15

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso su un fianco con la gamba colpita distesa sul pavimento. La gamba sana è poggiata su di una sedia (*FIGURA A*).

Esercizio



Contrai i muscoli interni della coscia e porta la gamba colpita lontana dal pavimento verso la sedia (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

Migliorare la forza degli adduttori da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

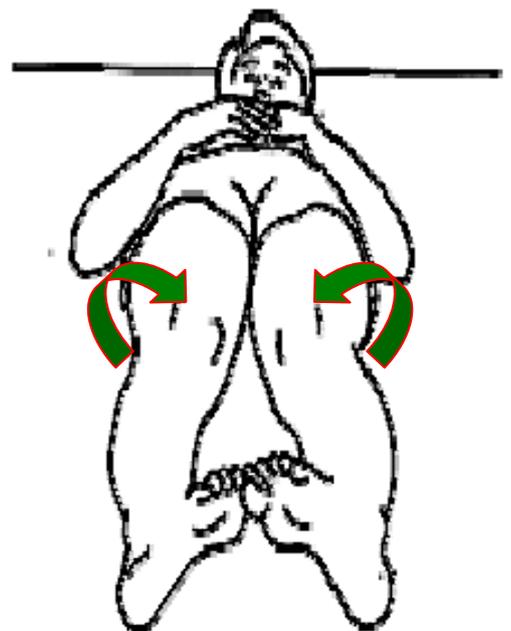
Migliorare la forza dei muscoli.

ESERCIZIO numero 16

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in su le ginocchia sono distese e le caviglia sono piegate a martello (*FIGURA A*).

Esercizio



Ruota lentamente le ginocchia l'una verso l'altra (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

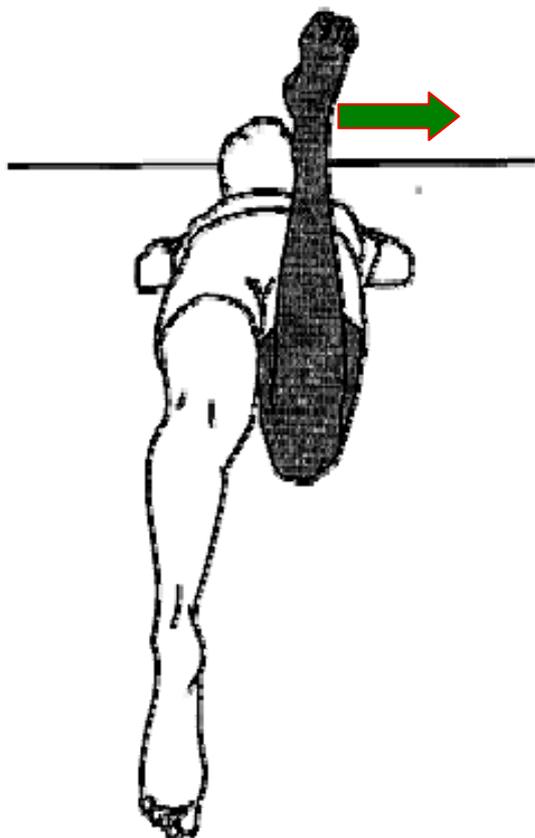
Migliorare l'articolari t  dell'anca nella rotazione interna da..... a.....

Obiettivo a lungo termine

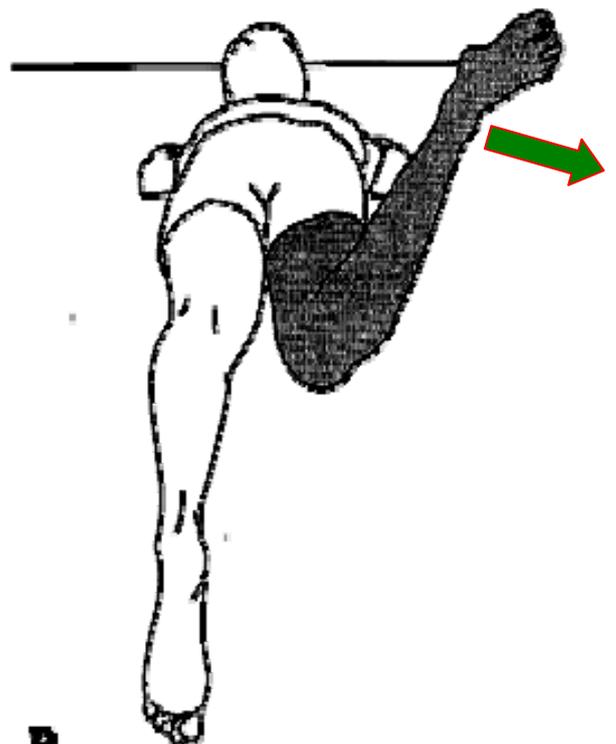
Aumentare i gradi di rotazione verso l'interno dell'anca fino al normale (45 ).

ESERCIZIO numero 17

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in giù con la gamba sana distesa. La gamba colpita ha il ginocchio flesso a 90° (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente porta la gamba colpita verso il pavimento e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

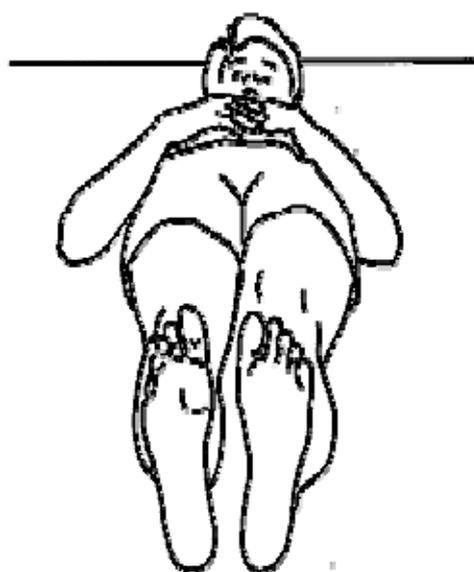
Migliorare i gradi di rotazione verso l'interno dell'anca da.... a.....Migliorare la forza dei muscoli che ruotano l'anca all'interno da...a....

Obiettivo a lungo termine

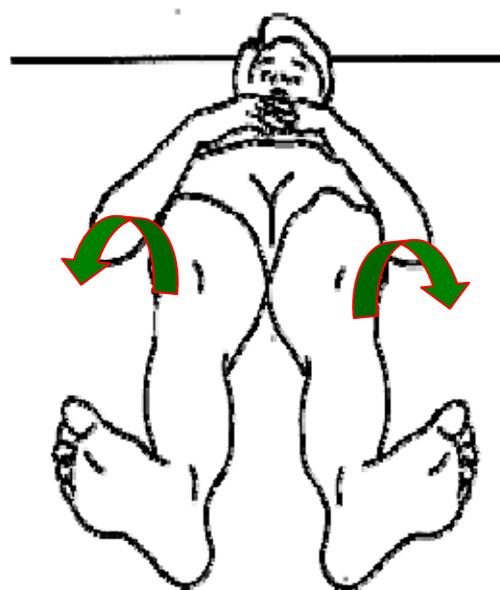
Portare i gradi di rotazione verso l'interno dell'anca alla normalità (45°). Raggiungere il massimo rinforzo dei muscoli adduttori.

ESERCIZIO numero 18

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in su, le ginocchia sono distese e le caviglia sono flesse a martello (*FIGURA A*).

Esercizio



Ruota lentamente entrambe le ginocchia verso l'esterno (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

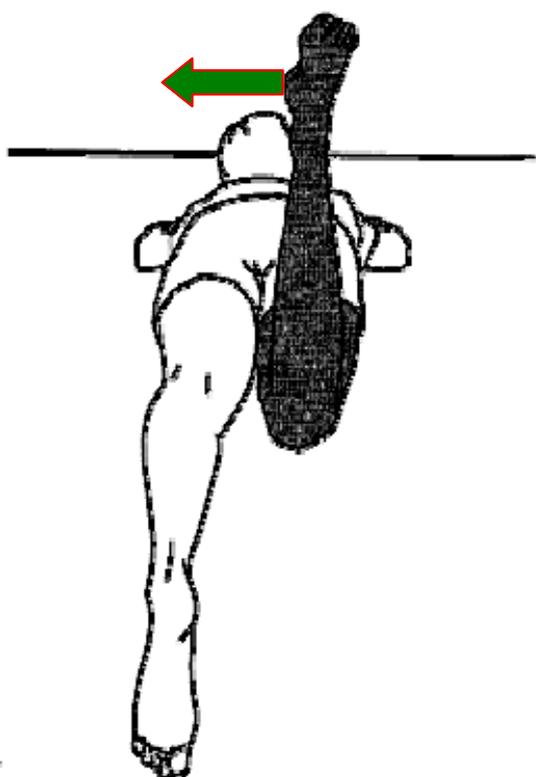
Migliorare l'articolari ta dell'anca nella rotazione esterna da..... a.....

Obiettivo a lungo termine

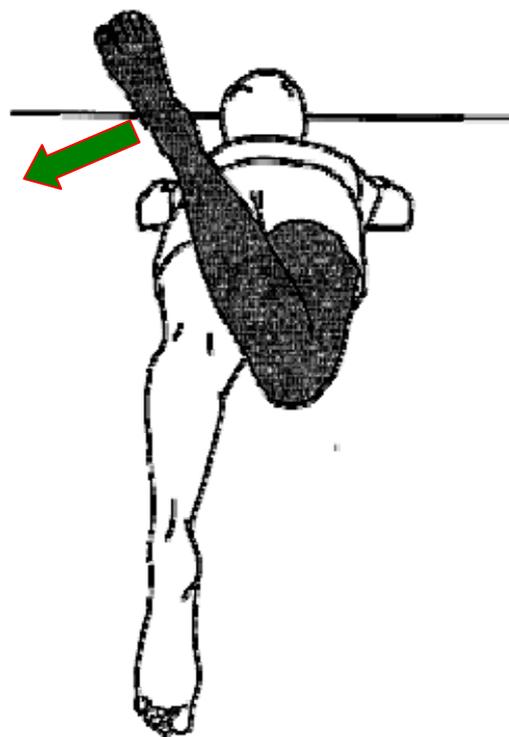
Incrementare i gradi di rotazione verso l'esterno dell'anca fino al normale (45°)

ESERCIZIO numero 19

Data _____



A



B



Posizione di partenza

Disteso a pancia in giù con la gamba sana distesa. La gamba colpita ha il ginocchio piegato a 90° (*FIGURA A*).

Esercizio



Lentamente porta la gamba colpita verso la gamba sana e poi torna alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

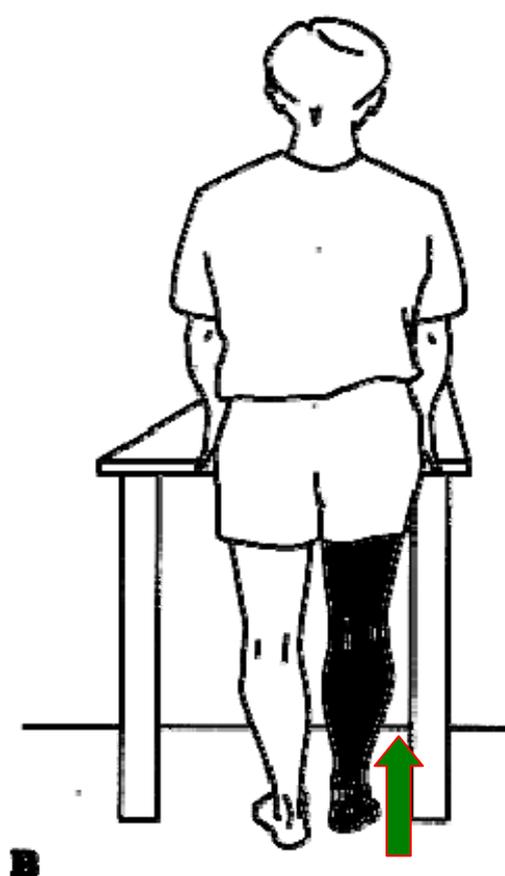
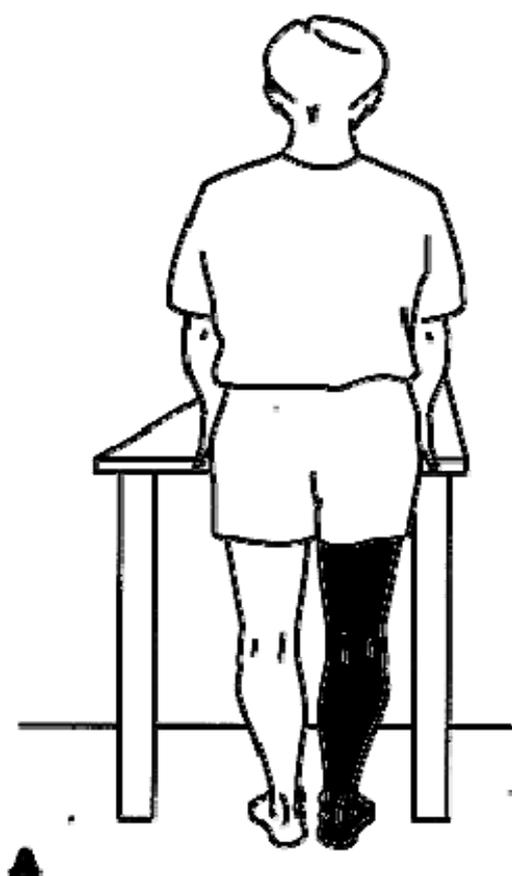
Migliorare i gradi di rotazione verso l'esterno dell'anca da.... a.....Migliorare la forza dei relativi muscoli dell'anca da...a....

Obiettivo a lungo termine

Portare i gradi di rotazione verso l'esterno dell'anca alla normalità (45°). Raggiungere il massimo rinforzo dei relativi muscoli.

ESERCIZIO numero 20

Data _____





Posizione di partenza

In piedi con le gambe estese, appoggiato ad un tavolo (*FIGURA A*).

Esercizio



Lascia la gamba sana distesa e piega il ginocchio della gamba colpita. Ritorna poi alla posizione di partenza (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

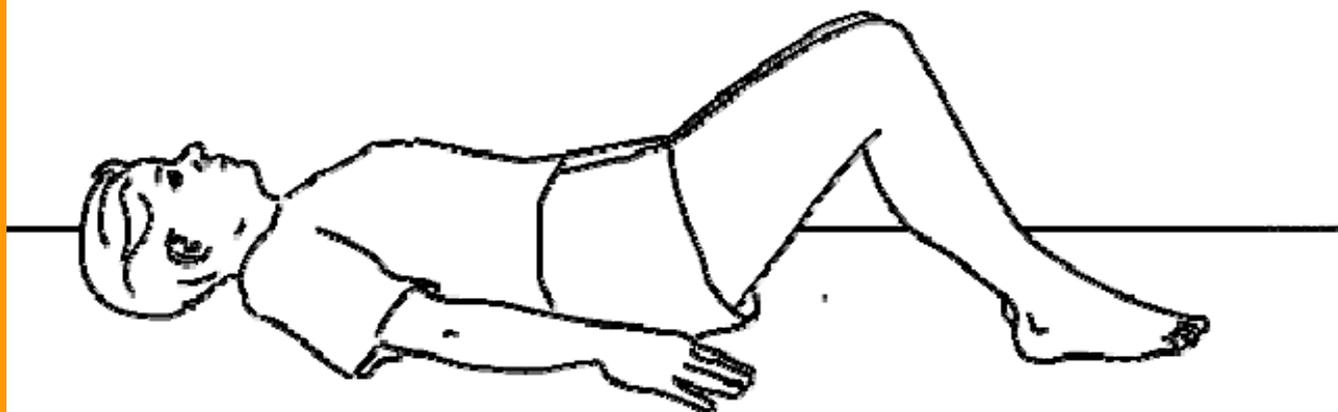
Migliorare l'articolari  in flessione dell'anca da.... a..... Rinforzare il muscolo quadrato dei lombi.

Obiettivo a lungo termine

Recupero completo della flessione d'anca con rinforzo del muscolo quadrato dei lombi.

ESERCIZIO numero 21

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con entrambe le ginocchia flesse

Esercizio



Contra i muscoli dei glutei senza alzare la schiena dal pavimento.

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

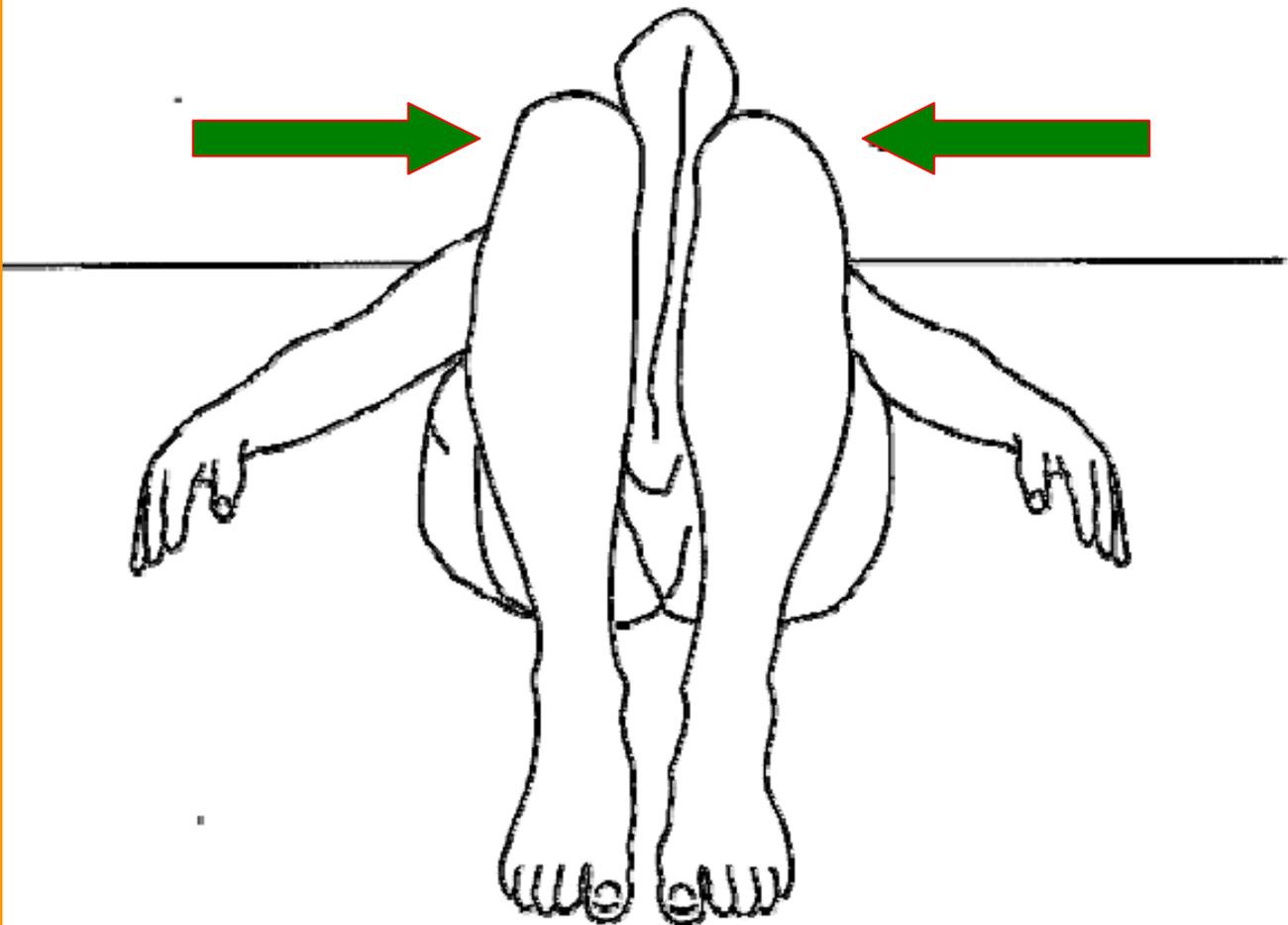
Migliorare la forza dei muscoli estensori dell'anca da..... a.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare la forza dei muscoli glutei.

ESERCIZIO numero 22

Data _____





Posizione di partenza

Disteso a pancia in su con un cuscino tra le ginocchia, che sono flesse.

Esercizio



Spingi le ginocchia l'una contro l'altra. Inizia con una leggera contrazione e poi contrai al massimo. Ritorna poi ad una contrazione meno intensa.

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

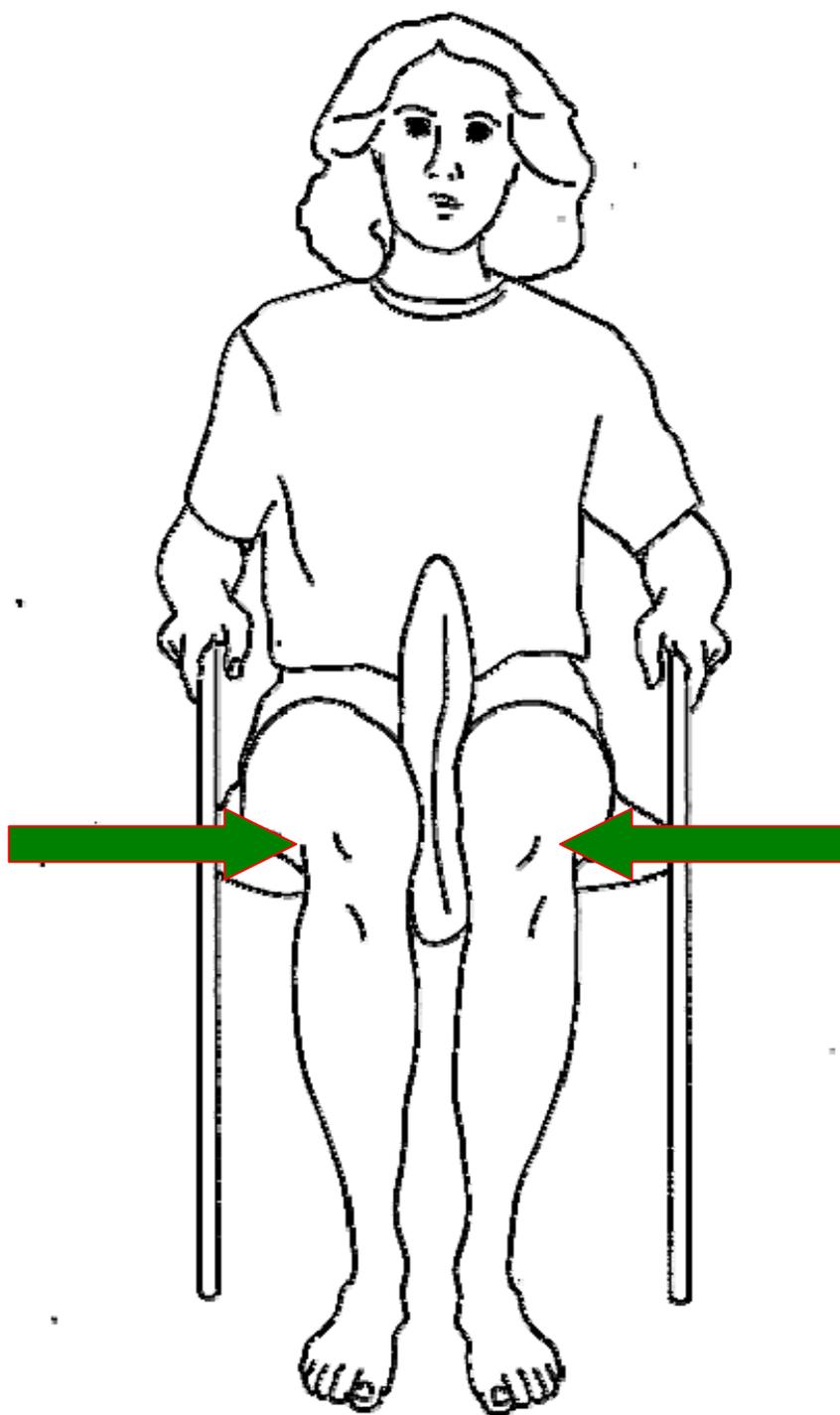
Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce da..... a.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce fino a valori normali.

ESERCIZIO numero 23

Data _____





Posizione di partenza

Seduta su di una sedia con un cuscino tra le ginocchia.

Esercizio



Mantieni il cuscino tra le ginocchia. Inizia a spingere le ginocchia una contro l'altra, prima con una leggera pressione e poi con una contrazione massima.

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

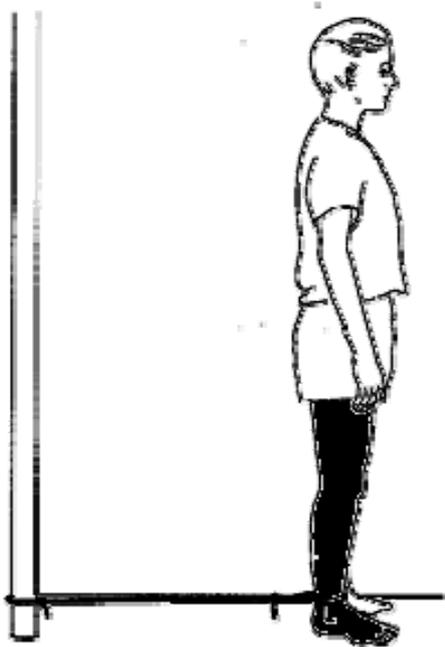
Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

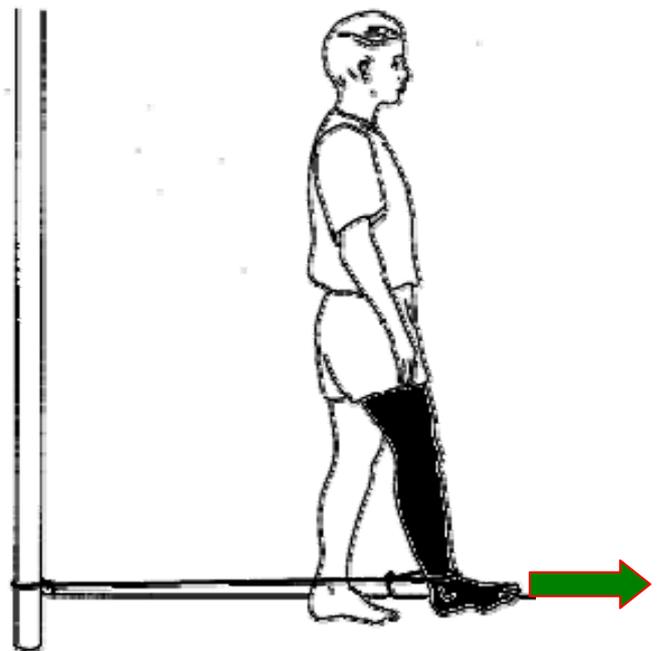
Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce fino a valori normali.

ESERCIZIO numero 24

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi con la schiena verso la superficie fissa (*FIGURA A*).

Esercizio



Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

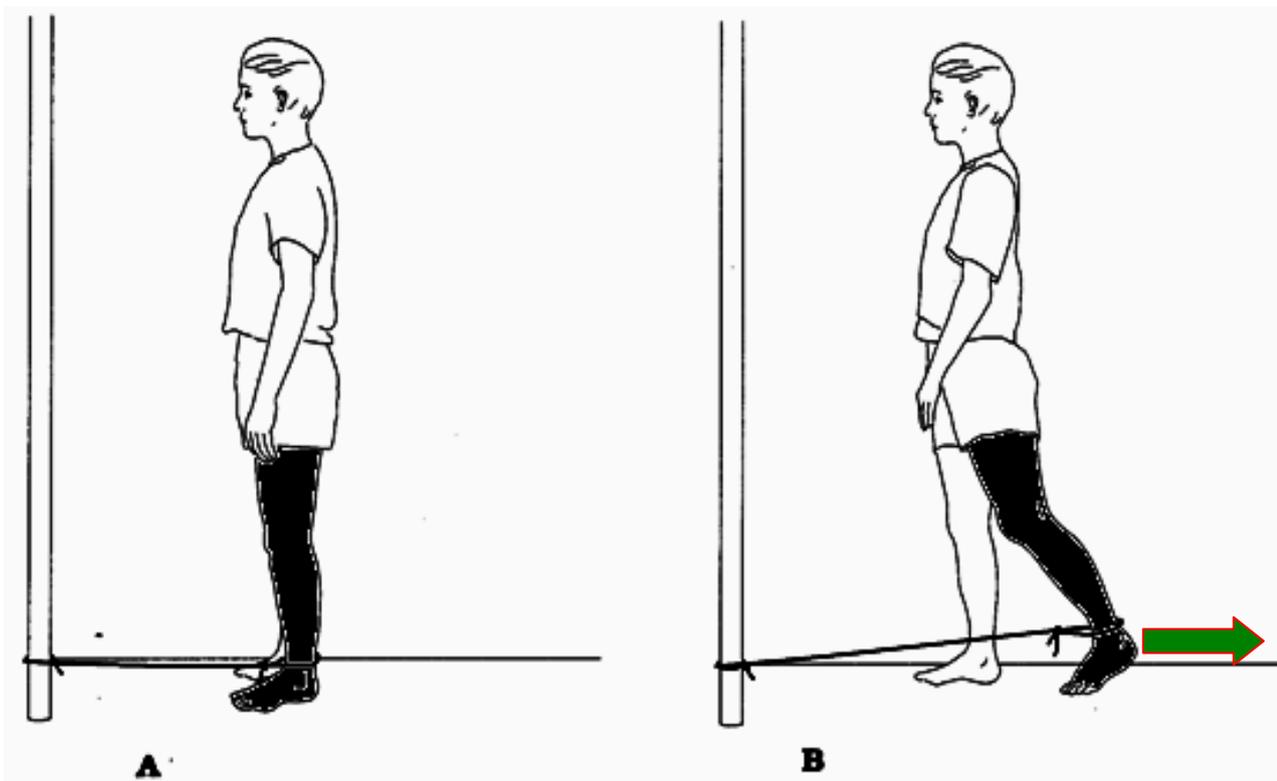
Migliorare la forza dei muscoli che fanno piegare l'anca da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare la forza dei muscoli che piegano l'anca.

ESERCIZIO numero 25

Data _____





Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi con il volto verso la superficie fissa (*FIGURA A*).

Esercizio



Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

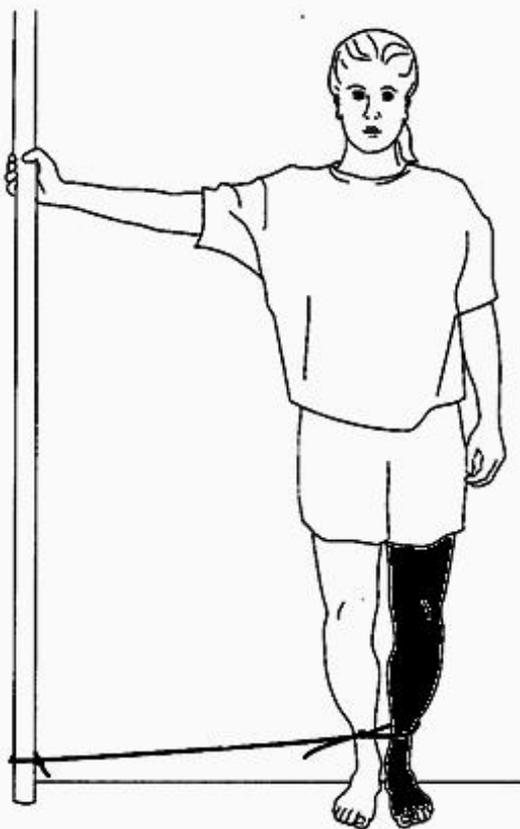
Migliorare la forza dei muscoli che portano la coscia all'indietro da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

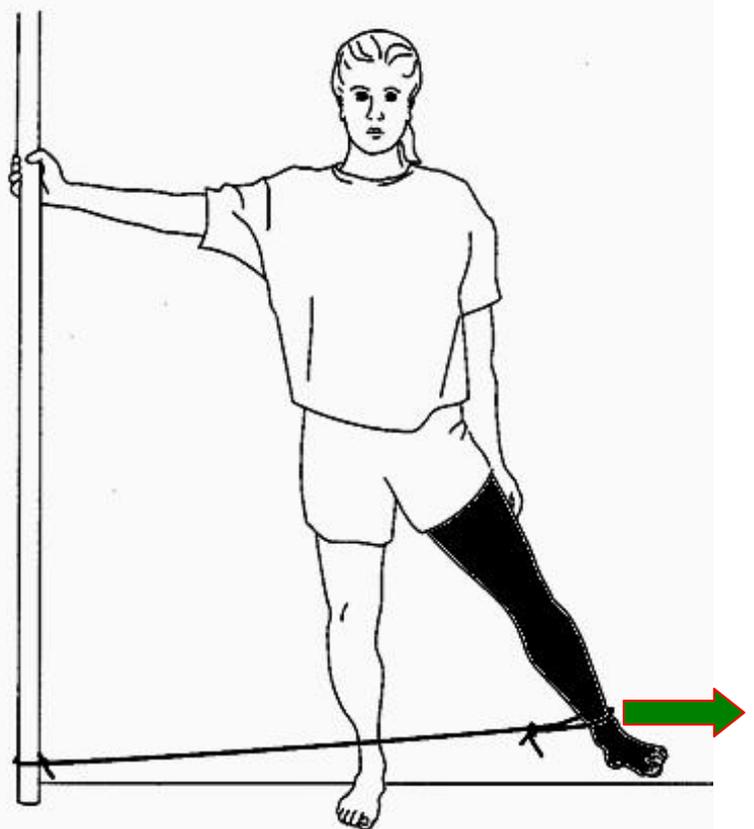
Migliorare la forza dei muscoli che portano la coscia all'indietro dell'anca fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 26

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi di fianco alla superficie fissa (*FIGU. A*).

Esercizio



Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

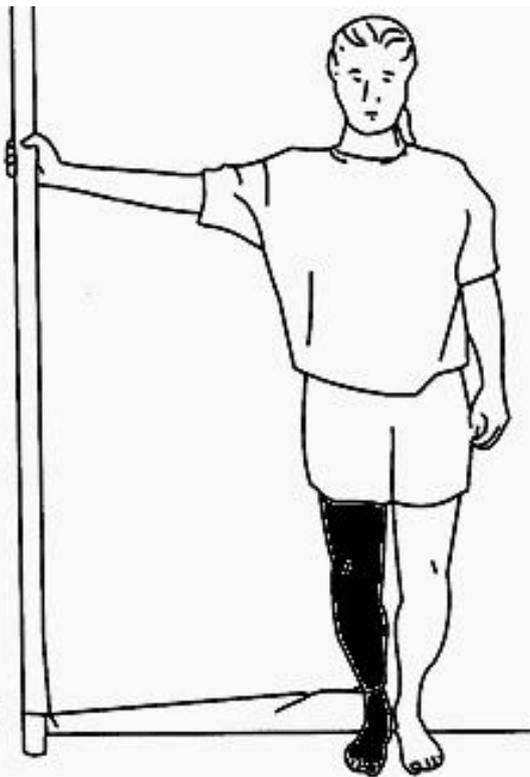
Migliorare la forza dei muscoli che portano verso l'esterno la coscia da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

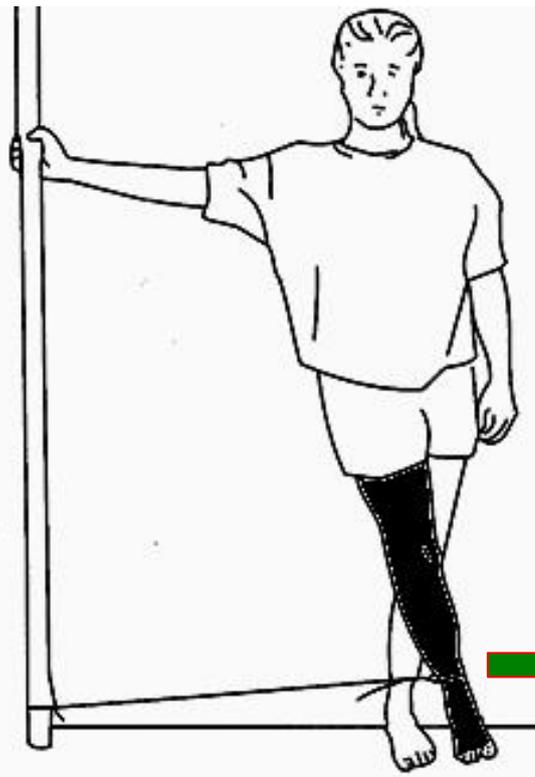
Migliorare la forza dei muscoli che portano verso l'esterno la coscia fino alla normalità.

ESERCIZIO numero 27

Data _____



A



B



Posizione di partenza

In piedi. L'estremità di un elastico è legata ad una superficie fissa. L'altra estremità dell'elastico è legata alla caviglia della gamba colpita. Mettersi di fianco alla superficie fissa (*FIGU. A*).

Esercizio



Allontana la gamba dalla superficie fissa mantenendo esteso il ginocchio (*FIGURA B*).

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

Precauzioni o commenti:

.....

Obiettivo a breve termine

Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce da.... a.....

Obiettivo a lungo termine

Migliorare la forza dei muscoli che avvicinano le cosce fino alla normalità.

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

**Dipartimento Neuroscienze/Riabilitazione
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale**
Tel. +39.0532.238.701, 238.702
Fax +39.0532.238.703
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588
urp@ospfe.it - www.ospfe.it
Partita IVA 01295950388