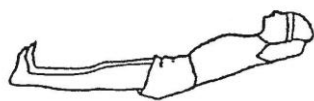


ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE ANTERIORE DI GINOCCHIO (1^a fase riduzione del dolore)



A



B

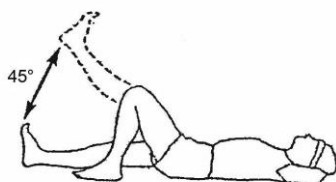
1

Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi (A) oppure appoggiare un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio e schiacciarlo con l'arto in estensione per 10 secondi, poi rilassarsi (B). (ripetere 10 volte)



2

Estendere al massimo entrambe le gambe, flettere dorsalmente *i piedi* quindi flettere le cosce cercando di andare, con le mani, ad impugnare più distalmente possibile; mantenere la posizione per quindici secondi poi rilassare. (ripetere 3 volte)



3

Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi. (ripetere 10 volte)



4

Tenere una gamba in appoggio su un tavolo (solo il tallone), estendere al massimo la gamba, flettere dorsalmente il piede, flettere il busto verso la coscia cercando di andare, con le mani, ad impugnare più distalmente possibile; mantenere la posizione per quindici secondi poi rilassarsi. (ripetere 3 volte).



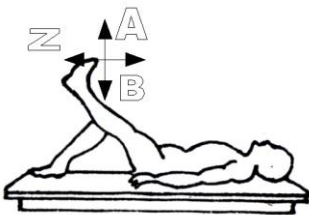
5

Sollevare lentamente l'arto e compiere 5 circonduzioni in senso orario e 5 in senso anti orario



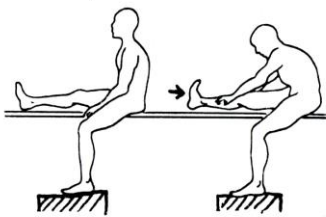
6

Ruotare il piede verso l'interno mentre il controlaterale oppone resistenza per 10 sec. (ripetere 10 volte)



7

Sollevare lentamente l'arto e disegnare con il piede le lettere dell'alfabeto. (ripetere 10 volte)



8

Seduti su un tavolo con l'arto sano appoggiato a terra o su uno sgabello, distendere l'arto malato piegandosi in avanti fino ad avvertire la tensione dei muscoli posteriormente alla coscia. Mantenere questa posizione per circa 20 sec. (ripetere 3 volte)

1. Ripetere la sequenza degli esercizi 1 volta al giorno
2. Dopo ogni sequenza appoggiare la borsa del ghiaccio sul ginocchio e mantenerla il più a lungo possibile proteggendo la pelle con un asciugamano in modo da sentire fresco ma non freddo.