

## **ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE ANTERIORE DI GINOCCHIO (2<sup>a</sup> FASE *aumento di forza del quadricipite*)**

### **1° - 10° giorno**

- Contrazioni statiche massimali del quadricipite
- Esercizi di mobilità di anca e caviglia
- Blanda tonificazione degli adduttori ed abduttori, flessori-estensori e prono-supinatori della caviglia
- Ginnastica propriocettiva in stazione eretta, in appoggio bipodalico e su un piano per volta ( sagittale e frontale )
- Tonificazione degli adduttori ed estensori di coscia con l'ausilio di modeste resistenze
- Tonificazione statica del quadricipite ( vasti ) non oltre il 30% del suo potenziale
- Cyclette con sella alta e resistenza minima

### **11° - 25° giorno**

- Tonificazione dei flessori della gamba, flessori-estensori e prono-supinatori della caviglia, adduttori ed abduttori ed estensori di coscia
- Trofismo statico del vasto mediale e laterale fino al 50 % del potenziale
- Trofismo dinamico del vasto mediale e laterale a catena aperta con sovraccarichi leggeri o medi ( fino al 30% - 40% del potenziale)
- Trofismo dinamico del quadricipite in catena chiusa prima con il 50% del peso corporeo ( ½ squat)
- Ginnastica propriocettiva in appoggio bipodalico su più piani
- Salita e discesa da un piccolo gradino ( circa 10 cm.)
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione per contrazione continua

### **25°- 40° giorno**

- Mobilità totale del ginocchio ( senza caricare ancora la massima accosciata o sedersi sui talloni da posizione in ginocchio)
- Cammino normale anche su run a varie pendenze
- Leggera corsa solo su run pendenza 0° e velocità moderata
- Salita e discesa da un gradino di altezza media ( 20 cm. – 30 cm. , step )
- Ginnastica propriocettiva in appoggio monopodalico su un piano alla volta, più dinamica e complessa in appoggio bipodalico
- Progressivo trofismo del quadricipite ( fino al 60% - 70% delle potenzialità)
- Stretching del retto femorale e dello psoas
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione da continua a pulsata ( contro resistenze elastiche )