

## **ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE ANTERIORE DI GINOCCHIO (3° fase *ritorno all'attività sportiva*)**

- Mobilità con normale escursione del ginocchio in varie situazioni
- Corsa su run a velocità e pendenze progressivamente maggiori
- Ginnastica propriocettiva avanzata monopodolica e bipodolica ( saltelli salti skip ... )
- Trofismo del quadricipite in catena cinetica aperta e chiusa ( meglio se tra 0° - 90°)
- Stretching dei flessori ed estensori del ginocchio e dei flessori ed estensori dell'anca
- Elettrostimolazione a frequenze medie e ad intensità media e medio alta
- Progressiva ripresa dell'attività sportiva