



ESERCIZI PER L'ANCA E IL GINOCCHIO



ESERCIZI DI AUTOTRATTAMENTO PER ANCA E GINOCCHIO

PRINCIPI GENERALI:

- iniziare gradualmente ogni esercizio senza sforzi eccessivi;
- se si prova dolore a causa degli esercizi svolti, interromperli immediatamente;
- se si è portatori di artroprotesi o mezzi di sintesi, fare molta attenzione a non superare gli angoli di movimento concessi dall'ortopedico;
- respirare correttamente durante l'esecuzione di qualsiasi esercizio;
- rispettare un tempo di pausa tra ogni esercizio e tra ogni serie;
- aumentare il numero di serie, la difficoltà e la durata degli esercizi progressivamente;
- cercare di essere regolare nella pratica, eseguendo gli esercizi tutti i giorni.

ESERCIZI PER LA MOBILITA' ARTICOLARE DELLE ANCHE

Esercizio n. 1



I primi esercizi aiutano a migliorare l'apertura e la rotazione delle anche.

Posizione seduta con schiena e bacino appoggiati completamente al muro, gambe unite e distese. Piegare la gamba destra, poi espirando, portare il ginocchio destro in fuori, avvicinandolo il più possibile a terra, inspirando tornare alla posizione iniziale.

Eseguire 20 ripetizioni. Ripetere cambiando gamba.

Esercizio n. 2



Posizione seduta con schiena e bacino appoggiati completamente al muro.

Posizionare la pianta del piede destro contro la pianta del sinistro con le ginocchia aperte in fuori; espirando avvicinare il più possibile le ginocchia a terra.

Eseguire 20 ripetizioni.

È possibile anche mantenere la posizione raggiunta, respirando tranquillamente, per 1-2 minuti.

Esercizio n. 3



Posizione seduta con schiena e bacino appoggiati completamente al muro, gambe unite e distese, leggermente distanziate: espirando ruotare internamente la gamba destra, affinché la parte interna del piede destro tocchi terra, inspirando ruotarla esternamente, affinché la parte esterna del piede destro tocchi terra.

Eseguire 20 ripetizioni. Ripetere cambiando gamba.

Esercizio n. 4



Posizione supina, gambe piegate con i piedi appoggiati al suolo, piedi e ginocchia unite, braccia distese lungo i fianchi. Piegare la gamba destra verso il petto poi, espirando, portare il ginocchio destro in fuori, inspirando tornare alla posizione iniziale.

Eseguire 20 ripetizioni. Ripetere cambiando gamba.

Esercizio n. 5



Posizione supina, gambe piegate con i piedi appoggiati a terra, piedi e ginocchia unite, braccia distese lungo i fianchi. Portare il ginocchio destro in fuori, poi espirando, avvicinare il più possibile il ginocchio a terra, ispirando tornare nella posizione iniziale.

Eseguire 20 ripetizioni. Ripetere cambiando gamba

Esercizio n. 6



Questo esercizio aiuta a mantenere e recuperare la flessione dell'anca e del ginocchio (da evitare in caso di protesi d'anca).

In posizione supina piegare il ginocchio, afferrarlo con le mani, e portarlo verso il petto, piegando i gomiti. L'altra gamba deve restare ben tesa, appoggiata al suolo. Durante la flessione, espirare. Distendere i gomiti durante l'inspirazione.

Se la flessione del ginocchio è dolorosa, o se le mani non riescono a raggiungere il ginocchio, mettere le mani sotto la coscia o aiutarsi con una sciarpa o un elastico.

Mantenere la posizione in flessione per diversi secondi (da 6 a 20) e ripetere.

Esercizio n. 7



Questo esercizio aiuta a rilassare l'articolazione coxo-femorale, in particolare dopo essere stati a lungo seduti, e a mantenere un buon grado di movimento in flesso-estensione.

In posizione eretta, un piede su un gradino o su un piccolo sgabello stabile (oppure togliendo una scarpa) e l'arto controlaterale libero di muoversi.

Tenersi con una mano a un elemento fisso per mantenere l'equilibrio e far oscillare la gamba avanti e indietro con un movimento simile a un pendolo senza muovere la schiena, che deve essere ben dritta. Continuare finché non si sente che l'articolazione è più "sciolta".

Suggerimento: mettere la mano libera sul fianco per controllare che la schiena non si muova.

Esercizio n. 8



Questo esercizio serve a mantenere o recuperare la flessione dell'anca.

Seduti su una sedia, appoggiare un piede su un piccolo supporto (sgabello, libri, ecc.), poi inclinare il busto in avanti, facendo attenzione a mantenere le curve fisiologiche della schiena.

Mantenere la posizione raggiunta per diversi secondi (da 6 a 10) e ripetere per 5 volte.

ESERCIZI PER L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE (stretching)

Durante questi esercizi mantenere il diaframma e l'addome rilassati, respirando in modo tranquillo: inspirare l'aria dal naso ed espirare dalla bocca. Durante la fase di allungamento (che deve durare circa 5-10 secondi) si espira, quando si raggiunge il punto massimo di allungamento si inspira e si continua a respirare in modo tranquillo, rimanendo nel punto di massimo allungamento per altri 5-15 secondi. Fermarsi se diventa doloroso (è invece corretta la sensazione di tensione).

Esercizio n. 1



Questo esercizio, insieme ai successivi, favorisce l'allungamento dei muscoli ischio-crurali e del polpaccio.

In posizione supina con i glutei, le gambe distese ed i piedi uniti appoggiati al muro, braccia distese lungo i fianchi, rachide allineato al piano.

Espirando, spingere il bacino contro il pavimento e contemporaneamente stendere completamente le gambe, avendo l'accortezza di mantenere il rachide appoggiato al suolo, inspirando ritornare nella posizione di partenza.

Eseguire 20 ripetizioni.

Esercizio n. 2



Partendo dalla posizione dell'esercizio precedente, espirando, portare il piede destro a martello, inspirando tornare nella posizione iniziale.

Eseguire 20 ripetizioni. Ripetere cambiando gamba. Poi eseguire contemporaneamente con entrambi i piedi.

Esercizio n. 3



Questo esercizio aiuta anche a conservare l'estensione dell'arto inferiore, necessaria per compiere il passo.

In piedi con le mani appoggiate anteriormente, mettere un piede in avanti e mantenere l'altro ben appoggiato al suolo, tallone compreso, gamba completamente tesa.

Flettere il più possibile il ginocchio posto anteriormente, mantenendo l'altra gamba ben tesa.

Mantenere la posizione per diversi secondi (da 6 a 10).

Esercizio n. 4



Questo esercizio permette di effettuare l'allungamento del quadricipite femorale.

Porsi in piedi davanti ad una parete ed appoggiare una mano al muro. Mantenendo l'anca in estensione, piegare il ginocchio ed afferrare posteriormente il piede con la mano libera.

Mantenere la posizione per 10-20 secondi poi ritornare lentamente alla posizione di partenza.

ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE

Per ciascun esercizio eseguire serie di 5-10 movimenti con pausa lunga il doppio della durata dell'esercizio. Iniziare con due serie, aumentandole gradualmente.

Esercizio n. 1



Questo esercizio serve a tonificare i muscoli del gluteo.

Sdraiati supini, un arto con il ginocchio flesso e il piede ben appoggiato a terra, mentre l'altra gamba è distesa a terra. Con quest'ultima fare un movimento di pressione come per spingere il tallone verso il basso, facendo attenzione a non sollevare il bacino. Se eseguito correttamente, si sente il gluteo contrarsi. Alternare contrazioni veloci ad altre prolungate (5-10 secondi).

Esercizio n. 2



Come il precedente anche questo esercizio serve a tonificare i muscoli glutei (e gli ischiocrurali), importanti per l'estensione dell'anca, per evitare la zoppia e per mantenere una buona deambulazione.

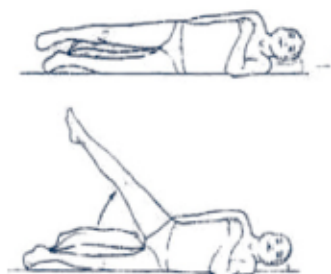
Sdraiati supini con le ginocchia piegate e i piedi completamente in appoggio sul pavimento, contrarre i glutei e sollevare lentamente il bacino in modo che il corpo formi una linea retta dalle ginocchia alle spalle (ponte).

Mantenere la posizione per 6-30 secondi poi abbassare il bacino e ripetere per 5-10 volte. Si può arrivare progressivamente a svolgere 4 serie di 20 ponti.

Allontanare i talloni dalle natiche in caso di crampi o dolori alle ginocchia.

Per aumentare la difficoltà, eseguire l'esercizio con una gamba dritta e sollevata.

Esercizio n. 3



Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli abduttori dell'anca.

Sdraiarsi sul fianco con il ginocchio semiflesso. Portare verso l'alto l'arto inferiore posto superiormente, mantenendolo ben disteso e senza muovere la schiena, poi riportarlo lentamente verso il basso. Un'alternativa è sdraiarsi sul fianco appoggiando il gomito a terra, con la testa posizionata in modo che l'orecchio sia allineato con la spalla; in entrambi i casi durante l'esercizio bisogna stare sbilanciati con il bacino in avanti e non appoggiarsi sul gluteo omolaterale per eseguire correttamente il movimento. Ripetere per 10-12 volte.

Esercizio n. 4



Questo esercizio aiuta a rinforzare l'adduzione delle anche (e ad aumentarne l'articolari  in abduzione).

Sedersi a cavalcioni di una sedia, con il busto il pi  eretto possibile. Inizialmente sedersi sul bordo, le anche non troppo aperte. Stringere le cosce verso la sedia, rimanendo in questa posizione per 5 minuti circa. Avvicinarsi gradualmente allo schienale della sedia, in modo che le anche si aprano lentamente.

Esercizio n. 5

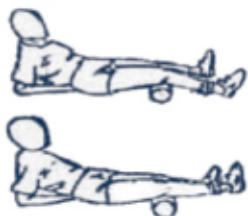


Questo esercizio permette di rinforzare i flessori dell'anca con l'aiuto di un elastico legato all'altezza di entrambe le caviglie.

Posizionarsi in piedi con le mani sui fianchi per controllare l'assenza di movimento del bacino. Portare in avanti una gamba, vincendo la resistenza dell'elastico, poi ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 5-10 volte. Si possono alternare serie di movimenti veloci ad altre di movimenti lenti.

ESERCIZI PER IL GINOCCHIO

Esercizio n. 1



Questo esercizio aiuta a rinforzare il quadricipite femorale e a raggiungere la massima estensione del ginocchio.

Da sdraiati in posizione supina, porre un piccolo cilindro o un asciugamano arrotolato sotto al ginocchio. Schiacciare il più possibile l'asciugamano con la gamba, tenendo la contrazione e contando fino a 5. Ripetere per 10 volte.

Esercizio n. 2



Questo esercizio aiuta a rinforzare l'estensione del ginocchio (insieme alla flessione dell'anca) e a mantenere in allungamento i muscoli posteriori dell'arto inferiore.

Da sdraiati in posizione supina, con una gamba piegata, sollevare l'altra gamba ben tesa per almeno 30 cm, poi riportarla al suolo. Ripetere 10 volte. Quando l'esercizio diventa facile, si può aggiungere un peso leggero alla caviglia.

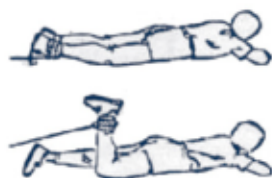
Esercizio n. 3



Questo esercizio rinforza il quadricipite femorale (contro gravità).

Sedersi su una sedia (o su un tavolo) sufficientemente alta, affinché i piedi non tocchino terra e le ginocchia stiano a 90 gradi. Conservando una corretta postura del rachide, stendere il ginocchio, portando il piede verso l'alto, e mantenere la posizione per 5-10 secondi. Si può aggiungere un peso alla caviglia quando l'esercizio diventa troppo facile.

Esercizio n. 4



Questo esercizio permette di aumentare sia l'articolarietà che la forza in flessione del ginocchio.

Sdraiato prono. Alzare la gamba, piegando il ginocchio e mantenendo appoggiata la coscia. Avvicinare il piede ai glutei, finché si riesce senza avvertire dolore al ginocchio. Mantenere la posizione raggiunta per 5 secondi e poi ritornare lentamente verso la posizione iniziale. Ripetere per 10-15 volte. Quando l'esercizio risulta facile, aggiungere un peso alla caviglia. Nell'immagine è raffigurato un esercizio contro resistenza data da elastico.

Esercizio n. 5



Lo step è utile per rinforzare soprattutto quadricipite e glutei.

Posizionarsi davanti ad un gradino, portare sopra un piede e salire, stendendo il ginocchio.

Scendere e ripetere per 10-15 volte.

Esercizio n. 6

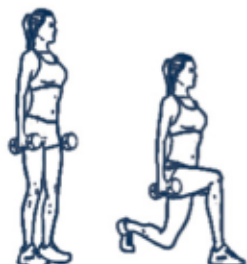


Questo esercizio permette di allungare la bandelletta ileotibiale, situata nella parte laterale della coscia

Posizionarsi in piedi. Incrociare la gamba sinistra davanti alla destra e allungare le braccia sopra la testa; piegare il tronco verso sinistra quanto più possibile senza muovere le ginocchia e mantenere la posizione per alcuni secondi. Ripetere l'esercizio dall'altra parte, incrociando la gamba destra davanti alla sinistra e inclinando il busto verso destra.

Si può eseguire anche sedendosi a terra con le gambe distese in avanti. Incrociare l'una sull'altra e portare il ginocchio quanto più vicino possibile al petto. Mantenere la posizione per alcuni secondi e ripetere con l'altra gamba.

Esercizio n. 7



Per rinforzare i quadricipiti femorali si possono eseguire gli affondi.

Partire in posizione eretta con le mani appoggiate sui fianchi; fare un grande passo in avanti con il piede destro e abbassare il corpo, finché la gamba destra non è piegata a 90°, facendo attenzione che il ginocchio non superi la punta del piede. Il ginocchio posteriore deve abbassarsi fin quasi al pavimento e la schiena rimanere dritta. Ripetere l'esercizio 5-10 volte poi passare all'altra gamba. Con l'allenamento si possono fare fino a 4 serie di 20 ripetizioni ed eventualmente aggiungere dei pesi leggeri.

Esercizio n. 8



Lo squat aiuta a rinforzare i muscoli dell'arto inferiore, ma anche a migliorare postura e coordinazione.

In piedi flettere le ginocchia, assicurandosi che non superino le punte dei piedi e scendere quanto possibile, per poi salire di nuovo e ripetere il movimento. Eseguire 5-10 ripetizioni per un numero di serie crescente, arrivando fino a 4 serie di 15 ripetizioni.

Inizialmente, può essere utile ricorrere ad un cuneo sotto i talloni per effettuare correttamente il movimento tenendo i piedi in appoggio completo.

Esercizio n. 9



Per rinforzare tutto l'arto inferiore senza gravare sulle articolazioni un ottimo strumento è la cyclette.

Iniziare con 5 minuti ed aumentare progressivamente fino a 20 minuti.