



Ospedale "S. CAMILLO"

Ospedale Classificato ed Equiparato

Via Giovannelli, 19 - 38122 TRENTO

Tel. 0461 216111 – Fax 0461 230334

C.F. 01588540581 – P. IVA 01008231001



Esercizi e indicazioni per protesi di ginocchio

Ripetere gli esercizi due volte al giorno

Spuntare gli esercizi da eseguire



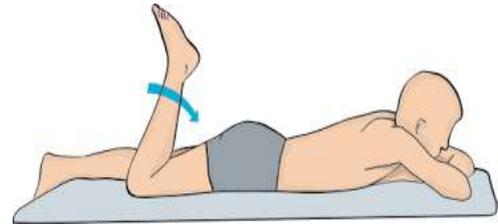
- Piegare e raddrizzare il ginocchio
Volte.



- raddrizzare il ginocchio premendo un
cuscinetto o asciugamano posizionato
sotto il ginocchio volte.



- tallone su una sedia o sgabello,
raddrizzare il ginocchio volte.



- A pancia in giù portare il tallone verso il
sedere volte.



- Da seduto raddrizzare e piegare il
ginocchio volte.



- piegare il ginocchio con una palla sotto
il piede volte.



Ospedale "S. CAMILLO"

Ospedale Classificato ed Equiparato

Via Giovannelli, 19 - 38122 TRENTO

Tel. 0461 216111 – Fax 0461 230334

C.F. 01588540581 – P. IVA 01008231001



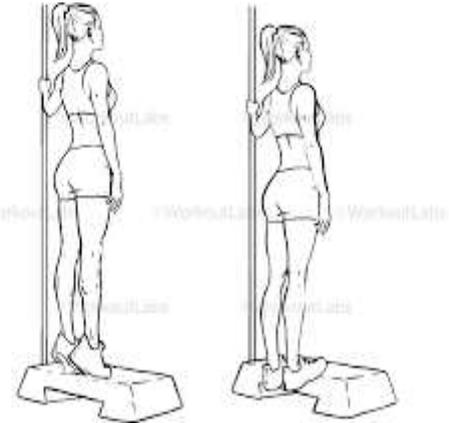
- Piegare volte il ginocchio operato avanti e indietro tenendo dritta la gamba che sta dietro.



- Piegare il ginocchio operato in avanti volte.

Indicazioni cammino:

Non abbandoni le stampelle fino al controllo ortopedico! Se indicato dal fisioterapista può deambulare con una stampella dal lato della gamba non operata.



- alzarsi sulle punte dei piedi e poi sui talloni volte. Raddrizzare bene le ginocchia!! L'esercizio può essere fatto anche senza scalino.



- Piegare indietro il ginocchio operato volte. Mantenere schiena e anca diritte.

Indicazioni scale:

A salire sale la gamba non operata sul gradino, poi le stampelle e la gamba operata. A scendere scendono le stampelle e l'arto operato e poi la gamba non operata.

**Numeri utili: Servizio fisioterapia
0461216125 oppure 0461216147**