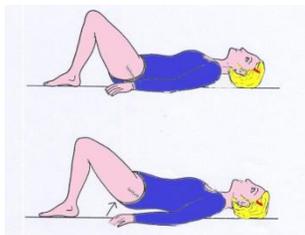
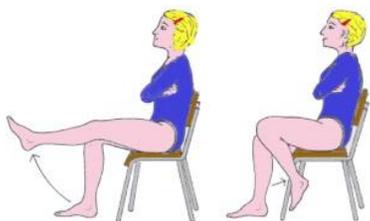


ESERCIZI DA PROSEGUIRE A DOMICILIO



Sdraiati: portare verso l'alto il sedere per 5 volte.



Seduti: portare verso l'avanti la gamba operata per 10 volte.

Ripetere gli esercizi almeno 2-3 volte al giorno.

Camminare per brevi tratti, ma spesso, allungando progressivamente il tragitto.

Informazioni

Chi siamo

La Struttura di Riabilitazione e Rieducazione Funzionale eroga interventi riabilitativi con lo scopo di ridurre la disfunzione dei sistemi e degli apparati e le conseguenti disabilità.

Sito Internet www.ass3.sanita.fvg.it

Edizione di luglio 2013



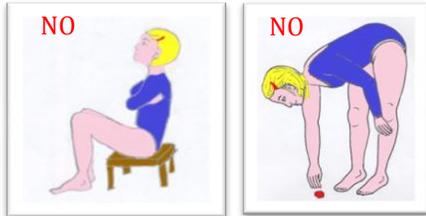
Azienda per l'Assistenza
Sanitaria n. 3
"Alto Friuli - Collinare - Medio
Friuli"

**SUGGERIMENTI PER I
PAZIENTI OPERATI DI
ARTOPROTESI D'ANCA**

A cura dei Fisioterapisti
S.O.C. Riabilitazione e Rieducazione Funzionale

COSA NON FARE

1. NON PIEGARE L'ANCA OLTRE I 90°



2. NON PORTARE LA GAMBA OLTRE LA LINEA CHE DIVIDE IL CORPO A META'



3. NON RUOTARE LA GAMBA VERSO L'INTERNO



QUINDI...

1. SEDERSI SU SGABELLI, POLTRONE, DIVANI NON TROPPO BASSI 1.b. RACCOGLIERE GLI OGGETTI COSI'



2. PER SEDERSI ALLUNGARE IN AVANTI LA GAMBA OPERATA



3. PER METTERE LE SCARPE RICORDARE DI TENERE IL GINOCCHIO VERSO L'ESTERNO, NON PIEGARE L'ANCA OLTRE I 90°, USARE IL CALZA SCARPE LUNGO.

ESERCIZI DA PROSEGUIRE A DOMICILIO



Sdraiati: alzare e abbassare la punta del piede più volte.



Sdraiati: far scivolare il tallone avanti e indietro 10 volte.



Sdraiati: schiacciare il ginocchio verso il materasso; tenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 10 volte.



Portare il ginocchio verso l'alto, non superando i 90° di flessione all'anca, per 10 volte.



Portare la gamba indietro per 10 volte. Attenzione a non inarcare la schiena.



Portare la gamba verso l'esterno per 10 volte. Attenzione a non inclinare il tronco.