



Programma di riabilitazione dell'anca

Scopo del programma

Dopo un infortunio o un intervento chirurgico, un programma di riabilitazione fisica ti aiuterà a tornare alle attività quotidiane e a goderti uno stile di vita più attivo e sano. Seguire un programma di riabilitazione ben strutturato ti aiuterà anche a tornare allo sport e ad altre attività ricreative.

Si tratta di un programma di riabilitazione generale che prevede un'ampia serie di esercizi. Per garantire che il programma sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

Forza: Rafforzare i muscoli che sostengono l'anca aiuterà a mantenere stabile l'articolazione dell'anca. Mantenere questi muscoli forti può alleviare il dolore e prevenire ulteriori lesioni.

Flessibilità: allungare i muscoli che si rafforzano è importante per ripristinare la gamma di movimento e prevenire lesioni. Lo stretching delicato dopo gli esercizi di rafforzamento può aiutare a ridurre l'indolenzimento muscolare e mantenere i muscoli lunghi e flessibili.

Muscoli target: I gruppi muscolari presi di mira in questo programma di riabilitazione includono:

- Grande gluteo
- Gluteo medio
- Muscoli posteriori della coscia
- Piriforme
- Adduttori
- Abduttori
- Tensore della fascia

Durata del programma: Questo programma di riabilitazione dell'anca deve essere continuato per 4-6 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, questi esercizi possono essere continuati come programma di mantenimento per la protezione e la salute dei fianchi e delle cosce per tutta la vita. Eseguire gli esercizi da 2 a 3 Giorni manterrà la forza e il movimento dell'anca e delle cosce.

Introduttiva

Riscaldamento: prima di eseguire i seguenti esercizi, riscaldati con 5-10 minuti di attività a basso impatto, come camminare o andare in bicicletta.

Stretching: Dopo il riscaldamento, eseguire gli esercizi di stretching mostrati a pagina 1 prima di passare agli esercizi di rafforzamento. Una volta completati gli esercizi di rafforzamento, ripeti gli esercizi di stretching per terminare il programma.

Non ignorare il dolore: non dovresti sentire dolore durante un esercizio. Parlate con il vostro medico o fisioterapista se avete dolore durante l'allenamento.

Fai domande: se non sei sicuro di come eseguire un esercizio o con quale frequenza, contatta il tuo medico o fisioterapista.

Programma di riabilitazione dell'anca

ESERCIZI DI STRETCHING

1. Stretching della fascia ileotibiale in piedi

Ripetizioni

2

Principali muscoli lavorati: Tensore della fascia
Dovresti sentire questo allungamento all'esterno dell'anca

Attrezzatura necessaria: Nessuna

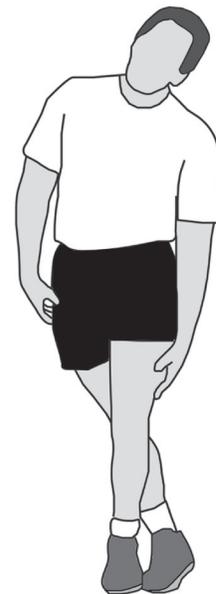
Giorni

Quotidiano

Indicazioni step by step

- Mettiti vicino a un muro per il supporto
- Incrocia la gamba più vicina al muro dietro l'altra gamba.
- Inclina l'anca verso il muro finché non senti un allungamento all'esterno dell'anca. Mantieni l'allungamento per 30 secondi.
- Ripeti sul lato opposto, quindi ripeti l'intera sequenza 4 volte.

Allert Non piegarsi in avanti o torcere la vita.



2. Stretching in rotazione da seduti

Ripetizioni

2

Principali muscoli impegnati: Piriforme
Dovresti sentire questo allungamento nei glutei, così come ai fianchi

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Giorni

Quotidiano

Indicazioni step by step

- Siediti sul pavimento con entrambe le gambe dritte davanti a te. Incrocia una gamba sull'altra.
- Ruota lentamente verso la gamba piegata, mettendo la mano dietro di te per sostenerti.
- Posiziona il braccio opposto sulla coscia piegata e usalo per aiutarti a ruotare ulteriormente.
- Guarda sopra la spalla e mantieni l'allungamento per 30 secondi. Torna lentamente al centro.
- Inverti le posizioni delle gambe e ripeti l'allungamento sull'altro lato. Ripeti l'intera sequenza 4 volte.

Allert Tieni le ossa ischiatiche premute sul pavimento per tutto l'allungamento.



Programma di riabilitazione dell'anca

ESERCIZI DI STRETCHING

3. Dal ginocchio al petto

Ripetizioni

2 set da 4

Principali muscoli che hanno lavorato: grande gluteo, dovresti sentire questo allungamento nei glutei

Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna



Indicazioni step by step

- Sdraiati sulla schiena sul pavimento con le gambe distese.
- Piega un ginocchio e afferra la tibia con le mani.
- Tira delicatamente il ginocchio verso il petto fino in fondo.
- Mantieni l'allungamento per 30 secondi, quindi rilassati per 30 secondi.
- Ripeti sull'altro lato, quindi unisci entrambe le gambe. Ripeti l'intera sequenza 4 volte.

Allert

Tieni la parte bassa della schiena premuta sul pavimento.

4. Stretching supino del ginocchio

Ripetizioni

2 set da 4

Principali muscoli lavorati: Muscoli posteriori della coscia

Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore della coscia e dietro il ginocchio

Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul pavimento con entrambe le ginocchia piegate.
- Solleva una gamba dal pavimento e porta il ginocchio verso il petto. Stringi le mani dietro la coscia sotto il ginocchio.
- Estendi la gamba e poi tirala delicatamente verso la testa finché non senti un allungamento. (Se hai difficoltà a stringere le mani dietro la gamba, avvolgi un asciugamano intorno alla coscia. Afferra le estremità dell'asciugamano e tira la gamba verso di te.)
- Mantieni la posizione per 30-60 secondi, quindi rilassati per 30 secondi.
- Ripeti sull'altro lato, quindi ripeti l'intera sequenza 4 volte



Allert

Non tirare l'articolazione del ginocchio.

Programma di riabilitazione dell'anca

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

5. Abduzione dell'anca

Ripetizioni

8

Giorni

Da 2 a 3

Principali muscoli lavorati: gluteo medio, abduttori

Dovresti sentire questo esercizio all'esterno della coscia e ai glutei

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 8 ripetizioni e progredisci fino a 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 8 ripetizioni, lavorando fino a 12.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su un fianco con la gamba dolente in alto e la gamba inferiore piegata per fornire supporto.
- Raddrizza la parte superiore della gamba e sollevala lentamente a 45°. Tieni il ginocchio esteso, ma non bloccato.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi.
- Abbassa lentamente la gamba e rilassala per 2 secondi.
- Ripeti, quindi completa l'esercizio sull'altro lato.



Allert Non ruotare la gamba nel tentativo di sollevarla più in alto. L'esterno della coscia dovrebbe essere sollevato verso il soffitto.

6. Adduzione dell'anca

Ripetizioni

8

Giorni

Da 2 a 3

Principali muscoli lavorati: Adduttori

Dovresti sentire questo esercizio all'interno della coscia

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 8 ripetizioni e progredisci fino a 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 8 ripetizioni, lavorando fino a 12.

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul lato della gamba dolente con entrambe le gambe dritte.
- Piega la gamba superiore e incrociala sulla gamba dolente.
- Solleva la gamba dolente da 5 a 10 cm dal pavimento.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi.
- Abbassa lentamente la gamba e riposa per 2 secondi.
- Ripeti, quindi completa l'esercizio sull'altro lato.



Allert Appoggia la mano sul pavimento davanti all'addome per evitare di piegarti all'indietro.

Programma di riabilitazione dell'anca

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

7. Estensione dell'anca (prona)

Ripetizioni

8

Principali muscoli che hanno lavorato:

Grande gluteo. Dovresti sentire questo esercizio nei glutei

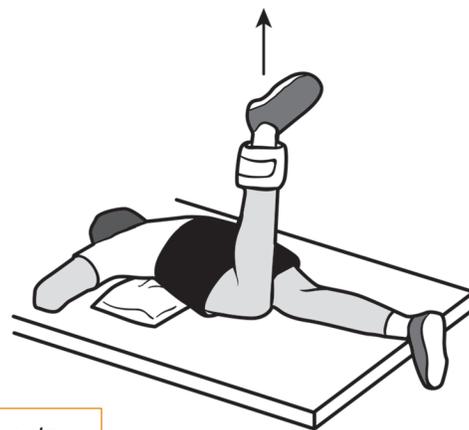
Giorni

Da 2 a 3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 8 ripetizioni e progredisci fino a 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 8 ripetizioni, lavorando fino a 12.

Indicazioni step by step

- Sdraiati a pancia in giù su una superficie solida e piana con un cuscino sotto i fianchi.
- Piega un ginocchio di 90°.
- Solleva la gamba verso l'alto come mostrato.
- Abbassa lentamente la gamba sul pavimento, contando fino a 5.
- Ripeti, quindi completa l'esercizio sull'altro lato.



Allert

Mantieni la testa, il collo e la parte superiore del corpo rilassati durante questo esercizio.

8. Rotazione interna dell'anca

Ripetizioni

8

Principali muscoli lavorati: Muscoli posteriori della coscia mediale

Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della coscia

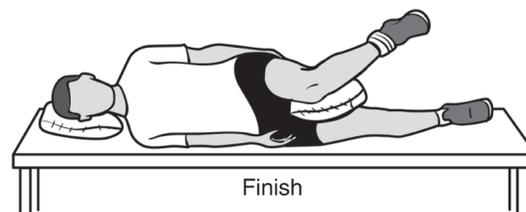
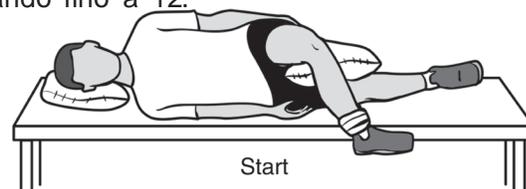
Giorni

Da 2 a 3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 8 ripetizioni e progredisci fino a 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 8 ripetizioni, lavorando fino a 12.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su un fianco su un tavolo o una panca per fisioterapia con un cuscino tra le cosce. Posiziona la parte inferiore del braccio davanti al corpo e usa un cuscino sotto la testa per il comfort, se necessario.
- Porta la gamba superiore in avanti e abbassa il piede in modo che sia sotto il piano del tavolo, come mostrato nella posizione "iniziale". La parte inferiore della gamba può essere leggermente piegata per mantenere l'equilibrio.
- Ruota l'anca e solleva il piede il più in alto possibile, come mostrato nella posizione "finale".
- Abbassa lentamente la gamba fino alla posizione di "partenza", contando fino a 5.
- Ripeti, quindi completa l'esercizio sull'altro lato.



Allert

Rimani centrato su un fianco e non inclinare il corpo in avanti o indietro.

Programma di riabilitazione dell'anca

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

9. Rotazione esterna dell'anca

Ripetizioni
8

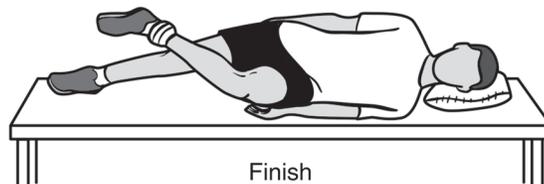
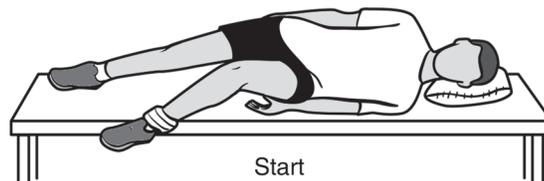
Principali muscoli impegnati: Piriforme
Dovresti sentire questo esercizio nei glutei

Giorni
Da 2 a 3

Attrezzatura necessaria: Inizia con un peso che consenta 8 ripetizioni e progredisci fino a 12 ripetizioni. Man mano che l'esercizio diventa più facile, aggiungi peso. Ogni volta che aumenti il peso, ricomincia da 8 ripetizioni, lavorando fino a 12.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su un fianco su un tavolo o su una panca per fisioterapia. Posiziona la parte inferiore del braccio davanti al corpo e usa un cuscino sotto la testa per il comfort, se necessario.
- Porta la parte inferiore della gamba in avanti e abbassa il piede in modo che si trovi sotto il piano del tavolo, come mostrato nella posizione "iniziale". La parte superiore della gamba è per lo più dritta per aiutarti a mantenere l'equilibrio.
- Ruota l'anca e solleva il piede il più in alto possibile, come mostrato nella posizione "finale".
- Abbassa lentamente la gamba fino alla posizione di "partenza", contando fino a 5.
- Ripetere sull'altro lato.



Allert Rimani centrato su un fianco e non inclinare il corpo in avanti o indietro.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social

