

Dr. Daniele Mozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Programma di riabilitazione del ginocchio

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 gamma 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 il ginocchio ridurrà lo stress sull'articolazione del ginocchio. I muscoli forti aiutano l'articolazione del ginocchio ad assorbire gli urti.

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:

- Quadricipiti
- Muscoli posteriori della coscia
- Abduttori
- Adduttori
- Gluteo medio e grande gluteo

Durata del programma: Questo programma di riabilitazione del ginocchio 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 delle ginocchia per tutta la vita. Eseguire gli esercizi da 2 a 3 giorni alla settimana manterrà la forza e la gamma di movimento delle ginocchia.

Introduzione

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 del ginocchio

ESERCIZI DI STRETCHING

1. Stretching del polpaccio

Ripetizioni

2 set da 4

Principali muscoli coinvolti: Complesso gastrocnemio-soleo. Dovresti sentire questo allungamento nel polpaccio e nel tallone

Giorni

da 6 a 7

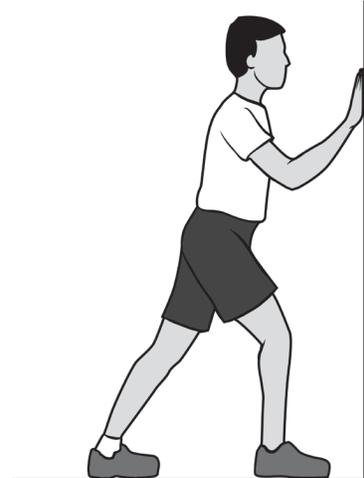
Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Stai in piedi di fronte a un muro con la gamba non interessata in avanti con una leggera flessione del ginocchio. La gamba interessata è dritta e dietro di te, con il tallone piatto e le dita leggermente rivolte verso l'interno.
- Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e premi i fianchi in avanti verso il muro.
- Mantieni questo allungamento per 30 secondi e poi rilassati per 30 secondi. Ripetere.

Allert

Non inarcare la schiena.



2. Stretching dei quadricipiti in piedi

Ripetizioni

Da 2 a 3

Principali muscoli lavorati: Quadricipiti
Dovresti sentire questo allungamento nella parte anteriore della coscia

Giorni

da 4 a 5

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Aggrappati allo schienale di una sedia o di una parete per mantenere l'equilibrio.
- Piega il ginocchio e porta il tallone verso il gluteo.
- Afferra la caviglia con la mano e avvicina delicatamente il tallone al corpo.
- Mantieni questa posizione per 30-60 secondi.
- Ripeti con la gamba opposta.

Allert

Non inarcare o torcere la schiena.



Programma di riabilitazione del ginocchio

ESERCIZI DI STRETCHING

3. Stretching supino del ginocchio

Ripetizioni

Da 2 a 3

Giorni

da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Muscoli posteriori della coscia

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

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul pavimento con entrambe le gambe 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 questa posizione per 30-60 secondi.
- Ripeti con la gamba opposta.



Allert

Non mettere le mani all'altezza dell'articolazione del ginocchio e tirare.

4. Mezzi squat

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

da 4 a 5

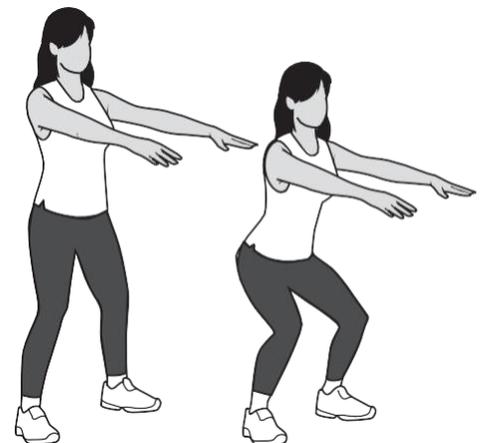
Principali muscoli lavorati: quadricipiti, glutei, muscoli posteriori della coscia

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore e posteriore delle cosce e nei glutei

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza tenendo i pesi delle mani.

Indicazioni step by step

- Stai in piedi con i piedi alla distanza delle spalle. Le tue mani possono appoggiarsi sulla parte anteriore delle cosce o allungarsi davanti a te. Se necessario, aggrappati allo schienale di una sedia o di una parete per mantenere l'equilibrio.
- Tieni il petto sollevato e abbassa lentamente i fianchi di circa 20 cm, come se fossi seduto su una sedia.
- Pianta il peso sui talloni e mantieni lo squat per 5 secondi.
- Spingi attraverso i talloni e riporta il corpo in piedi.



Allert

Non piegarti in avanti all'altezza della vita.

5. Flessori

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Muscoli posteriori della coscia
Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della coscia

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Tieniti allo schienale di una sedia o di una parete per mantenere l'equilibrio.
- Piega il ginocchio interessato e solleva il tallone verso l'alto il più possibile senza dolore.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi e poi rilassati. Ripetere.



Allert

Fletti il piede e tieni le ginocchia vicine.

6. Sollevamenti sul polpaccio

Ripetizioni

2 set da 10

Giorni

da 6 a 7

Principali muscoli lavorati: Complesso gastrocnemio-soleo. Dovresti sentire questo esercizio nel polpaccio

Attrezzatura necessaria: Sedia per il supporto

Indicazioni step by step

- Stai in piedi con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi. Tieniti allo schienale di una sedia o di una parete per mantenere l'equilibrio.
- Solleva il piede non interessato dal pavimento in modo che tutto il tuo peso sia posizionato sul piede interessato.
- Alza il tallone del piede interessato il più in alto possibile, quindi abbassalo.
- Ripeti 10 volte.



Allert

Mantieni il peso centrato sulla pianta del piede di lavoro.

7. Estensioni delle gambe

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Quadricipiti

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore della coscia

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness presso

La tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Siediti dritto su una sedia o una panca.
- Contrai i muscoli della coscia e Estendi lentamente e solleva la gamba interessata il più in alto possibile.
- Contrai i muscoli della coscia e mantieni questa posizione per 5 secondi. Rilassati e porta il piede a terra. Ripetere.



Allert

Non far oscillare la gamba o usare uno slancio energetico per sollevarla più in alto.

8. Sollevamenti a gamba tesa

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Quadricipiti

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore della coscia

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul pavimento con i gomiti direttamente sotto le spalle per sostenere la parte superiore del corpo.
- Tieni la gamba interessata dritta e piega l'altra gamba in modo che il piede sia piatto sul pavimento.
- Contrai il muscolo della coscia della gamba interessata e solleva lentamente.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi, poi rilassati e porta la gamba sul pavimento. Ripetere.



Allert

Non irrigidire il collo e le spalle.

9. Sollevamenti a gamba tesa (proni)

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

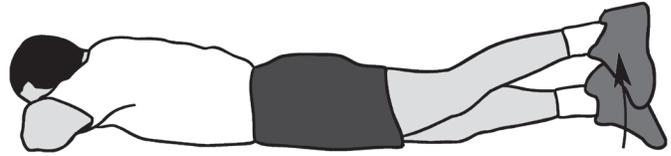
da 4 a 5

Principali muscoli impegnati: muscoli posteriori della coscia, glutei
Dovresti sentire questo esercizio nella parte posteriore della coscia e nel gluteo

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul pavimento a pancia in giù con le gambe dritte. Appoggia la testa sulle braccia.
- Contrai i glutei e i muscoli posteriori della coscia della gamba interessata e solleva la gamba verso il soffitto il più in alto possibile.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi.
- Abbassa la gamba e riposala per 2 secondi. Ripetere.



Allert

Tieni le ossa pelviche sul pavimento.

10. Abduzione dell'anca

Ripetizioni

3 set da 20

Giorni

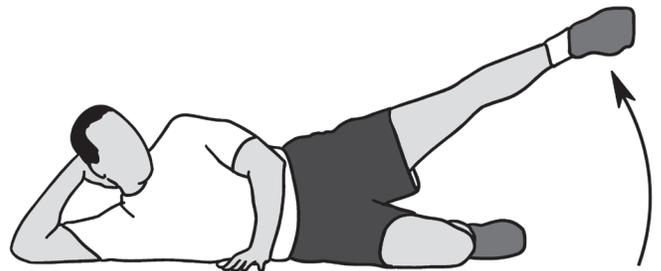
da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Abduttori, glutei
Dovresti sentire questo esercizio all'esterno della coscia e al gluteo

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia.

Indicazioni step by step

- Sdraiati su un fianco con la gamba dolente in alto e la gamba inferiore piegata per fornire supporto.
- Estendi la gamba superiore e sollevala lentamente a 45°, mantenendo il ginocchio dritto, ma non bloccato.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi.
- Abbassa lentamente la gamba e rilassala per 2 secondi. Ripetere.



Allert

Non ruotare la gamba nel tentativo di sollevarla più in alto.

11. Adduzione dell'anca

Ripetizioni

3 set da 20

Giorni

da 4 a 5

Principali muscoli lavorati: Adduttori

Dovresti sentire questo esercizio all'interno della coscia

Attrezzatura necessaria: Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente la resistenza aggiungendo un peso alla caviglia

Indicazioni step by step

- Sdraiati sul pavimento sul lato della gamba dolente con entrambe le gambe dritte.
- Incrocia la gamba incolume davanti alla gamba dolente.
- Solleva la gamba dolente da 5 a 10 cm dal pavimento.
- Mantieni questa posizione per 5 secondi.
- Abbassa la gamba e riposa per 2 secondi. Ripetere.



Allert

Appoggia la mano sul pavimento davanti allo stomaco per supporto.

12. Pressa per gambe

Ripetizioni

3 set da 10

Giorni

da 4 a 5

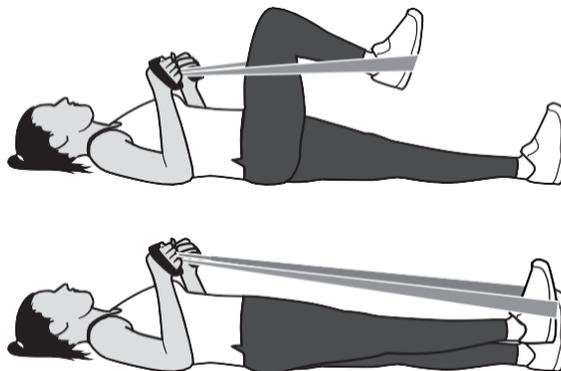
Principali muscoli lavorati: quadricipiti, muscoli posteriori della coscia

Dovresti sentire questo esercizio nella parte anteriore dell'anca e nella parte anteriore e posteriore della coscia

Attrezzatura necessaria: Questo esercizio viene eseguito al meglio utilizzando una fascia elastica di resistenza confortevole. Man mano che l'esercizio diventa più facile da eseguire, aumenta gradualmente il livello di resistenza. Non utilizzare pesi alla caviglia con questo esercizio. Se hai accesso a un centro fitness, questo esercizio può essere eseguito anche su una macchina per i pesi. Un assistente di fitness nella tua palestra può istruirti su come utilizzare le macchine in sicurezza.

Indicazioni step by step

- Posiziona il centro dell'elastico all'altezza dell'arco plantare e tieni le estremità in ogni mano. Sdraiati sul pavimento con i gomiti piegati.
- Stringi il muscolo della coscia della gamba interessata e porta il ginocchio verso il petto.
- Fletti il piede e Estendi lentamente la gamba direttamente davanti a te, spingendo contro l'elastico.
- Mantieni questa posizione per 2 secondi. Rilassati e porta la gamba a terra. Ripetere.



Allert

Mantieni gli addominali tesi durante l'esercizio.

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

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



Tutti i miei social