

Dr. Daniele Nozza

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



Esercizi di terapia domiciliare dopo la sostituzione totale del ginocchio

Recupero dopo l'intervento chirurgico

Per vedere il pieno beneficio della sostituzione del ginocchio, la terapia sarà una parte necessaria del processo di riabilitazione. La terapia può ridurre il gonfiore, diminuire il dolore, migliorare la gamma di movimento, aumentare la forza, sfidare l'equilibrio e sviluppare la resistenza. La maggior parte dei pazienti è in grado di tornare a lavori e attività sedentari come la guida entro quattro-sei settimane, mentre le occupazioni più impegnative possono richiedere più tempo. Si consiglia di dedicare 30-60 minuti al giorno agli esercizi. Puoi interrompere la tua routine di esercizi e fare alcuni esercizi al mattino e altri al pomeriggio o eseguire diversi gruppi di esercizi in giorni diversi. Gli esercizi si concentreranno su stretching, rafforzamento, resistenza ed equilibrio. Il programma di riabilitazione del ginocchio si articola in tre fasi:

Settimane 1-3, Settimane 4-6, Settimane 7-12.

Questo programma inizia con un periodo di riscaldamento di stretching seguito da esercizi più specifici per i muscoli del ginocchio. Si consiglia di utilizzare farmaci antinfiammatori da banco come ibuprofene, naprossene, meloxicam o un antidolorifico come il paracetamolo prima o dopo l'esercizio per aiutare con gonfiore e disagio. Si prega di seguire le indicazioni del medico e le indicazioni di dosaggio sulla confezione. Si consigliano brevi periodi di riscaldamento e defaticamento prima e dopo l'esercizio.

Questi esercizi sono una guida generale alla riabilitazione dopo la sostituzione totale dell'articolazione. Dopo aver completato il programma di 12 settimane, dovresti continuare un "programma di esercizi di mantenimento" due o tre giorni alla settimana per mantenere i muscoli forti e mantenere uno stile di vita sano. Saranno necessari frequenti appuntamenti di follow-up per verificare i tuoi progressi.



SI PREGA DI UTILIZZARE GLI ESERCIZI COME GUIDA, IN QUANTO È IN DEFINITIVA TRA TE E IL TUO CHIRURGO DECIDERE QUALE IMPOSTAZIONE TERAPEUTICA È GIUSTA PER IL TUO RECUPERO DOPO LA SOSTITUZIONE DEL GINOCCHIO.

IL CHIRURGO PUÒ RACCOMANDARE MODIFICHE A QUESTA ROUTINE IN CASO DI DISAGIO, VERTIGINI O SENSAZIONE DI SVENIMENTO, INTERROMPERE L'ESERCIZIO E CONTATTARE IL MEDICO IL PRIMA POSSIBILE.

Riassunto degli esercizi per il ginocchio

	<u>SETTIMANE 1-3</u>	<u>SETTIMANE 4-6</u>	<u>SETTIMANE 7-12</u>
<i>STRETCHING</i>	Flessori	Flessori	Flessori
	Allungamento polpaccio	Allungamento polpaccio	Allungamento polpaccio
	Allungamento polpaccio2	Allungamento polpaccio2	Allungamento polpaccio2
	Quadricipite	Quadricipite	Quadricipite
<i>RAFFORZAMENTO</i>	Glute Sets	Quad Arcs	Hip-Abduction / Adduction
	Ankle Pumps	Prone Knee Bends	Mini-Squats
	Thigh Squeezes	Straight Leg Raise	Step-ups
	Quad Sets	Hip Abduction / Adduction	Bridges
	Quad Arcs	Heel Slides	
	Prone Knee Bend	Mini-Squats	
	Calf Raises		
<i>RESISTENZA</i>	Camminare	Treadmill	Treadmill
		Ellittica	Ellittica
		Bicicletta stazionaria	Bicicletta stazionaria
<i>PROPRIOCEZIONE</i>	Occhi aperti	Occhi aperti/Occhi chiusi	Occhi aperti/Occhi chiusi

ESERCIZI DI STRETCHING

Lo stretching aiuta a prevenire gli infortuni preparando i muscoli per un allenamento. In genere, si consiglia ai pazienti di dedicare 5-10 minuti allo stretching prima di esercitarsi. Un asciugamano caldo possono essere utilizzati per aiutare a rilassare i muscoli in preparazione allo stretching. Massaggiare con una crema topica prima di iniziare può anche aiutare nel processo di riscaldamento. I seguenti allungamenti possono essere eseguiti anche tra un esercizio e l'altro per evitare che i muscoli si irrigidiscano. Si consiglia di iniziare e terminare il programma di esercizi con gli allungamenti. Il ghiaccio può essere applicato al ginocchio o ai muscoli doloranti dopo l'esercizio.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI STRETCHING:

Riscaldati camminando per 5-10 minuti per preparare i muscoli all'esercizio

Ricordati di fare stretching in modo lento e controllato, evita movimenti rapidi

Esegui ogni allungamento fino a quando non avverti un "DISAGIO TOLLERABILE" nel muscolo - regola l'allungamento in base al tuo comfort

Cerca di mantenere la posizione per 10-30 secondi

Ritorna lentamente alla posizione di partenza originale

Fai un respiro profondo e RILASSATI PER 5 SECONDI tra una ripetizione e l'altra

Defaticamento: 5-10 minuti di glassa o camminata lenta per terminare l'allenamento

Nota: puoi aspettarti un po' di indolenzimento muscolare quando inizi per la prima volta un programma di stretching

STRETCHING DEI FLESSORI (SEDUTI)

I muscoli posteriori della coscia possono essere allungati in modo diverso a seconda della posizione scelta. Pertanto, si consiglia di alternare di tanto in tanto l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



1. Inizia sedendoti su una sedia con schienale rigido, appoggia la gamba su uno sgabello o una sedia direttamente di fronte a te.

2. Mantenendo la schiena dritta, raggiungi lentamente le dita dei piedi mantenendo allo stesso tempo il ginocchio dritto. (Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte posteriore della coscia)

- 3. Prova a tenere premuto per 30 secondi**
- 4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza**



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

Questi allungamenti sono tipicamente utilizzati durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Dovrai appoggiarti a un muro o a una porta per eseguire questo esercizio. Si consiglia di eseguire gli allungamenti in due modi diversi. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



e

1. Comincia la tua posizione con un piede davanti all'altro
2. Tieni le dita di entrambi i piedi puntate in avanti mentre le mani sono sul muro/porta - Assicurati di tenere sempre il ginocchio posteriore dritto con il tallone a terra
3. Ora piegati lentamente in avanti finché non senti un allungamento nella parte posteriore del polpaccio
4. Prova a tenere la posizione per 30 secondi
5. Ritorna lentamente alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO (SECONDARIO)

La seconda parte dell'allungamento del polpaccio è mostrata di seguito. Questo esercizio allunga i muscoli del polpaccio in modo diverso rispetto al primo allungamento. Questo allungamento viene utilizzato anche durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Dovrai appoggiarti a un muro o a una porta per completare questo tratto. È importante cercare di rilassarsi durante gli esercizi di stretching. Non trattenere il respiro. Concentrati invece sul fare respiri lenti e profondi mentre cerchi di allungarti un po' di più.

1. Sfalsa la tua posizione con un piede davanti a l'altro.
2. Tieni le dita di entrambi i piedi rivolte in avanti mentre le mani sono sul muro/porta. Assicurati di mantenere il ginocchio posteriore dritto con il tallone a terra per tutto il tempo.
3. Ora piegati lentamente in avanti finché non senti un allungamento nella parte posteriore del polpaccio.
4. Prova a mantenere l'allungamento per 30 secondi.
5. Torna lentamente alla posizione di partenza.



SETS	REPETITIONS	HOLD
3	1	30 seconds

ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE

I quadricipiti sono un gruppo di muscoli sulla parte anteriore della coscia. Questo allungamento dovrebbe essere eseguito più volte al giorno per aiutare a mantenere i muscoli flessibili. Questo allungamento viene utilizzato anche durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Ci sono due modi per eseguire l'allungamento del quadricipite. È importante cercare di rilassarsi durante gli esercizi di stretching. Non trattenere il respiro. Concentrati invece sul fare respiri lenti e profondi mentre cerchi di allungarti un po' di più. Per questo esercizio dovrai sederti verso la parte anteriore di una sedia con schienale rigido.



1. Inizia piegando il ginocchio all'indietro il più possibile fino a quando non sperimenti un tollerabile stretching. Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte anteriore della coscia e del ginocchio.
2. Ricordati di tenere il piede appoggiato sul pavimento e la schiena dritta.
3. Prova a mantenere l'allungamento per 30 secondi.
4. Quindi prendi la gamba opposta e usala per piegare ulteriormente il ginocchio per sperimentare più di un allungamento.
5. Torna lentamente alla posizione di partenza.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	3	30 seconds

ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

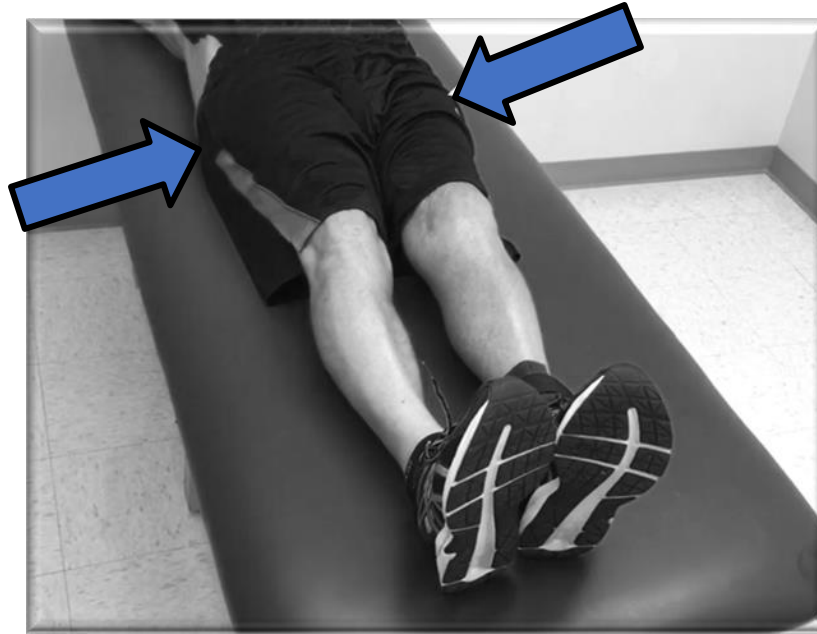
Ricordati di completare gli esercizi di stretching prima di iniziare gli esercizi di potenziamento. È importante esercitare i muscoli delle gambe in modi diversi per migliorare la forza e la funzione complessiva. Ci si può aspettare un leggero disagio muscolare. Questi esercizi NON dovrebbero causare dolore. Se provi dolore, fai marcia indietro e modifica la tua tecnica. Se il dolore è ancora presente, si consiglia di evitare l'esercizio particolarmente doloroso. Bande per esercizi o pesi alla caviglia possono essere aggiunti alla maggior parte di questi esercizi per aumentare il grado di difficoltà. Iniziamo presentando semplici esercizi per poi passare a ESERCIZI più AVANZATI.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

- **Riscaldamento:** Completa prima gli esercizi di stretching precedenti
- Esegui movimenti lenti e costanti finché non senti un ALLUNGAMENTO TOLLERABILE e regola la tensione in base al tuo comfort
- Mantieni la posizione per un massimo di 5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione di partenza
- Fai un respiro profondo e rilassati per 1-2 secondi
- Ripetere per 3 serie da 5-10 ripetizioni come tollerato
- Defaticamento: applicare del ghiaccio sulla parte esterna del ginocchio per 5-10 minuti dopo la routine di allenamento

GLUTE SETS

Questo esercizio fa lavorare i muscoli dei glutei e aiuta la circolazione dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino.

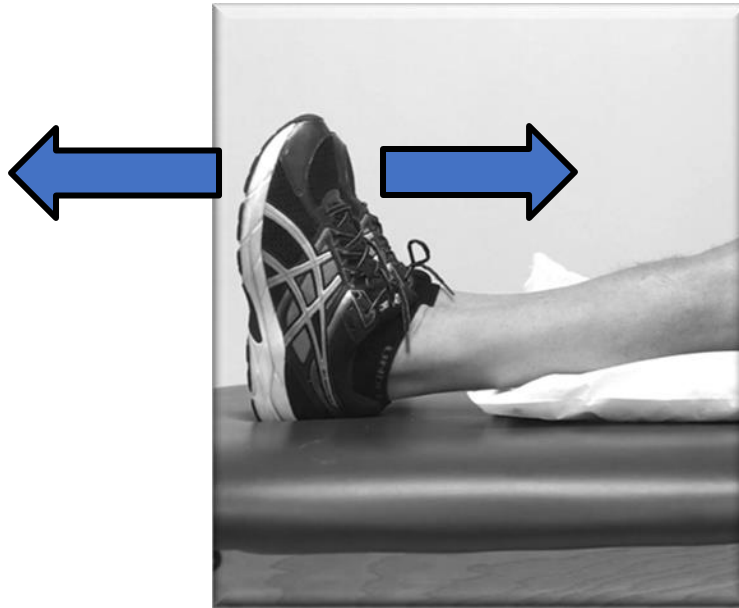


1. Le tue gambe dovrebbero essere dritte davanti a te.
2. Quindi, stringi lentamente i glutei senza sollevarli dalla superficie.
3. Mantieni la contrazione muscolare per 5 secondi.
4. Rilassa lentamente i muscoli. Le gambe non dovrebbero muoversi durante questo esercizio.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

ANKLE PUMPS

Questo esercizio fa lavorare i muscoli del polpaccio e aiuta la circolazione dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Metti un piccolo asciugamano o un cuscino dietro il ginocchio. Ricorda di tenere il ginocchio dritto e le dita dei piedi rivolte verso il soffitto.



1. Inizia tirando indietro le dita dei piedi verso di te (come togliere il piede da un pedale dell'acceleratore).
2. Successivamente, punta le dita dei piedi lontano da te (come premere un pedale dell'acceleratore). Sentirai i muscoli del polpaccio stringersi.
3. Mantieni ogni posizione per 3 secondi prima di rilassarti lentamente e tornare alla posizione di partenza.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	3 seconds

THIGH SQUEEZES

Questo esercizio fa lavorare i muscoli interni della coscia (adduttori) e aiuta la circolazione dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino.

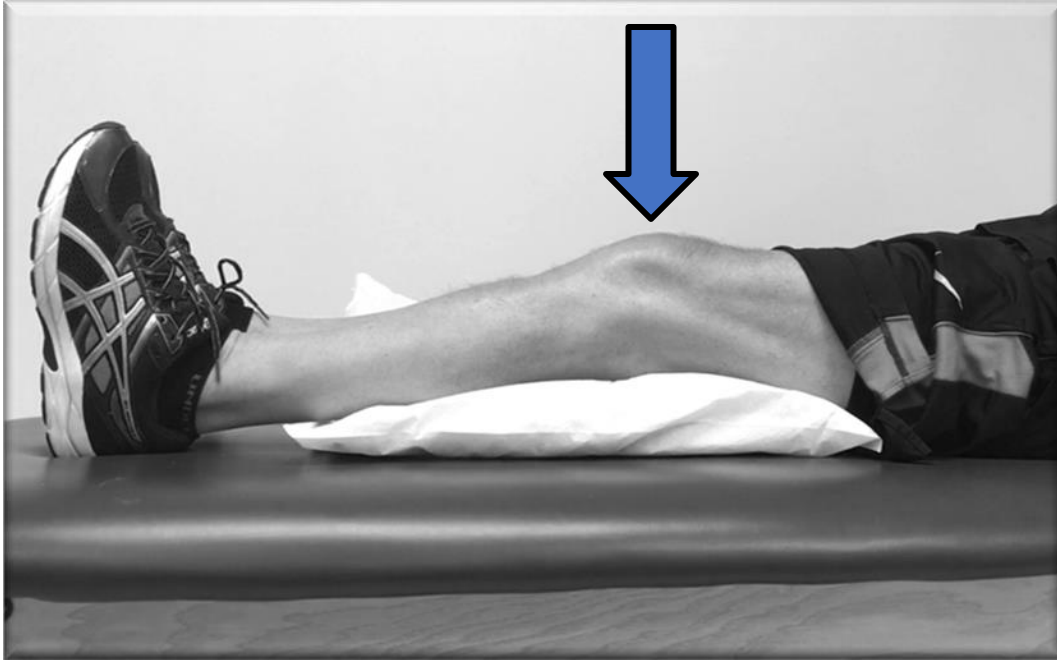


1. Inizia con le gambe unite e dritte davanti a te.
2. Quindi, stringi lentamente i muscoli della coscia. Sentirai i muscoli all'interno della coscia stringersi.
3. Mantieni la contrazione muscolare per 5 secondi.
4. Rilassa lentamente i muscoli interni della coscia. Le gambe non dovrebbero muoversi durante questo esercizio.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

QUAD SETS

I quadricipiti sono un gruppo di muscoli sulla parte anteriore della coscia. Questo esercizio aiuta a svegliare i muscoli per le prime settimane dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Metti un piccolo asciugamano o un cuscino dietro il ginocchio.



1. Tieni le dita dei piedi puntate verso il soffitto e spingi lentamente la parte posteriore del ginocchio verso il basso asciugamano/cuscino. Sentirai i muscoli della coscia stringersi.
2. Mantieni la contrazione muscolare per 5 secondi prima di rilassarti lentamente e tornare alla posizione di partenza.

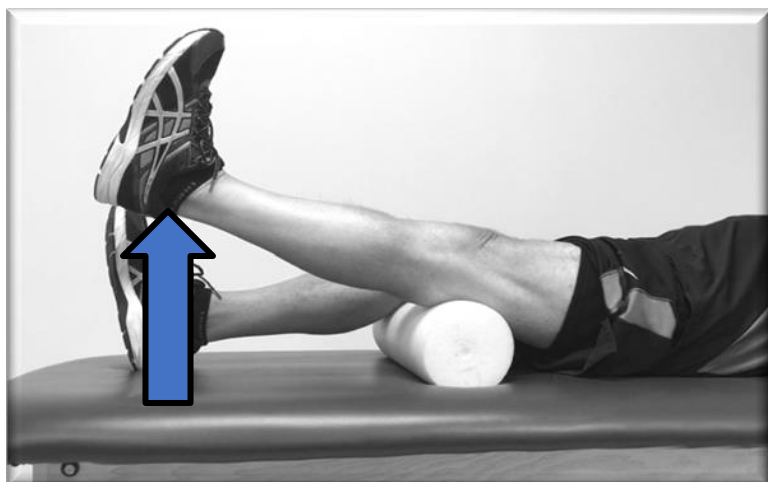
SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

QUAD ARCS

I quadricipiti sono un gruppo di muscoli sulla parte anteriore della coscia. Questo esercizio aiuta a svegliare i muscoli per le prime settimane dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Per questo esercizio, posiziona un asciugamano arrotolato o un cuscino dietro il ginocchio che consenta al ginocchio di riposare in una comoda posizione piegata.



1. Con le dita dei piedi puntate verso il Soffitto, raddrizza lentamente il ginocchio mantenendo la parte posteriore del ginocchio sull'asciugamano/cuscino. Sentirai i muscoli della coscia stringersi.
2. Cerca di trattenere la contrazione muscolare per 5 secondi con il ginocchio dritto.
3. Successivamente, rilassa lentamente i muscoli della coscia e lascia che la gamba torni alla posizione di partenza.

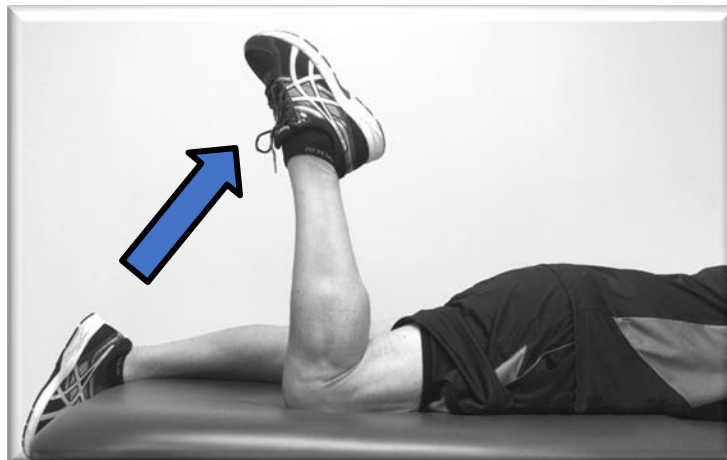


This exercise should be performed on both legs.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

PRONE KNEE BENDS

Questo esercizio fa lavorare i muscoli posteriori della coscia sulla parte posteriore della coscia. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi a pancia in giù su una superficie comoda. Mantieni sempre la parte anteriore della coscia a contatto con la superficie. È possibile aggiungere pesi alla caviglia o fasce per esercizi per aumentare il grado di difficoltà.



1. Punta le dita dei piedi lontano come se stessi spingendo su un pedale dell'acceleratore.
2. Piega lentamente il ginocchio verso l'alto fino a quando la parte inferiore della gamba punta verso il soffitto .
3. Mantieni la curva per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

CALF RAISES

Questo esercizio fa lavorare i muscoli del polpaccio. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di utilizzare una sedia, un bancone o una ringhiera per l'equilibrio. Inizia distanziando i piedi alla larghezza delle spalle.

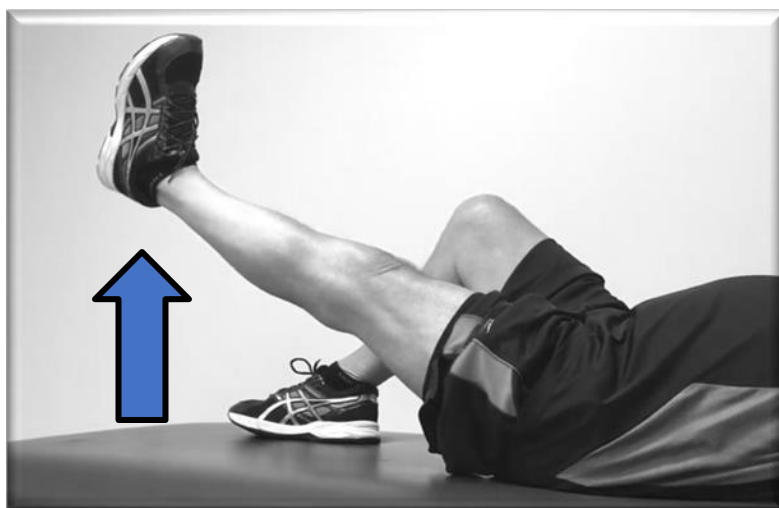


1. Spingi verso l'alto sulle punte dei piedi per sollevare entrambi i talloni da terra.
2. Mantieni la posizione per 5 secondi prima di abbassare lentamente i talloni a terra.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

STRAIGHT LEG RAISE

Questo esercizio fa lavorare i muscoli quadricipiti (coscia). Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Per alleviare la pressione sulla schiena, la gamba opposta dovrebbe essere comodamente appoggiata in posizione piegata con il piede a terra.



1. Inizia stringendo i muscoli della coscia con le dita dei piedi rivolte verso il soffitto.
2. Solleva lentamente l'intera gamba da terra mantenendo il ginocchio dritto.
3. Cerca di sollevare la gamba finché le cosce non sono allo stesso livello.
4. Prova a tenere la gamba sollevata per 5 secondi e poi riporta lentamente la gamba nella posizione di partenza.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

HIP ABDUCTION / ADDUCTION SDRAIATO

Questo esercizio fa lavorare i muscoli all'interno (adduttori) e all'esterno (abductori) dell'anca. L'esercizio può essere eseguito in tre diverse posizioni. Si consiglia di iniziare con gli esercizi sdraiati sulla schiena. Quando questo diventa facile, passa agli esercizi in piedi e, infine, per un esercizio più impegnativo, puoi eseguire gli esercizi mentre sei sdraiato su un fianco. Togliersi le scarpe prima di provare questo esercizio può consentire alla gamba di scivolare più facilmente.

Sdraiato sulla schiena (supino)



1. Ricordati di tenere le dita dei piedi verso il soffitto e il ginocchio dritto.
2. Sposta lentamente la gamba di lato fino a quando non si avverte un allungamento confortevole all'inguine.
3. Quindi, riporta lentamente la gamba alla posizione di partenza.

È possibile aggiungere pesi alla caviglia o fasce per esercizi per aumentare il grado di difficoltà.

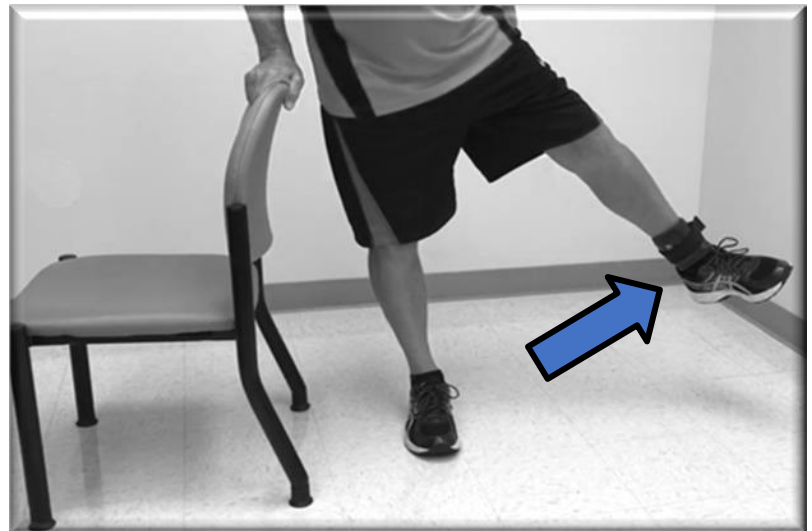
SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	none

HIP ABDUCTION / ADDUCTION IN PIEDI

Quando si esegue questo esercizio, si consiglia di utilizzare una sedia, un bancone o una ringhiera per l'equilibrio. Ricordati di tenere la schiena dritta per questo esercizio.

In piedi

1. Inizia ruotando leggermente le dita dei piedi verso il lato.
2. Mantenendo il ginocchio dritto, sposta lentamente la gamba verso il lato. Sentirai i muscoli sul lato dell'anca stringersi.
3. Cerca di mantenere la posizione finale per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.



È possibile aggiungere pesi alla caviglia o fasce per esercizi per aumentare il grado di difficoltà.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

HIP ABDUCTION / ADDUCTION DILATO

Questa modifica della posizione è la più difficile per questo esercizio. Dovresti passare a questo esercizio solo dopo che gli esercizi in posizione supina e in piedi sono diventati troppo facili. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi su un fianco su una superficie comoda. Inizia sdraiandoti su un fianco con la parte inferiore della gamba appoggiata a terra con il ginocchio leggermente piegato.



Laterale

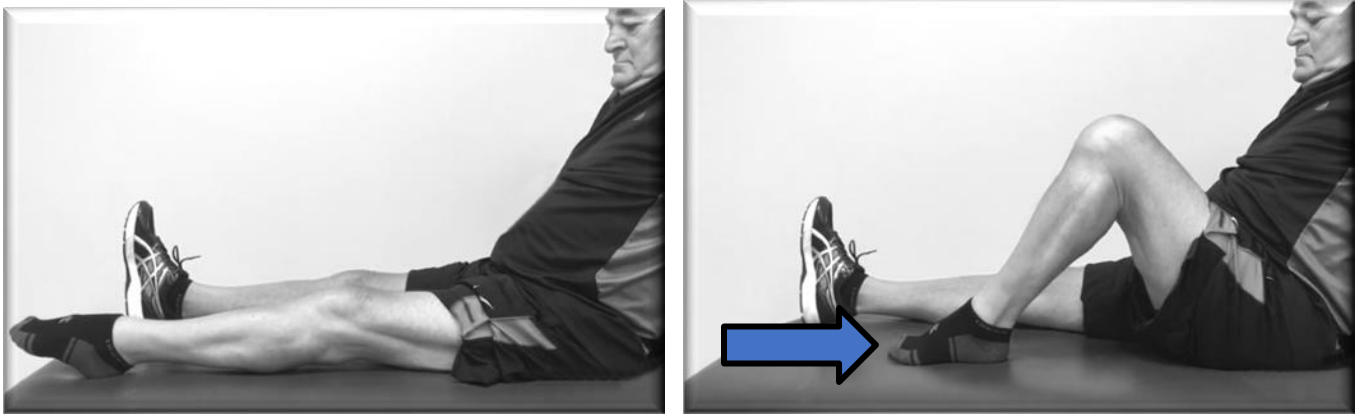
1. Inizia ruotando le dita dei piedi in modo che siano rivolte verso il soffitto.
2. Mantenendo il ginocchio dritto, solleva lentamente la gamba verso il soffitto fino a quando non si avverte un allungamento confortevole all'inguine. Sentirai i muscoli esterni dell'anca stringersi.
3. Cerca di mantenere la posizione finale per 5 secondi prima di riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

È possibile aggiungere pesi alla caviglia o fasce per esercizi per aumentare il grado di difficoltà.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

HEEL SLIDES

Questo esercizio fa lavorare i quadricipiti (coscia) e i muscoli posteriori della coscia. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Si consiglia inoltre di eseguire questo esercizio indossando i calzini in modo che il piede possa scivolare più facilmente. Ricordati di tenere sempre il ginocchio rivolto verso il soffitto.



1. Piega lentamente il ginocchio e fai scorrere il tallone indietro verso il gluteo fino a quando non si ottiene un allungamento confortevole sentito nella parte anteriore del ginocchio.
2. Cerca di mantenere la posizione per 5 secondi prima di spingere lentamente il ginocchio dritto fino a quando la parte posteriore del ginocchio non si appoggia alla superficie.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

MINI-SQUATS

Questo esercizio fa lavorare diversi gruppi muscolari tra cui i quadricipiti (muscoli della coscia), i muscoli posteriori della coscia e i muscoli del polpaccio. È importante proteggere la schiena, quindi si consiglia di utilizzare una superficie liscia come un muro durante questo esercizio. Assicurati di avere una sedia, un piano di lavoro o una ringhiera nelle vicinanze per l'equilibrio, se necessario. Inizia con i piedi alla larghezza delle spalle e a circa 18 pollici dal muro.



1. Inizia piegando lentamente le ginocchia e facendo scivolare la schiena lungo il muro fino a quando le ginocchia non sono a una curva comoda.
2. Cerca di mantenere la posizione per 5 secondi prima di raddrizzare lentamente le ginocchia e far scivolare la schiena sul muro.
3. Assicurati di concentrarti e di tenere le ginocchia direttamente sopra le dita dei piedi in ogni momento durante l'esercizio.

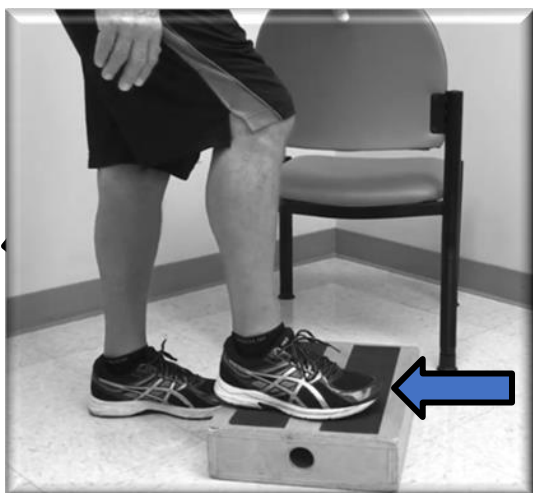
Per aumentare la difficoltà, puoi usare una palla da ginnastica tra la schiena e il muro.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

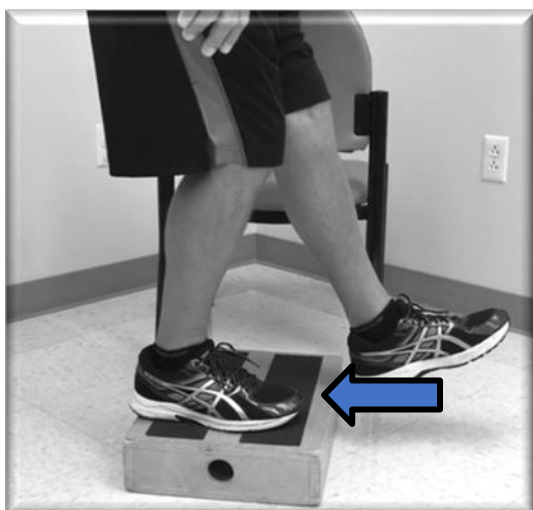
STEP-UPS

Questo esercizio fa lavorare diversi gruppi muscolari tra cui i quadricipiti (muscoli della coscia), i muscoli posteriori della coscia e i muscoli del polpaccio. Assicurati di avere una sedia, un piano di lavoro o una ringhiera nelle vicinanze per l'equilibrio, se necessario. All'inizio, puoi iniziare con un passo da 4 pollici e poi passare a un passo da 6 pollici, poi da 8 pollici, poi da 10 pollici e infine da 12 pollici.

Inizia con la gamba con la sostituzione del ginocchio sul gradino (la "gamba del gradino").

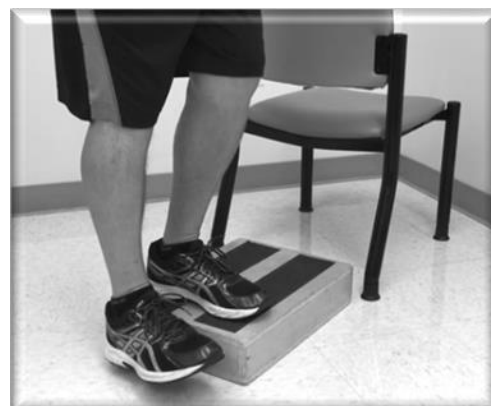


1. Inizia spostando il tuo peso sul passo gamba come se dovessi salire le scale. L'obiettivo è quello di portare il tuo gamba opposta verso l'alto in modo che corrisponda all'altra gamba. Non appoggiare il peso sulla gamba opposta.
2. Mantieni la posizione per 5 secondi.
3. Ora abbassa lentamente la gamba opposta sul pavimento controllando i muscoli della gamba del passo. Sentirai i muscoli dell'anca e della coscia contrarsi durante questo esercizio.



Questo esercizio può essere tentato in diverse direzioni. Prova a fare un passo in direzioni diverse, ad esempio in avanti, indietro e di lato per lavorare muscoli diversi.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

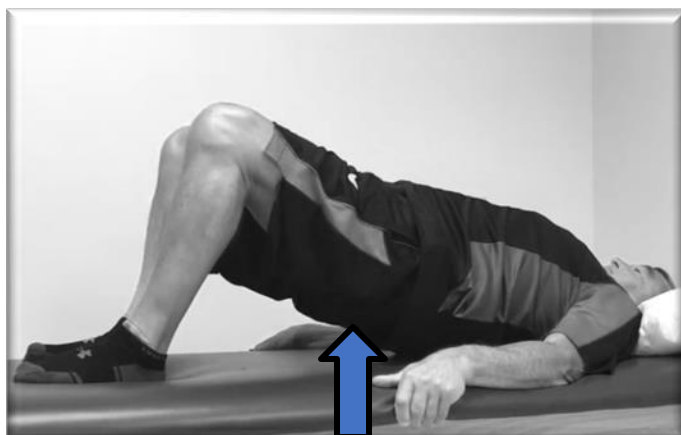


BRIDGES

Questo esercizio fa lavorare i muscoli della coscia e dell'anca oltre agli addominali e ai muscoli lombari. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie solida e confortevole. Entrambe le ginocchia devono essere comodamente piegate con i piedi appoggiati sul pavimento e alla larghezza delle spalle in ogni momento durante questo esercizio.



1. Tenendo le mani ai tuoi lati, inizia sollevando lentamente il sedere da terra stringendo i muscoli delle gambe e dello stomaco.
2. Continua a sollevare il più in alto possibile finché lo stomaco non è in linea con le ginocchia.
3. Mantieni la posizione per 5 secondi.
4. Quindi, torna lentamente alla posizione di partenza.



SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

ESERCIZI DI RESISTENZA

Dopo una sostituzione del ginocchio, è anche importante lavorare sugli esercizi di resistenza. La resistenza è la capacità di lavorare per un periodo di tempo. Pensalo come un'altra forma di rafforzamento durante il tuo processo di recupero che ti permetterà di svolgere le tue attività quotidiane senza stancarti troppo. Gli esercizi di resistenza possono durare da pochi minuti a un'ora o più. Camminare, andare in bicicletta e nuotare aumentano la resistenza migliorando gli impulsi nervosi dei muscoli e migliorando la salute cardiovascolare. Questi tipi di esercizi di solito iniziano circa quattro o sei settimane dopo la sostituzione del ginocchio. Continuare questi esercizi due o tre giorni alla settimana non solo manterrà la sostituzione del ginocchio funzionante bene, ma questi esercizi sono la chiave per mantenere uno stile di vita sano. Al momento non consigliamo di correre o di fare esercizi ad alto impatto dopo la sostituzione del ginocchio.

Camminata su tapis roulant – Il tapis roulant è un buon punto di partenza per migliorare la camminata dopo la sostituzione del ginocchio. L'idea è quella di camminare a un ritmo confortevole pur mantenendo lo schema "tallone-punta". A volte camminare davanti a uno specchio può aiutarti a mantenere un'andatura fluida e uniforme. Le persone di solito iniziano a una velocità di due o tre miglia all'ora e aumentano in modo sicuro e responsabile.

Ellittica – La macchina ellittica è unica in quanto simula un normale schema di camminata. È possibile regolare la resistenza per un allenamento più difficile. Alcune macchine consentono anche di modificare le impostazioni di inclinazione o discesa. È importante lavorare gradualmente fino a un ritmo confortevole. Ricordati di completare gli esercizi andando avanti e indietro sull'ellittica per lavorare diversi gruppi muscolari.

Bicicletta stazionaria– La cyclette (e per alcuni una bicicletta reclinata) è importante per aumentare la forza e la resistenza. Questa macchina è unica in quanto è possibile modificare la resistenza e regolare il sedile posizione durante un allenamento. Per i pazienti con protesi di ginocchio, si consiglia di iniziare con il sedile più lontano dai pedali. Per ritrovare la libertà di movimento, il sedile può essere avvicinato ai pedali. Ricordati di dedicare parte del tuo tempo a pedalare in avanti e all'indietro per lavorare su diversi gruppi muscolari.

Camminare all'aperto– Inizia con superfici piane e poi passa a superfici irregolari, comprese colline e pendenze/discese. Camminare su superfici diverse è un ottimo modo per aumentare la resistenza. L'escursionismo è un esercizio eccellente a causa della natura irregolare del terreno e delle colline che possono anche mettere alla prova il tuo equilibrio.

Rowing – Un vogatore utilizza sia i muscoli della parte superiore che inferiore del corpo per un allenamento più completo del corpo. La chiave è trovare una resistenza e un ritmo confortevoli ed eseguire gli esercizi a un ritmo moderato per mantenere alta la frequenza cardiaca.

ISTRUZIONI GENERALI PER ESERCIZI DI RESISTENZA

Si consiglia di iniziare con una resistenza bassa e un ritmo confortevole per 5 minuti. Nelle prossime settimane, man mano che l'esercizio diventa più facile, puoi aggiungere 5 minuti all'esercizio per renderlo più impegnativo. Si consiglia di essere in grado di allenarsi al livello di resistenza attuale per 20 minuti prima di aumentare la resistenza.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RESISTENZA

- Questi esercizi vengono solitamente avviati da quattro a sei settimane dopo la sostituzione del ginocchio.
 - Gli esercizi di resistenza vengono eseguiti dopo un periodo di riscaldamento e stretching.
 - È importante prendersi 5-10 minuti per rinfrescarsi dopo l'esercizio. Questo dovrebbe includere allungamenti e l'applicazione di ghiaccio sui muscoli doloranti.

PROPRIOCEZIONE

Possono essere necessari 3 mesi o più prima che il tuo corpo si adatti alla nuova sostituzione del ginocchio. Inizialmente la gamba di sostituzione del ginocchio sembrerà più lunga del lato opposto. Questo perché i tuoi muscoli devono imparare a "lavorare" con la tua nuova articolazione del ginocchio. La percezione di una differenza di lunghezza delle gambe si attenuerà con il tempo.

Gli esercizi di equilibrio e coordinazione possono aiutare a sfidare il tuo corpo durante il periodo di recupero. Questi tipi di esercizi sono necessari per un recupero completo. Per eseguire questi esercizi, si consiglia di avere una sedia, un piano di lavoro o una ringhiera nelle vicinanze.

Tandem in piedi– Durante questo esercizio, posiziona un piede davanti all'altro in modo che il tallone di un piede tocchi le dita del piede opposto. Assicurati di stare dritto con la testa rivolta in avanti. Ora cerca di mantenere l'equilibrio per 30 secondi. Assicurati di sfidare di nuovo il tuo equilibrio spostando i piedi nella posizione opposta.

Gamba singola in piedi– Una volta che ti senti a tuo agio con la posizione in tandem in piedi, puoi provare a stare in equilibrio su una gamba sola mentre sei in piedi su un cuscinetto di schiuma o un cuscino per sfidare ulteriormente il tuo equilibrio. Ancora una volta, cerca di stare in piedi su una gamba sola per 30 secondi alla volta. Assicurati di esercitarti su entrambi i piedi.

Quando questi esercizi diventano più facili, prova a mantenere l'equilibrio per altri 10 secondi fino a quando non ottieni fino a uno o due minuti di equilibrio alla volta. Per renderlo ancora più impegnativo, prova lo stesso esercizio con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.

CONSIGLI GENERALI PER ESERCIZI DI EQUILIBRIO

- Questi esercizi vengono solitamente iniziati 4-6 settimane dopo la sostituzione del ginocchio
 - Gli esercizi di equilibrio vengono eseguiti alla fine della sessione di allenamento.
- Sugeriamo di essere in grado di mantenere l'equilibrio per almeno 30 secondi con gli occhi aperti prima di tentare gli stessi esercizi con gli occhi chiusi.
- Gli esercizi ad occhi chiusi mettono davvero alla prova il tuo equilibrio. Assicurati di avere una sedia, una ringhiera o un piano di lavoro nelle vicinanze se perdi l'equilibrio.
- È importante prendersi 5-10 minuti per rinfrescarsi dopo l'esercizio. Questo dovrebbe includere allungamenti e l'applicazione di ghiaccio sui muscoli doloranti.

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

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



Tutti i miei social