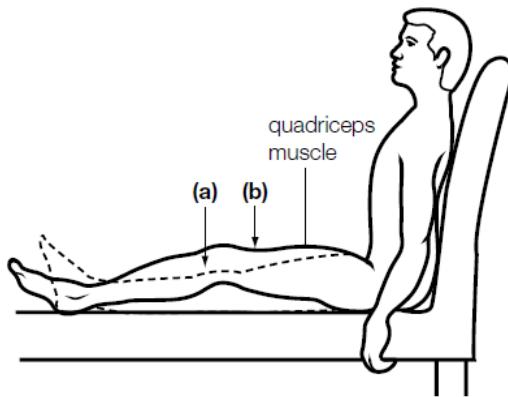


ESERCIZI PER LE GINOCCHIA

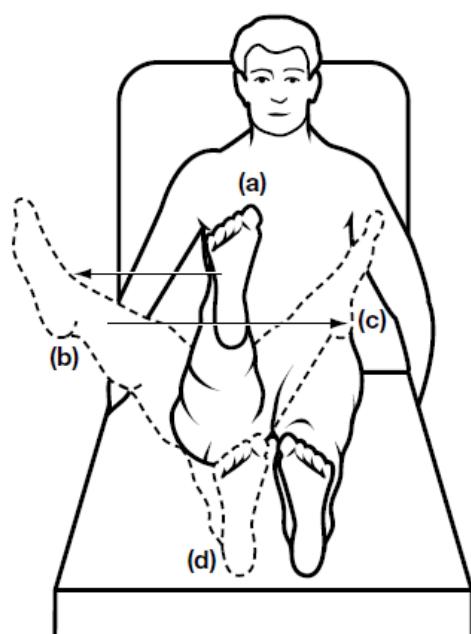
Questi esercizi sono progettati per aiutare le persone che presentano debolezza del muscolo quadricep, che è spesso causata da un problema sull'articolazione del ginocchio. A seguito di una patologia del ginocchio, i muscoli della coscia ed in particolare il potente muscolo quadricep (usato per camminare, arrampicarsi e correre) si indeboliscono; l'articolazione può quindi diventare instabile. Questi esercizi, se fatti regolarmente più volte al giorno, aiuteranno il ginocchio a riacquistare la sua normale forza e stabilità. E' sufficiente l'esecuzione dell'esercizio 1 più uno degli altri tre esercizi.

Esercizio 1: Rafforzamento del quadricep



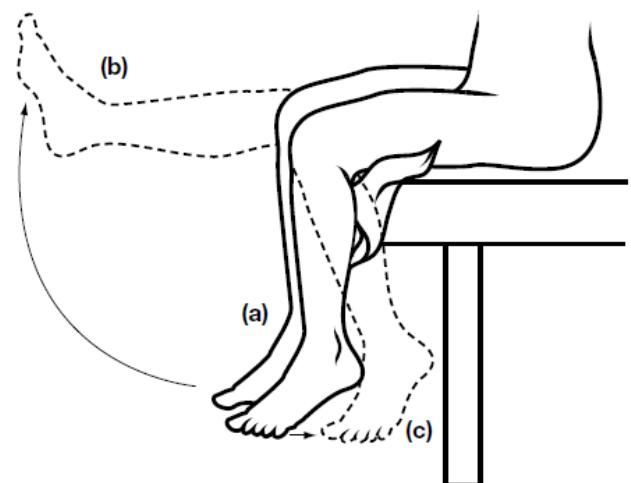
Siediti in posizione eretta su un divano con le gambe distese dritte davanti e la schiena appoggiata. Contrai lentamente i muscoli della coscia sollevando il ginocchio dalla posizione di riposo (a) alla posizione (b); sostieni con forza il ginocchio. Conta fino a 2 e poi rilassa completamente i muscoli. Questo dovrebbe essere fatto più volte al giorno in modo che diventi un'abitudine. Il rafforzamento del quadricep può essere eseguito anche stando in piedi.

Esercizio 2: Sollevamento delle gambe



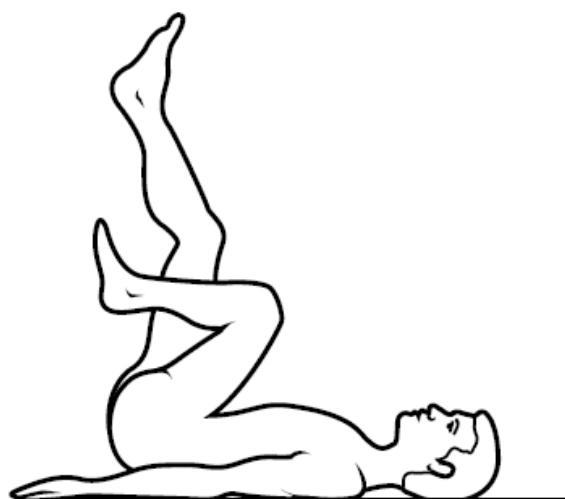
Partendo dalla stessa posizione dell'esercizio 1, mantieni il ginocchio dritto e quindi sollevare l'intera gamba verso l'alto (a), verso l'esterno (b), verso l'interno (c) e di nuovo alla posizione di riposo (d).

Esercizio 3: Spinte delle gambe alternate



Siediti sul bordo del divano con un cuscino sotto le ginocchia con le gambe penzoloni (a). Estendi un ginocchio (b) e allo stesso tempo fletti l'altro ginocchio, spingendo il polpaccio contro lo spigolo del divano (c). Lentamente e in modo continuo alterna questi movimenti su entrambi gli arti.

Esercizio 4: Esercizio della bicicletta



Sdraiati sulla schiena iniziare a mimare il gesto di pedalare. I pazienti anziani e chiunque soffra di lombalgia dovrebbe fare attenzione quando lo fa questo esercizio. In alternativa si può andare in bicicletta o meglio ancora sulla cyclette.