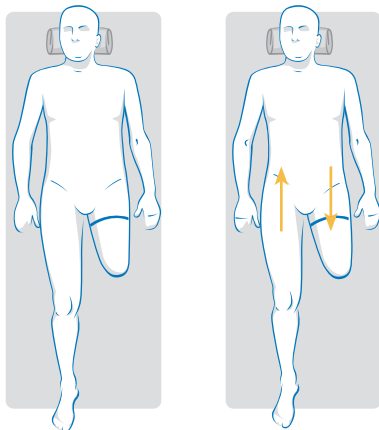
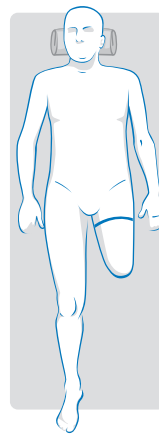


ESERCIZI UTENTI TRANSFEMORALI - SENZA PROTESI

Gli esercizi sono importanti alla preparazione della deambulazione con protesi. Se si utilizza già una protesi, questi esercizi possono aiutare i muscoli a mantenere la forza, la mobilità ed è molto facile eseguirli a casa. Il disagio che potreste avvertire le prime volte, sparirà con il tempo al protrarsi degli allenamenti. Nel caso in cui avvertiste dolore, contattate il vostro medico-fisioterapista di fiducia.

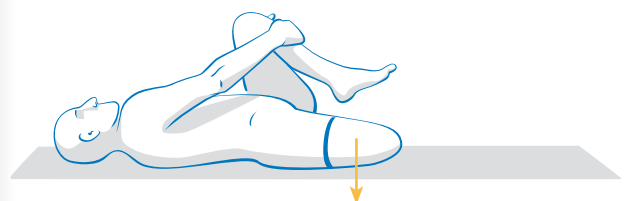
CONTRAZIONE DEI GLUTEI STATICA

- Sdraiati sulla schiena
- Mantieni entrambe le gambe dritte e vicine
- Contrai i glutei
- Mantieni la contrazione per 5 secondi
- Inizia con 5 ripetizioni



SPOSTAMENTO PELVICO

- Sdraiati sulla schiena
- Mantieni le gambe allineate
- Estendi una gamba allungandola portando l'altra gamba nella direzione opposta, mantenendo entrambi gli arti a contatto della superficie.
- Alterna questo movimento
- Inizia con 5 ripetizioni per ogni lato



FLESSORE DELL'ANCA


- Sdraiati sulla schiena, preferibilmente senza cuscino
- Porta la coscia verso il petto mantenendola con le mani
- Spingi il moncone verso terra
- Mantenere questa posizione per 30 secondi
- Inizia con 5 ripetizioni
- Ripetere sul lato controlaterale

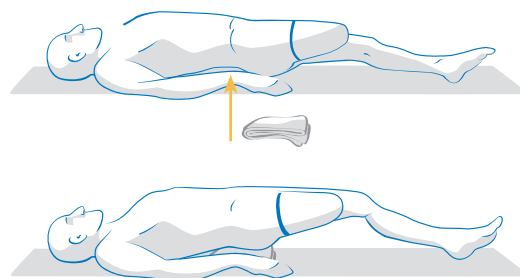
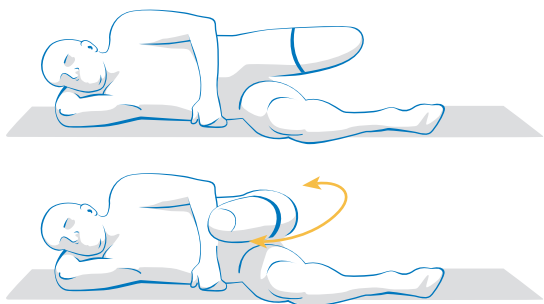


Quando alzi la gamba amputata!

POSIZIONE PONTE

- Sdraiati sulla schiena con le braccia di lato
- Piega il ginocchio e appoggia il piede sul letto
- Metti un asciugamano piegato o un piccolo cuscino sotto il bacino
- Sollevando l'addome stringi i glutei, quindi alza il bacino
- Mantieni per 5 secondi
- Inizia con 5 ripetizioni

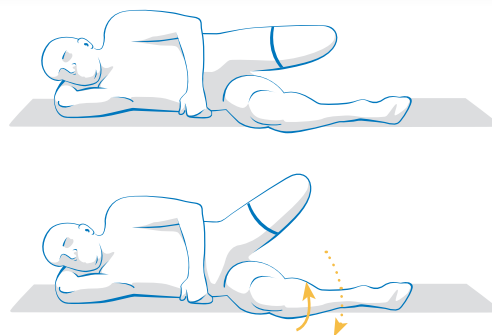
 Per rendere tutto più facile, mettete un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio!



FLESSIONE ED ESTENSIONE DELL'ANCA

- Sdraiati su un fianco
- Per mantenere l'equilibrio, fletti la gamba che è a contatto con la superficie
- Solleva leggermente la gamba superiore
- Sposta la gamba anteriormente e posteriormente, per quanto possibile
- Ripeti l'esercizio per 30 secondi
- Alterna con l'altra gamba

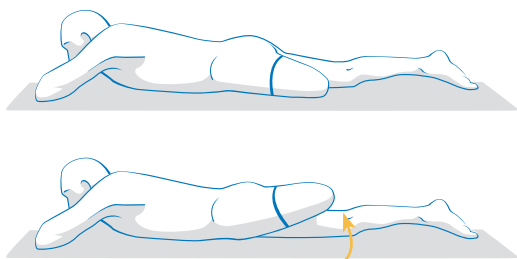
 Cerca di non scivolare con i fianchi!



ALZATE LATERALI

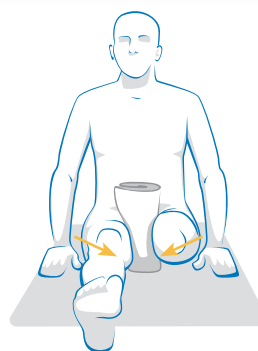
- Sdraiati su un fianco
- Per mantenere l'equilibrio, piega la gamba che è a contatto con la superficie
- Solleva la gamba superiore in alto, tieni la posizione per 3 secondi
- Abbassa lentamente la gamba senza toccare l'altra
- Inizia con 5 ripetizioni
- Ripetere con l'altra gamba

 Cerca di non scivolare con i fianchi!



STRETCHING DELL'ANCA

- Sdraiati a pancia in giù
- Solleva la gamba
- Assicurati di tenere i fianchi a contatto con la superficie e di non ruotare il bacino
- Mantieni la posizione per 5 secondi
- Inizia con 5 ripetizioni
- Ripetere con l'altra gamba



ADDUZIONE

- Siediti con la schiena dritta ed entrambe le gambe distese
- Posiziona un cuscino o un asciugamano arrotolato nell'interno coscia
- Stringere le gambe e mantenere per 5 secondi
- Inizia con 10 ripetizioni

 È possibile eseguire questo esercizio anche sul letto o su una carrozzina!