

ISTRUZIONI

UTENTE: _____ DATA: _____

TECNICO ORTOPEDICO: _____ GINOCCHIO UTILIZZATO: _____



DISTRIBUZIONE PESO L/R

- Distribuire il peso uniformemente su entrambe le gambe
- Mantenere il peso sull'arto protesico per almeno 5 secondi

ROLL-OVER

- Distribuire il peso uniformemente su entrambe le gambe
- Spostare il peso in avanti con tutto il corpo
- Spostare il peso dietro al tallone
- Ripetere con movimenti fluidi



SPINTA

- Distribuire il carico uniformemente su entrambe le gambe
- Inclinarsi in avanti con l'ausilio di una parete o una sedia robusta
- Inclinarsi in avanti, caricare sulla punta e saltellare
- Saltellare 10 volte, poi pausa

SEDERSI

- Distribuire il peso uniformemente su entrambe le gambe
- Sedersi lentamente, sportandosi con il bacino all'indietro
- Mantenere il carico su entrambi i piedi
- Usare i braccioli quando necessario. Alzandosi, assicurarsi di porre il carico sulla natica dell'arto protesico prima di alzarsi, caricando la protesi, e facendo uso dell'estensione intelligente

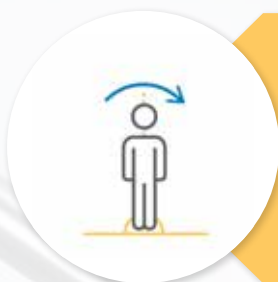


SCENDERE LE SCALE

- Distribuire il peso uniformemente su entrambe le gambe
- Tenersi al corrimano
- Fare il primo passo con l'arto protesico
- Fare il passo successivo con il piede fisiologico, non sulla punta ma a metà passo per sicurezza
- Caricare sulla protesi e posizionare l'arto fisiologico al passo successivo (movimento passo dopo passo). Ripetere.

PROGRAMMA TRAINING ÖSSUR RHEO KNEE (XC)

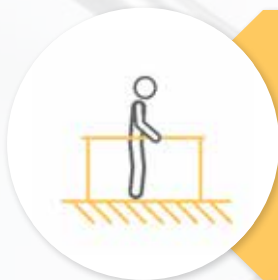
ÖSSUR LOGIC APP



DISTRIBUZIONE PESO L/R

Note:

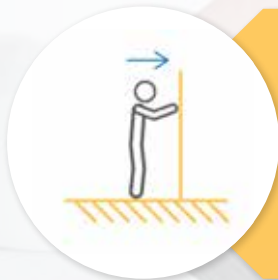
	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Ripetizioni							
Effettuato							



ROLL-OVER

Note:

	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Ripetizioni							
Effettuato							



SPINTA

Note:

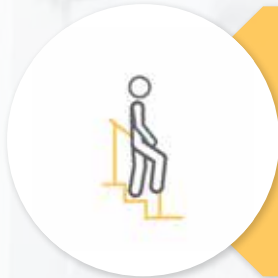
	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Ripetizioni							
Effettuato							



SEDERSI

Note:

	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Ripetizioni							
Effettuato							



SALIRE LE SCALE

Note:

	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Ripetizioni							
Effettuato							