

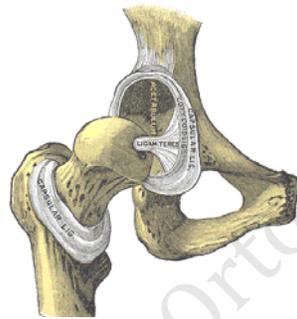
## DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEdia E TRAUMATOLOGIA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
CLINICA ORTOPEdICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE  
ISTITUTO ORTOPEdICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:  
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1  
20122 MILANO  
TEL. 02.58296680  
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:  
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5  
20129 MILANO  
TEL 02.29525572  
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

# ESERCIZI PER L'ANCA



## ESERCIZI DI STRETCHING

1. **Quadricipite:** In piedi, afferrare con una mano il piede della gamba da riabilitare ed estendere progressivamente e lentamente la coscia; mantenere lo stretching per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.
2. **Flessori 1:** Giacere supini. Appoggiare una gamba estesa contro il muro fino ad avvertire un allungamento alla coscia posteriormente. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



3. **Flessori 2:** Rimanere in piedi con una gamba appoggiata su uno sgabello. Allungare i muscoli posteriori della coscia, piegando progressivamente la gamba d'appoggio. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



4. **Adduttori:** In posizione supina, ginocchia flesse, braccia lungo i fianchi; Divaricare le gambe allontanando le ginocchia fino ad avvertire l'allungamento della zona interna della coscia e dell'inguine. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



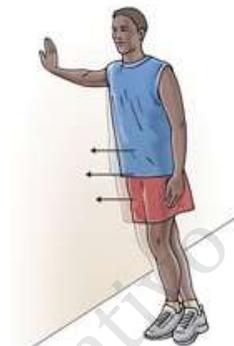
5. **Fascia lata 1:** Rimanere in piedi incrociando le gambe e portando posteriormente quella da riabilitare. Piegarsi verso il lato opposto alla gamba da allungare. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



6. **Fascia lata 2:** Rimanere in piedi incrociando le gambe e portando posteriormente quella da riabilitare. Flettere il busto in avanti fino ad avvertire l'allungamento della porzione esterna della coscia. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



7. **Fascia lata 3:** Rimanere in piedi incrociando le gambe e portando posteriormente quella da riabilitare. Appoggiandosi al muro con il braccio dal lato da allungare, avvicinarsi al muro progressivamente fino ad avvertire l'allungamento della parte esterna della coscia. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



### ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE ISOMETRICO

1. **Quadricipite 1:** Seduti su una superficie dura, ginocchio esteso, punta del piede rivolta verso di sé; contrarre il quadricipite e mantenerlo contratto per 10-15 secondi, quindi rilasciarlo. Ripetere 10 volte per 3 serie.
2. **Quadricipite 2:** Seduti su una superficie dura, ginocchio esteso, punta del piede rivolta verso di sé; sollevare la gamba a circa 30° e mantenerla sollevata per 10-15 secondi. Abbassarla, quindi, lentamente. Ripetere 10 volte per 3 serie.
3. **Flessori:** Seduti su una superficie dura, ginocchio esteso, punta del piede rivolta verso di sé; premere il tallone contro il pavimento. Mantenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilasciare. Ripetere 10 volte per 3 serie.



## ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE ISOTONICO

1. **Step:** In piedi con la gamba da rinforzare su un gradino; estendere il ginocchio e sollevare da terra l'altra gamba, quindi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



2. **Minisquat:** In piedi contro un muro, flettere lentamente le ginocchia fino a 40°, quindi ritornare nella posizione di partenza (per facilitare l'esercizio si può utilizzare una palla dietro la schiena). Ripetere 10 volte per 3 serie.



3. **Glutei:** Sdraiati sul fianco dell'arto da riabilitare, gambe estese; sollevare lateralmente la gamba e riportarla lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



4. **Flessori:** In posizione prona, gambe estese, braccia appoggiate con le mani all'altezza del torace; sollevare la gamba posteriormente e riportarla lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



5. **Flessori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi di spalle ad esso; dalla posizione di estensione a ginocchio esteso, portare lentamente la gamba in avanti, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



6. **Estensori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi di fronte ad esso; dalla posizione di riposo a ginocchio esteso, portare lentamente la gamba in dietro, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



7. **Abduttori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi lateralmente ad esso con l'anca da riabilitare dal lato opposto; dalla posizione di riposo a ginocchio esteso, portare lentamente la gamba verso l'esterno, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.



8. **Adduttori:** Utilizzare un elastico per riabilitazione (rosso) assicurandolo ad un vincolo, posizionarsi lateralmente ad esso con l'anca da riabilitare dal medesimo lato; dalla posizione di riposo a ginocchio esteso, portare lentamente la gamba verso l'interno, quindi ritornare nella posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 3 serie.

