

DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPIEDIA 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 IL GINOCCHIO



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.



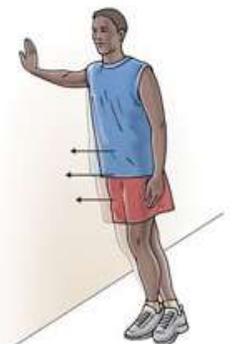
4. **Fascia lata 1:** Rimanere in piedi incrociando le gambe e portando posteriormente quella da riabilitare. Piegarsi verso il lato opposto alla gamba da allungare. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



5. **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.



6. **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.



7. **Tricipite surale:** In piedi, appoggiando le mani al muro di fronte a voi, flettere progressivamente il tronco in avanti con la pianta dei piedi completamente adesa al suolo, fino ad avvertire l'allungamento dei gemelli. 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. **Affondi:** Dalla posizione in piedi, piegare il ginocchio da rinforzare, portando il corpo in avanti fino ad arrivare a circa 90° (non appoggiare a terra il ginocchio dell'altra gamba), quindi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.

