



ISTRUZIONI PROTESI D'ANCA



Norme di igiene posturale

01 Mantenere sempre il cuscino in mezzo alle ginocchia in posizione supina

02 Utilizzare correttamente le stampelle:

Stampelle
Operata
Sana

03 Evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta

04 Alternare durante la giornata gli esercizi ed il riposo

05 Utilizzare sempre il cuscino in mezzo alle ginocchia per girarsi sul fianco



norme anti-lussazione



NON ABBASSARSI



**UTILIZZARE UN
CALZASCARPE LUNGO**



NON ACCAVALLARE LE GAMBE

ESERCIZI

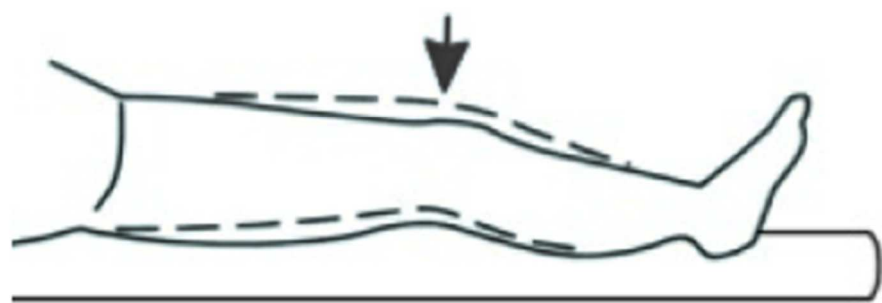
01 MOVIMENTI DEL PIEDE



Muovere avanti ed indietro il piede.

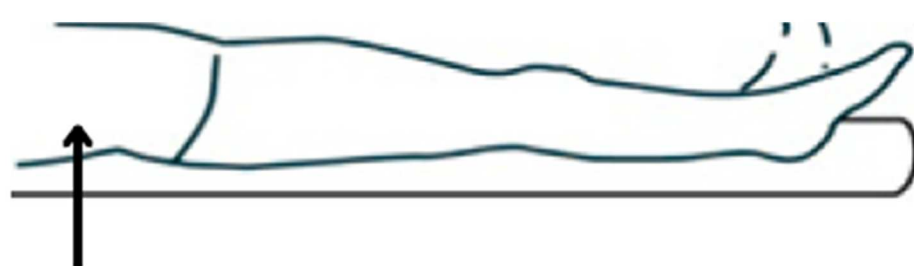
Eseguire delle rotazioni della caviglia.

02 CONTRAZIONE DEL QUADRICIPITE



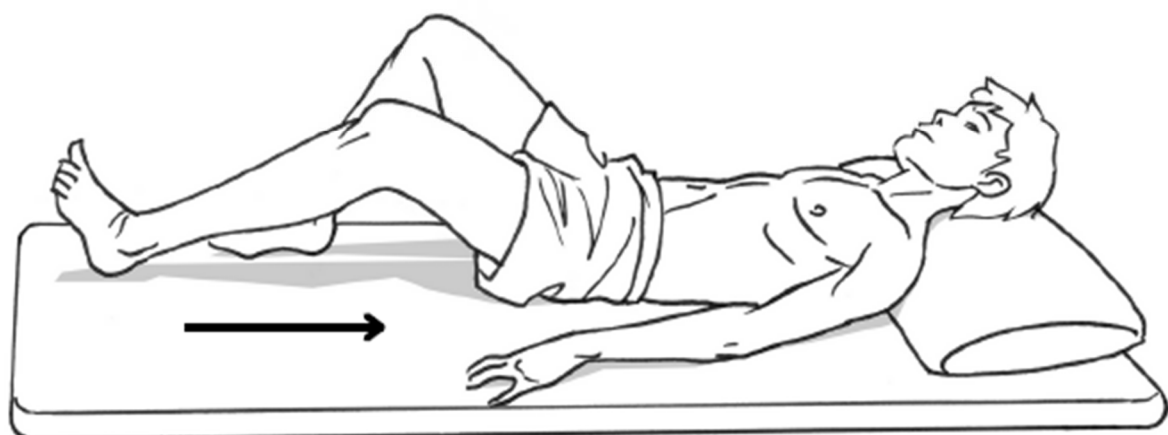
Spingere il ginocchio verso il basso e mantenere la posizione per 5/10 secondi.

03 CONTRAZIONE DEI GLUTEI



Contrarre i glutei e mantenere la posizione 5/10 secondi.

04 FLESSIONE ED ESTENSIONE DELLA GAMBA



Piegare ed allungare l'arto operato, facendo strisciare il tallone sul letto.

05 ABDUZIONE DELLA GAMBA



Portare in fuori l'arto operato, facendo strisciare il tallone sul letto



www.ccbra.it

telefono fisioterapia: 0172 472 672

indirizzo: Strada Montenero 1, 12042 BRA (CN)

email: fisioterapia@ccbra.it