

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Neuro-Motorio  
Medicina Fisica e Riabilitativa

Dott. Giovanni B. Camurri - Direttore

**ESERCIZI DA  
EFFETTUARSI DAL  
15° GIORNO DOPO  
L'INTERVENTO**

## Indice

Potenziamento degli addominali alti	pag. 3
Potenziamento degli addominali bassi	pag. 3
Potenziamento glutei	pag. 4
Rinforzo per quadricipiti e glutei	pag. 4
Rinforzo quadricipiti e glutei	pag. 5
Esercizi di mobilizzazione	pag. 5
Esercizi di coordinazione e rinforzo	pag. 6
Questo esercizio serve per il rinforzo dei muscoli lombari, addominali e glutei	pag. 7
Rotazione del tronco	pag. 7
Stiramento degli ischio-crurali con fascia elastica	pag. 8
Rinforzo dei muscoli dorsali	pag. 8

*A cura di*

**Dott. Claudio Tedeschi**  
*Medicina Fisica e Riabilitativa*

**I Terapisti**  
*della Medicina Fisica e Riabilitativa*

## ESERCIZI DA EFFETTUARSI DAL 15° GIORNO DOPO L'INTERVENTO aggiungendoli progressivamente a quelli già in corso

### POTENZIAMENTO DEGLI ADDOMINALI ALTI

Paziente supino, ginocchia flesse appoggiate su di un cuscino, mani sulle coscie.

Sollevare il capo e le spalle, facendo scivolare le mani verso le ginocchia, espirando.

Ritorno in posizione di partenza.



Posizione di partenza



Posizione di arrivo

**N.B.:** ogni esercizio deve dare la sensazione di tensione, ma non provocare dolore.

### POTENZIAMENTO DEGLI ADDOMINALI BASSI

Paziente supino, ginocchia flesse.

Piegare la coscia destra a 90°, poi stendere la gamba verso il piano di appoggio sollevata di 30°.

Ritorno graduale.

Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

L'esercizio va ripetuto per circa 10 volte



## POTENZIAMENTO GLUTEI



Paziente prono, cuscino posizionato sotto l'addome.

Estendere la gamba destra, a ginocchio teso, e sollevarla di circa 20° dal suolo.

Ripetere con la gamba sinistra. L'esercizio va ripetuto 5 volte per ogni arto.



## RINFORZO PER QUADRICIPITI E GLUTEI

Paziente in piedi, tronco e spalle aderenti alla parete, piedi distanziati dalla parete per circa 20 cm.

Scivolare con la schiena verso il basso piegando le ginocchia. Ritorno in posizione iniziale.



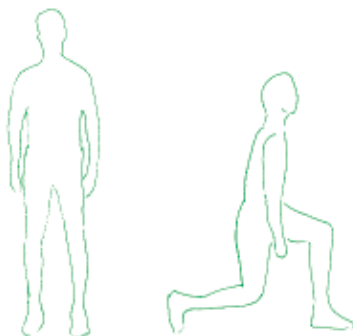
## RINFORZO QUADRICIPITI E GLUTEI

Paziente in piedi, gambe divaricate della larghezza delle spalle.

Portare in avanti la gamba sinistra, piegando il ginocchio e portarvi sopra il peso; la gamba destra indietro, il più possibile estesa.

Mantenere la posizione per circa 5 secondi.

Ripetere con la gamba destra.

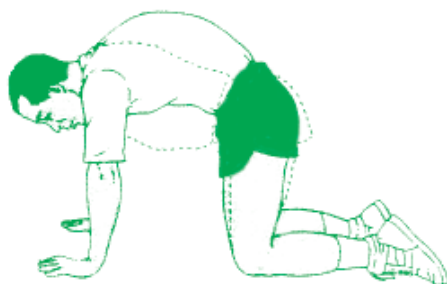


## ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

Dorso del gatto

In quadrupedia, incurvare la schiena (flessione) e poi inarcarla (estensione).

Ogni posizione va mantenuta per qualche secondo. L'esercizio deve essere graduale e non provocare dolore.



## ESERCIZI DI COORDINAZIONE E RINFORZO

Servono per il rinforzo dei muscoli addominali, glutei e para-vertebrali



Paziente in posizione quadrupedica. Alzare il braccio sinistro in avanti.

Tornare alla posizione di partenza. Ripetere con il braccio destro.



Paziente in posizione quadrupedica.

Tendere la gamba indietro. Tornare alla posizione di partenza.



Paziente in posizione quadrupedica.

Alzare contemporaneamente l'arto superiore destro e l'arto inferiore sinistro. Ripetere l'esercizio alternativamente.

**QUESTO ESERCIZIO  
SERVE PER IL RINFORZO  
DEI MUSCOLI LOMBARI,  
ADDOMINALI E GLUTEI**

Paziente in posizione supina, ginocchia flesse, braccia allineate lungo il corpo.

Sollevare le anche e la schiena dal suolo.

Mantenere questa posizione di ponte per qualche secondo.

Ritornare in posizione iniziale.



**ROTAZIONE DEL  
TRONCO**

Paziente in posizione supina, ginocchia flesse, piedi appoggiati a terra.

Braccia tese ai lati all'altezza delle spalle.

Con una rotazione del bacino, spingere le ginocchia assieme contro il suolo.

Ritorno in posizione iniziale.

Ripetere dall'altro lato.



## STIRAMENTO DEGLI ISCHIO-CRURALI CON FASCIA ELASTICA

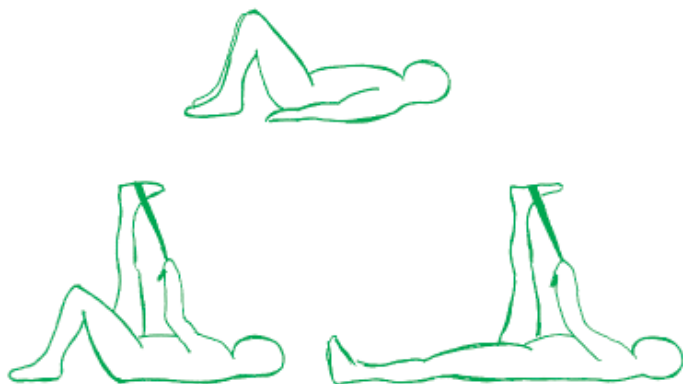
Paziente supino, ginocchia flesse.

Fate passare una lunga cinghia sotto la suola del piede destro.

Estendere la gamba destra, poi avvicinatela a voi fino ad avvertire uno stiramento nella parte posteriore della coscia.

Estendere lentamente la gamba sinistra, mantenendola appoggiata al suolo.

Ripetete con l'altra gamba.



## RINFORZO DEI MUSCOLI DORSALI

Seduti sui talloni.

Postura corretta.

Scivolare con le mani lungo le cosce e sul tappeto.

Allungarsi bene in avanti.

Rilasciarsi.

Tornare in posizione iniziale camminando sulle mani.

