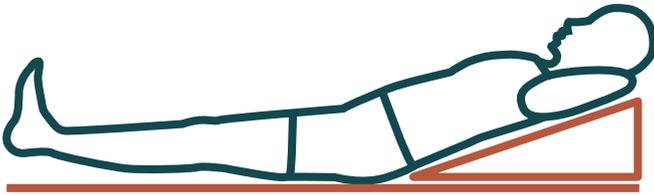


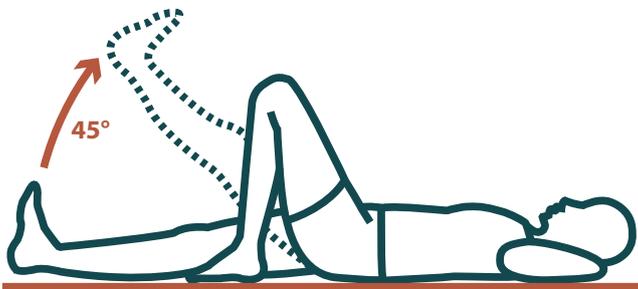
## Esercizi per il trattamento del dolore anteriore del ginocchio

1a fase riduzione del dolore / 1°-20° giorno



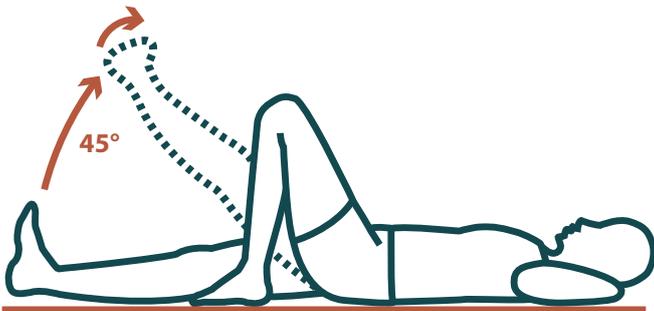
Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi.

Ripetere 20 volte



Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi.

Ripetere 20 volte



Ripetere l'esercizio 2 con il piede extraruotato (punta del piede verso l'esterno)

Ripetere 20 volte

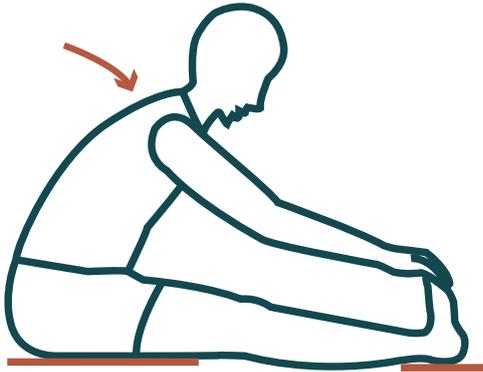
1. Ripetere la sequenza degli esercizi almeno 1 volta al giorno
2. Dopo ogni sessione di ginnastica appoggiare la borsa del ghiaccio sul ginocchio e mantenerla per 10 minuti proteggendo la pelle con un asciugamano.

## Esercizi per il trattamento del dolore anteriore del ginocchio

Pagina 2 di 3

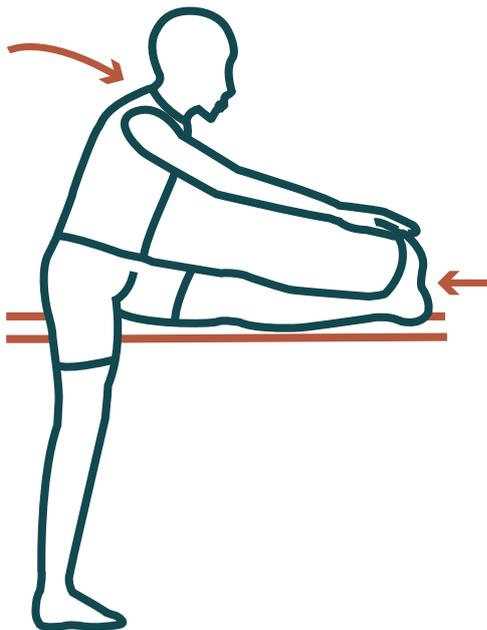
1a fase riduzione del dolore / 1°-20° giorno

### STRETCHING



Estendere al massimo entrambe le gambe, flettere dorsalmente i piedi quindi flettere le cosce cercando di andare, con le mani, ad impugnare più distalmente possibile; mantenere la posizione per quindici secondi poi rilassare.

Ripetere 20 volte



Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi.

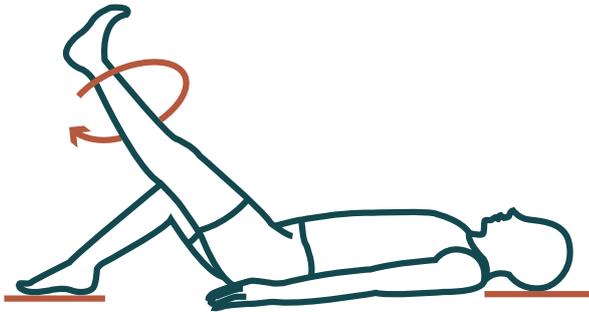
Ripetere 20 volte

1. Ripetere la sequenza degli esercizi almeno 1 volta al giorno
2. Dopo ogni sessione di ginnastica appoggiare la borsa del ghiaccio sul ginocchio e mantenerla per 10 minuti proteggendo la pelle con un asciugamano.

## Esercizi per il trattamento del dolore anteriore del ginocchio

Pagina 3 di 3

1b fase riduzione del dolore / 21°-40° giorno

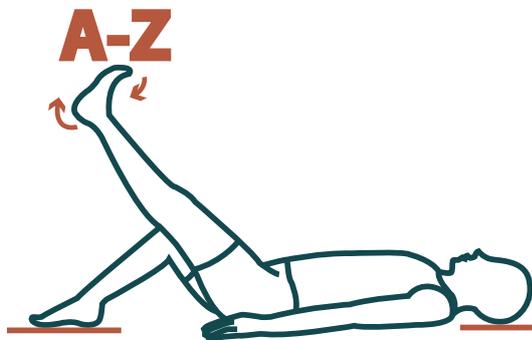


Sollevare lentamente l'arto e compiere 5 circonduzioni in senso orario e 5 in senso anti orario



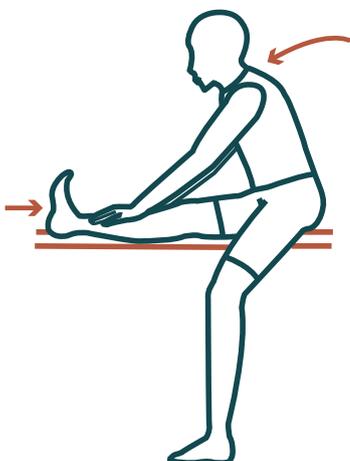
Ruotare il piede verso l'interno mentre il controlaterale oppone resistenza per 10 sec.

Ripetere 10 volte



Sollevare lentamente l'arto e disegnare con il piede le lettere dell'alfabeto.

Ripetere 10 volte



Seduti su un tavolo con l'arto sano appoggiato a terra o su uno sgabello, distendere l'arto malato piegandosi in avanti fino ad avvertire la tensione dei muscoli posteriormente alla coscia. Mantenere questa posizione per circa 20 sec.

Ripetere 3 volte

1. Ripetere la sequenza degli esercizi almeno 1 volta al giorno
2. Dopo ogni sessione di ginnastica appoggiare la borsa del ghiaccio sul ginocchio e mantenerla per 10 minuti proteggendo la pelle con un asciugamano.