

ESERCIZI CONSIGLIATI PER LA PATOLOGIA FEMORO ROTULEA

da eseguirsi in palestra e a casa

Il concetto è quello di **lavorare con il ginocchio in ESTENSIONE**; tutte le attività in flessione possono infiammare il ginocchio:

- **Evitare:** accosciate, inginocchiamenti, carichi in flessione, posizione seduta a gambe piegate prolungata.
- **Attenzione alla posizione di guida:** guidare con le gambe allungate (allontanare il sedile dal volante) se si prevede di guidare a lungo.

1. Ginnastica isometrica pro-vasto mediale senza pesi prima e poi con pesi (sino a 2 Kg).
Da eseguirsi assistito da un terapista e quindi autonomamente a casa.
2. Stretching muscolatura posteriore, della BIT, della zampa d'oca e psoas.
3. Potenziamento del medio e del grande gluteo
4. Potenziamento muscolatura addominale, versione bacino, potenziamento paravertebrali

5. *Leg press al 40% della forza massimale negli ultimi 30° di estensione*

6. *Leg extension al 40% del massimale solo negli ultimi 30° di estensione*

7. *Leg calf, leg curl*

8. *Potenziamento della muscolatura parete vertebrale e versione del bacino*

9. Nuoto: SL e dorso (**non a rana**)

10. Bendaggio funzionale medializzante e prossimalizzante di rotula

da eseguirsi in
palestra
assistiti da
personale
competente