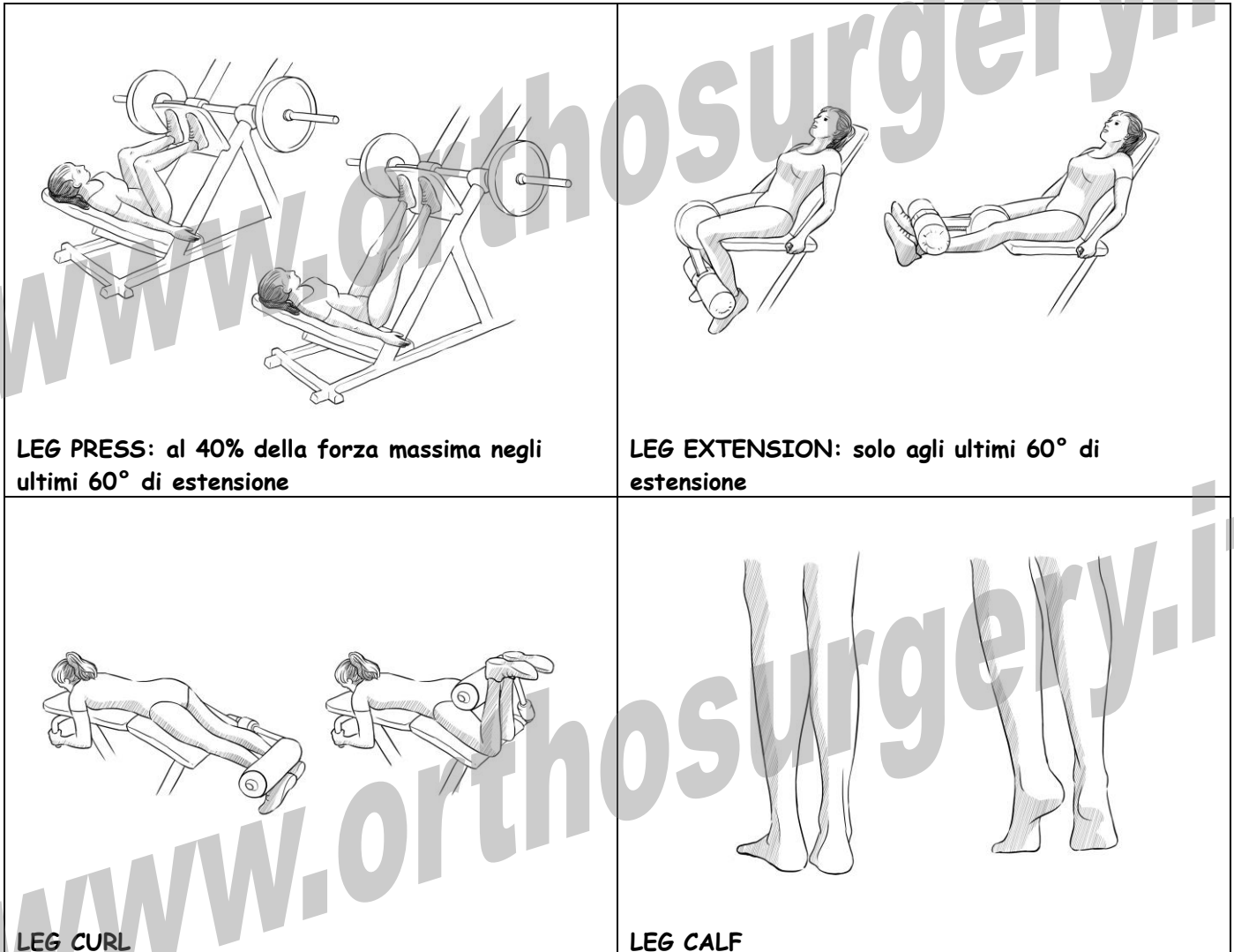


## ESERCIZI PER LA PATOLOGIA FEMORO ROTULEA

**IMPORTANTE** lavorare con il ginocchio in **ESTENSIONE**.

**TUTTE** le attività in flessione mantenuta e/o ripetuta possono infiammare il ginocchio.

- Ginnastica isometrica pro-vasto mediale senza pesi prima e poi con i pesi (max. 2Kg).
- Stretching muscolatura posteriore, quadricipite femorale, bendelletta ileo tibiale.
- Potenziamento del medio gluteo.



**LEG PRESS:** al 40% della forza massima negli ultimi 60° di estensione

**LEG EXTENSION:** solo agli ultimi 60° di estensione

**LEG CURL**

**LEG CALF**

- Nuoto: stile libero e dorso (non a rana).
- Cyclette solo con sellino alto.
- **Evitare assolutamente:** step, aerobica, spinning, salite e discese in montagna, accosciate, inginocchiamenti, carichi in flessione, posizione seduta a gambe piegate prolungata, scale frequenti.
- Attenzione alla posizione di guida: guidare con le gambe allungate (allontanare il sedile dal volante e posizione di guida alta) per lunghi viaggi.

EVENTUALMENTE UTILE L'USO DI GINOCCHIERA CON CENTRATORE ROTULEO

N.B.: Gli esercizi nei primi tre riquadri possono essere eseguiti in palestra **SOLO** se assistiti da personale competente e nel modo sopra indicato.

N.B.: Il nuoto sostituisce la ginnastica isometrica.