

## ESERCIZI INFRAZIONE BACINO

In fase iniziale si consiglia di eseguire gli esercizi per 2-3 serie da 10 movimenti. Gli esercizi non devono essere dolorosi (fastidio inferiore a 3 in una scala 0-10).

### **Esercizi di mobilizzazione:**

1)Automobilizzazione dell'anca: Dalla posizione distesa a pancia in su, posizionare una banda elastica sotto la pianta del piede e mantenendo la gamba tesa sollevarla dal piano d'appoggio.

2)Automobilizzazione in intra-extra rotazione: Dalla posizione distesa a pancia in su, posizionare le gambe flesse ed i piedi in appoggio; aprire le ginocchia verso l'esterno e il basso e richiudere.

### **Esercizi di rinforzo muscolare:**

3)Rinforzo isometrico adduttori: Dalla posizione distesa a pancia in su, posizionare le gambe flesse ed i piedi appoggiati a terra; posizionare la palla di spugna (o un cuscino) tra le ginocchia e schiacciare dolcemente.

4) Ponte: Dalla posizione distesa a pancia in su, con gambe piegate e piedi in appoggio, appiattare il tratto lombare contro il piano e mantenendolo in quella posizione sollevare il bacino

5)Rinforzo extrarotatori: Dalla posizione distesa sul fianco, con schiena e piedi appoggiati contro un muro, mantenendo i piedi uniti aprire il ginocchio verso l'alto.

6) Rinforzo estensori: Dalla posizione in ginocchio a quattro zampe, sollevare un ginocchio e portarlo al petto e successivamente stendere la gamba all'indietro fino a portarla parallela al pavimento.

7)Camminata laterale appoggiando le mani ad un corrimano (o a un muro)

8) Cyclette (se disponibile) 10-15 minuti

### **In fase più avanzata:**

9)Estensione d'anca in piedi: In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, portare l'arto infortunato teso all'indietro contraendo il gluteo. Sostare in questa posizione qualche secondo e tornare avanti.

10)Abduzione d'anca in piedi : In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, mantenendo l'arto infortunato esteso alzarlo lateralmente. Sostare in questa posizione qualche secondo e poi riportare il piede a terra.

11)Alzate e sedute da sedia prima con aiuto delle mani, successivamente senza aiuto delle mani