

**Federico Valli**  
CHIRURGO ORTOPEDICO

5 esercizi per la gonartrosi



## 1° esercizio

Si comincia in posizione seduta, con le cosce ben appoggiate sulla sedia e non divaricate. Posizionate una caviglia sopra l'altra e spingete verso l'alto la gamba al di sotto, mentre la gamba sopra si oppone spingendo verso il basso. Mantenete la posizione per 5-10 secondi.

*(Da ripetere da tre a cinque volte per gamba, con pause di 30-60 secondi fra una ripetizione e l'altra)*



## 2° esercizio

In posizione seduta, con una sedia o uno sgabello di fronte, posizionate i piedi all'esterno delle gambe della sedia e spingete gradualmente verso l'interno, per 5-10 secondi. Dopo 30 secondi di pausa, posizionate i piedi all'interno delle gambe della sedia e spingere verso l'esterno. In questo esercizio è importante fare attenzione a non muovere le ginocchia dalla loro posizione, divaricando o stringendo le cosce.

*(Ripetere il tutto per tre-cinque volte)*



### 3° esercizio

Di nuovo in posizione seduta, con una sedia o uno sgabello davanti a voi, appoggiate alternativamente le due gambe tese alla superficie della sedia, stirando i muscoli posteriori della coscia. La gamba non interessata dall'esercizio deve rimanere rilassata, con il piede a terra.

*(Mantenere la posizione per 12-15 secondi)*



#### 4° esercizio

Sdraiati su un lato, facendo attenzione a tenere il busto diritto, portate lentamente il tallone di una delle due gambe più vicino possibile al gluteo, se necessario aiutandovi con una cintura o con un asciugamano arrotolato. Mantenete la posizione per 5-10 secondi. Questo esercizio deve essere interrotto se è causa di sintomi dolorosi.

*(Alternare le gambe e riposare per almeno 30 secondi fra una serie e l'altra)*



## 5° esercizio

Seduti su una sedia, utilizzando una pallina da tennis o qualcosa di simile, fate scivolare la pallina avanti e indietro mantenendola sotto la pianta di uno dei piedi, per 5-7 volte. In questo esercizio si ottengono migliori risultati quanto più è ampio il movimento che si riesce a compiere.

*(Alternare i piedi e ripetere fino a 5 volte per lato)*

**Federico Valli**  
CHIRURGO ORTOPEDICO

[federicovalli.it](http://federicovalli.it)