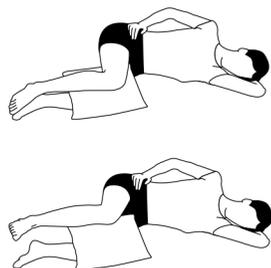


Esercizi per l'anca

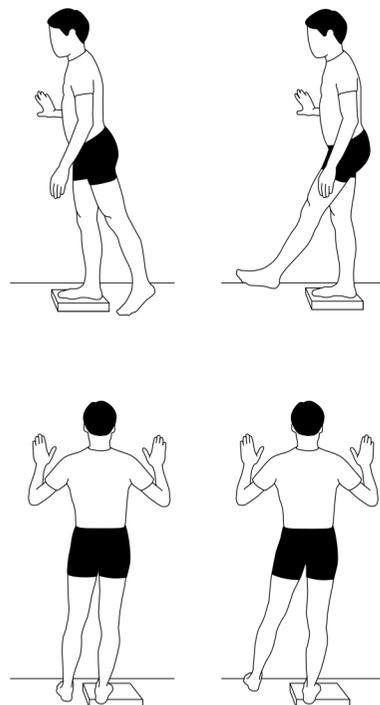
Anca

Con il passare degli anni è possibile avvertire qualche problema all'anca. Questa è infatti una delle articolazioni sulle quali si interviene più spesso chirurgicamente. A maggior ragione quindi è necessario mantenerla in movimento. Il primo esercizio serve a irrobustire i muscoli dell'anca e dei glutei, il secondo a mobilizzarli e il terzo ad allungarli.



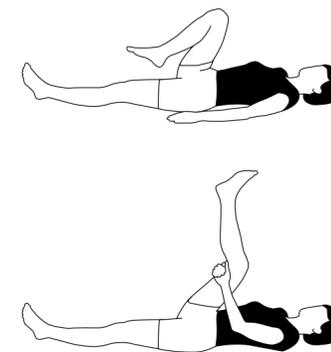
Posizione di partenza: sdraiati su un fianco, con le gambe piegate in avanti, un cuscino tra le ginocchia e il capo appoggiato su un braccio. L'altra mano spinge leggermente verso il basso il bacino, in modo che la colonna vertebrale si mantenga distesa.

Esecuzione: sollevare e abbassare la gamba non appoggiata a terra, lentamente, con piccoli movimenti. Ripetere 10-15 volte, quindi cambiare lato.



Posizione di partenza: salire con un piede su un piccolo sgabello o su una guida telefonica, e appoggiarsi con la mano corrispondente a una parete. Lasciar penzolare la gamba dolorante.

Esecuzione: far oscillare la gamba, mantenendola tesa ma rilassata, sia avanti e indietro che lateralmente, per almeno un minuto. È consigliabile eseguire questo esercizio dopo essere stati a lungo fermi, seduti o in piedi.



Posizione di partenza: supini.

Esecuzione: sollevare una gamba e, afferrandola appena sopra il ginocchio, tirarla verso l'addome (nella misura in cui la mobilità dell'anca lo consente); l'altra gamba resta distesa a terra. Da questa posizione, raddrizzare il più possibile il ginocchio, senza modificare l'inclinazione dell'anca. Mantenere la posizione per 2-3 respiri, quindi cambiare gamba.