



Dr. Marco Giaracuni

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Dirigente Medico Ortopedia e Traumatologia
Ospedale "Vito Fazzi" di Lecce
C.T.U. del Tribunale di Lecce

PROTOCOLLO RIABILITATIVO dal 60° al 90° giorno post operatorio

- GINNASTICA DI POTENZIAMENTO DEGLI ATTIVATORI DELL'ARTO INFERIORE
- GINNASTICA DI STRETCHING PER QUADRICIPITE, FLESSORI DI COSCIA E FLESSORI DI GAMBA
- COCONTRAZIONI A CATENA APERTA ED A CATENA CHIUSA
- MINI-SQUAT E SQUAT DA 90° A 0° DI FLESSIONE E CONTRO RESISTENZA
- GINNASTICA ISOTONICA DA 90° A 0° CONTRO RESISTENZA PROGRESSIVA
- GINNASTICA ISOMETRICA A 0°, 45° E 60° CONTRO RESISTENZA PROGRESSIVA
- PRESSA DA 90° A 0° CON RESISTENZA PROGRESSIVA (EVITARE LEG-EXTENSION)
- CYCLETTE CON RESISTENZA PROGRESSIVA A SELLINO ALTO E/O BASSO
- BICICLETTA SU STRADA PIANA
- GINNASTICA CONTRO RESISTENZA IN ACQUA
- PROPEDEUTICA ALLA CORSA (SU TAPIS ROULANT)
- PIATTAFORMA INSTABILE: APPOGGIO BIPODALICO MULTIDIREZIONALE, APPOGGIO MONOPODALICO UNIDIREZIONALE

Segreteria: Tel. 333.7171.535

dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 20.00 (lun-ven)

Cellulare: 328 594 4051 anche WhatsApp

mail: m.giaracuni@gmail.com **sito:** www.marcogiaracuni.it