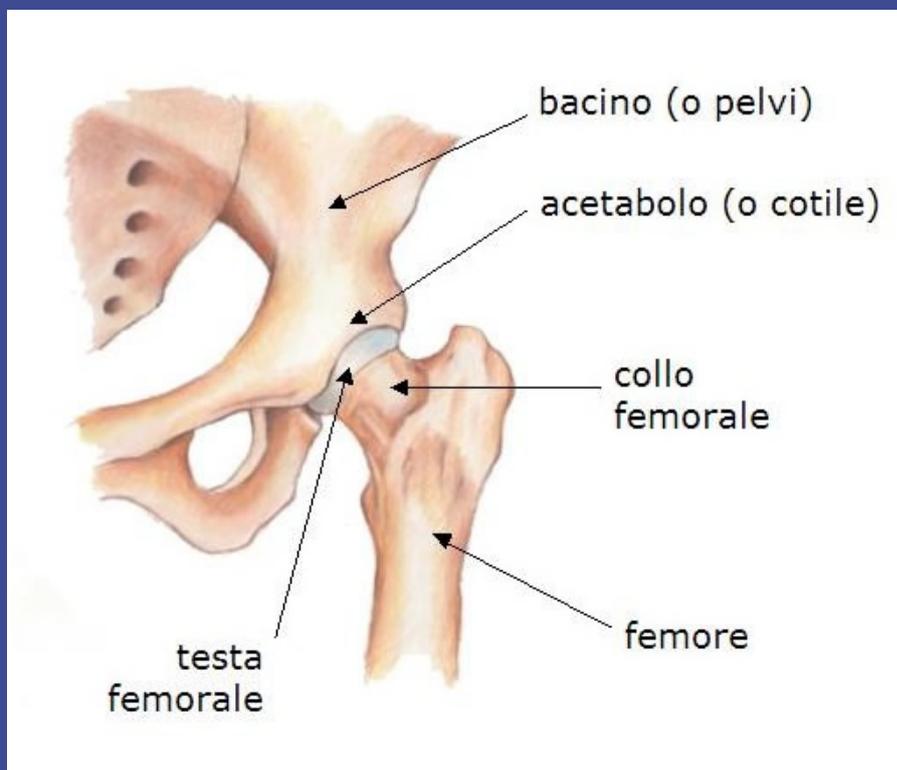


ANCA

L'anca è la regione anatomica costituita dall'articolazione coxo-femorale (articolazione dell'anca) e dall'insieme delle varie parti molli che la rivestono. In ambito medico, l'anca è spesso indicata con il termine coxa, in particolare modo quando si fa riferimento a processi patologici che riguardano tale struttura (ad esempio coxartrosi ecc.). Nell'uso comune, il termine anca viene spesso utilizzato per fare riferimento alla sola articolazione coxo-femorale. L'anca umana deve sostenere un carico notevole. È l'articolazione che sostiene il carico più elevato di tutto il corpo. Trattandosi di un'articolazione sferica, i movimenti dell'anca sono molto ampi.



Ci sono vari esercizi che possono aiutarti per migliorare la mobilità e la forza dell'anca e per ridurre il dolore. Un moderato esercizio fisico è consigliato per ridurre la degenerazione della cartilagine e migliorare la qualità della vita.

1. AFFONDO LATERALE

Stai dritto con i piedi ben distanziati. Inclinati a sinistra e piega il ginocchio sinistro. Allunga quanto più a tuo agio e mantieni la posa per alcuni secondi. Ripeti dalla parte opposta.

2. SEDUTI SU UNA SEDIA

Siediti dritto sulla sedia con entrambi i piedi saldamente a terra. Solleva la gamba destra per appoggiare la caviglia sopra il ginocchio sinistro. Usando il palmo della mano destra, spingere delicatamente il ginocchio destro verso il pavimento e tenerlo premuto per alcuni secondi. Ripeti l'allungamento sul lato opposto

3. ALLUNGAMENTO DEL FLESSORE

Inizia con il ginocchio sinistro basso, appoggiato al pavimento, e quello destro alto, con il piede a contatto del pavimento. Piega il ginocchio destro davanti, mantenendo il piede destro sempre a contatto con il pavimento. Mantieni la schiena dritta e contrai delicatamente il gluteo sinistro. Sposta delicatamente il tronco in avanti fino a quando non avverti un allungamento. Ripeti dalla parte opposta.

Questi semplici esercizi possono eseguiti a casa ma per una corretta rieducazione dell'anca è sempre meglio rivolgersi al fisioterapista.

Vi aspettiamo