



Dr. Marco Giaracuni

Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dirigente Medico I Livello PO Vito Fazzi, ASL Lecce Cod Reg 939697

Segreteria [377.364.3186](tel:377.364.3186) orari 15:30-20 (lun-ven) anche Whatsapp

Contatto diretto abilitato a sms e whatsapp/chiamate in uscita [328.594.4051](tel:328.594.4051)

mail: m.giaracuni@gmail.com pec: marcogiaracuni@pec.it web: www.marcogiaracuni.it

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