

Gli esercizi per le ginocchia

Se hai dolore alle ginocchia puoi pensare che fare attività fisica può causare maggior danno dell'articolazione ed accentuare il dolore.

Non è così: l'esercizio fisico è utile per mantenere tonici i muscoli che muovono le ginocchia e quindi per migliorare la stabilità e la motilità dell'articolazione. In pratica è il metodo più corretto per prevenire ulteriori danni.

Inizia lentamente e prosegui con cautela e costanza, ponendoti come obiettivo quello di fare piccoli passi, ogni giorno, senza fretta.

I muscoli possono far male all'inizio del programma di attività fisica: questo è normale. Se il dolore è molto intenso o se peggiora, soprattutto a carico delle articolazioni, interrompi il programma e informa il tuo medico curante.



All'inizio scalda le tue ginocchia

Riscalda i muscoli prima di iniziare esercizi di stretching (il cosiddetto stretching). Puoi farlo pedalando su una cyclette per almeno 5 minuti .

Non iniziare mai una seduta di attività motoria senza aver fatto esercizi di riscaldamento. In tal modo potrai evitare danni ai muscoli ed ottenere maggiori benefici dall'esercizio fisico.

