



RACHIDE E COLONNA VERTEBRALE

esercizi antalgici e di mantenimento

Esercizio 1

estensione per alleviare il dolore

- Per il mal di schiena semplice
- Sdraiatevi in posizione prona, spingete dolcemente verso l'alto sollevando il capo, mantenete il bacino al pavimento, lasciate inarcare la schiena



Esercizio 2

flessione per alleviare il dolore

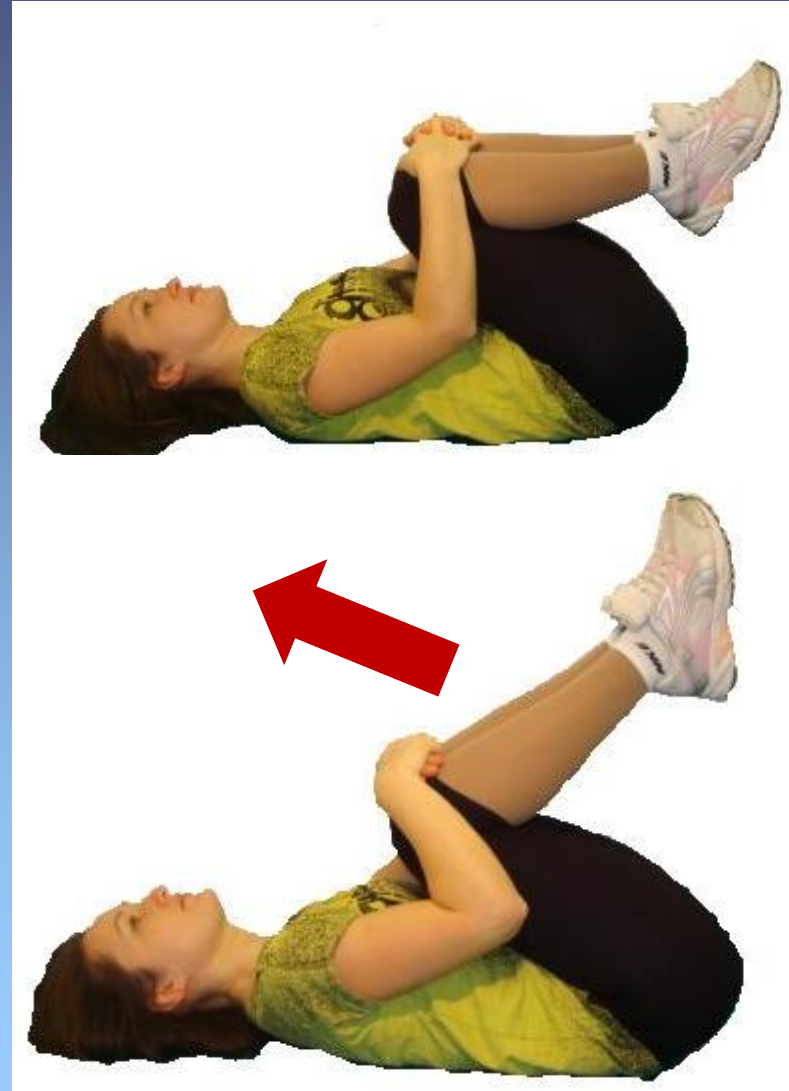
- Sdraiatevi sulla schiena, ginocchia flesse, piedi sul pavimento, sollevate un ginocchio verso il petto, tenere per 10 secondi
- Ripetere con altra gamba e poi a gambe tese



Esercizio 3

flessione per alleviare il dolore

- Dalla posizione a ginocchia flesse, piedi sul pavimento, portate verso il petto le ginocchia e tenere per 10 secondi
- Aumentate la flessione, non superare la soglia del dolore



Esercizio 4

rotazione per alleviare il dolore

- Ginocchio singolo
- Sdraiatevi supini, braccia in fuori, sollevate un ginocchio e incrociate verso il lato opposto a contatto con il pavimento, spalle a terra, tenere
10 secondi



Esercizio 5

rotazione per alleviare il dolore

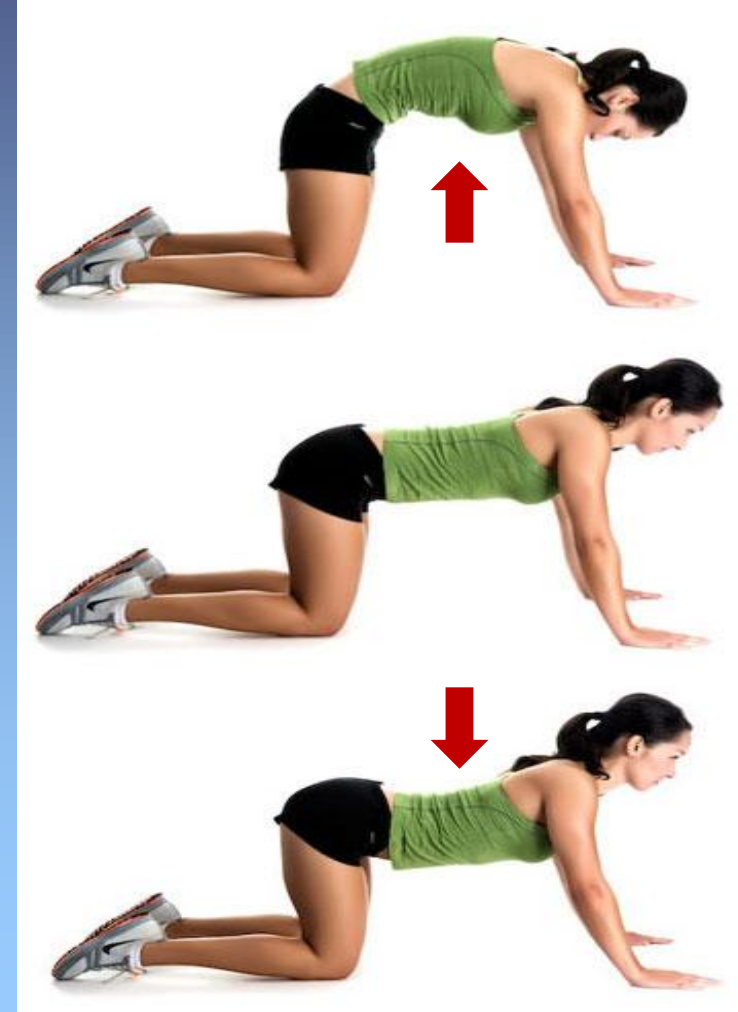
- Ginocchia unite
- Mantenendo i piedi sul pavimento, sollevate le ginocchia e portatele di lato, cercando di toccare il pavimento, mantenere le spalle a terra, ripetere per lato.



Esercizio 6

flessione per alleviare il dolore

- In quadrupedia,, inarcate la zona lombare e mantenete per 10 secondi
- Spingere il busto verso l'alto e verso il basso, alternando



Esercizio 7

allungamento del bacino

- Appoggiatevi su un ginocchio, piegate l'altra gamba davanti a voi, tendete gli addominali e fate scivolare il peso in avanti, tenere per 20 secondi
- Cambiate ginocchio e ripetete



Esercizio 8

addominali diagonali

- Rafforza gli addominali
- Sdraiatevi supini, con le gambe piegate, i piedi sul pavimento, le braccia incrociate sul petto. Eseguite un sollevamento parziale, puntando il gomito destro verso l'anca sinistra, e lo stesso sull'altro lato.



Esercizio 9

ponte

- Sdraiatevi supini, braccia lungo i fianchi, palmi verso il basso. Piegate le gambe, mantenendo i piedi sul pavimento. Sollevate il bacino più che potete, senza causare dolore.



Esercizio 10

estensione avanzata

- Livello avanzato dell'esercizio 1
- Flettetevi come prima, ma estendete le braccia completamente, bloccandole. Mantenere per 10 secondi.
- Respirate profondamente.



Esercizio 11

allungamento avanzato

- Si può eseguire in numerose varianti.
- La gamba sinistra si solleva e si estende assieme al braccio destro. Ripetere estendendo la gamba destra e il braccio sinistro.



Esercizio 12

allungamento del polpaccio

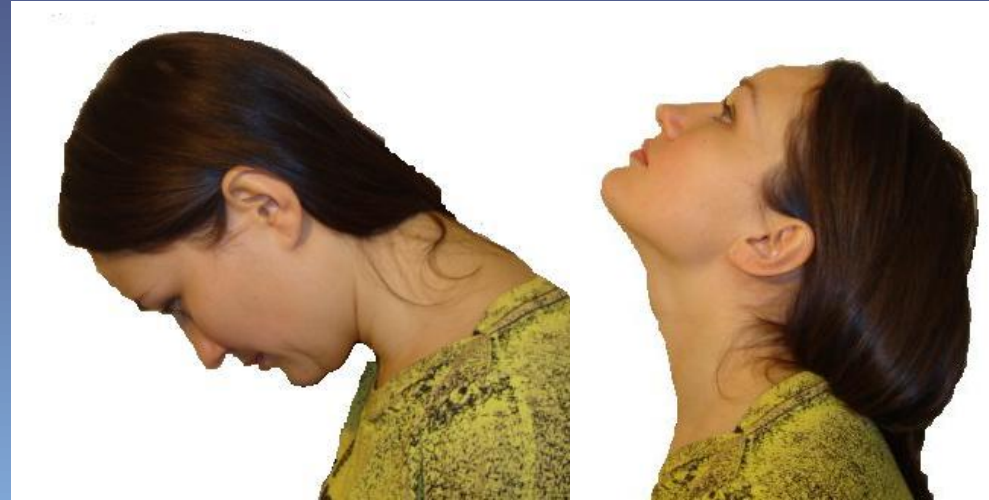
- Aiuta ad accrescerne la flessibilità dei muscoli del polpaccio.
- Sdraiatevi supini, con le ginocchia piegate e il piede sul pavimento. Tenete l'altra gamba e bloccate il ginocchio. Fate passare una fascia sulla pianta del piede della gamba tesa e sollevate quest'ultima.



Esercizio 13

allungamento del collo

- Da una posizione iniziale neutra, piegate prima il collo in basso (flessione) e poi in alto (estensione). Mantenete ciascuna posizione per 10 secondi.



allungamento del collo (continua)

- Da una posizione iniziale neutra, allungate il collo da lato a lato portando l'orecchio verso la spalla. Mantenete la posizione per 10 secondi.



allungamento del collo (continua)

- Con lo sguardo parallelo al pavimento, ruotate la testa verso la destra fino ad avvertire una leggera tensione. Mantenere 10 secondi.



allungamento del collo (continua)

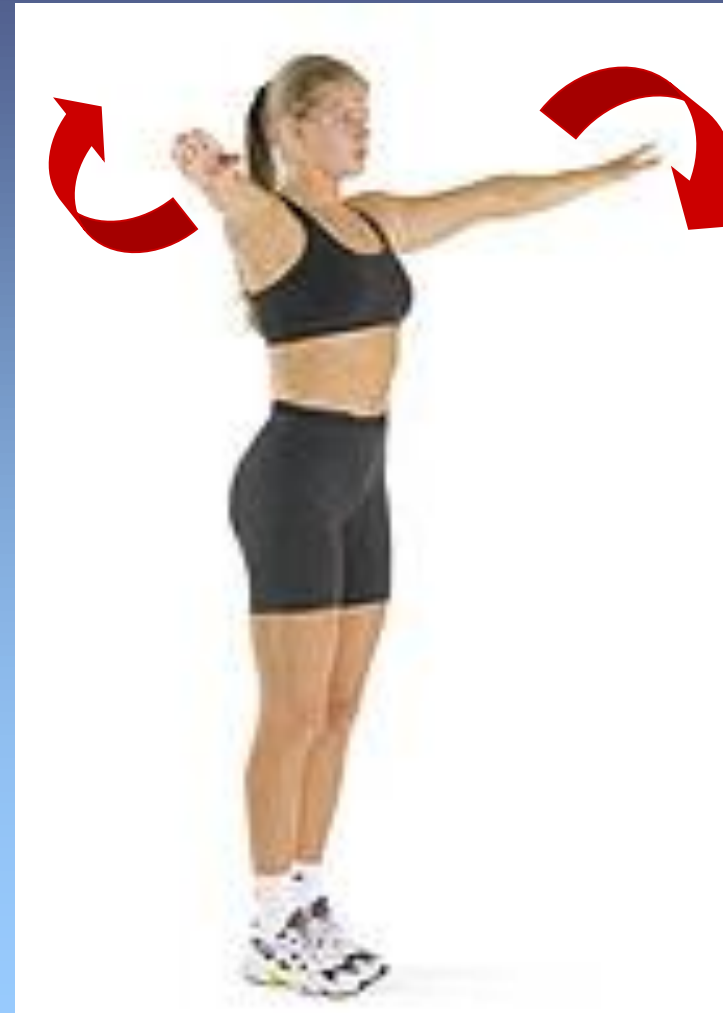
- Sollevate la spalla verso le orecchie, più alto che potete. Mantenere per 10 secondi.



Esercizio 14

rotazione delle braccia

- Portate le braccia tese verso l'esterno ed eseguite delle grandi rotazioni con le mani, ampliando gradualmente il movimento rotatorio. Fate circa 30 secondi alla volta.



Esercizio 15

piegamenti laterali

- Portate le mani sopra la testa, incastrate le dita e piegatevi prima da un lato, mantenendo per 5 secondi, poi dall'altro. Dovreste avvertire una leggera sensazione di allungamento che parte dalle spalle e arriva alla zona lombare.



Esercizio 16

in piedi, rotazione della gamba

- In qualunque momento del giorno la schiena inizi a dolere, alzatevi in piedi e sollevate il ginocchio, tenendolo con le mani, dopodiché portatelo verso il lato opposto del ginocchio.



Esercizio 17

in piedi, rotazione lombare

- Una brusca rotazione rischia di provocare un fastidioso stiramento.
- Appoggiate sulle spalle un manico di scopa e ruotate da lato a lato, mantenendo ciascuna rotazione per 5 secondi.



Cosa fare nella fase acuta?

1. ghiaccio e poi calore
2. assumere farmaci
3. limitare a pochi giorni il riposo a letto
4. camminare
5. attività fisica, ginnastica, piscina (spinta idrostatica)

