



HAI MAI SOFFERTO DI MAL DI SCHIENA?

Ovviamente se hai scaricato questo Report molto probabilmente vuol dire che o hai sofferto o stai soffrendo di Mal di Schiena.

Ma vediamo quale può essere la causa del dolore lombare prima di vedere cosa potremmo fare per alleviarlo..

Il mal di schiena può colpire a qualsiasi età. La sua associazione con un peso eccessivo, la mancanza di esercizio fisico o movimenti sbagliati è stata studiata a lungo, ma gli esperti non sono ancora giunti a una risposta definitiva sul ruolo giocato da questi fattori nello sviluppo del dolore. Ciò che si sa è che alcuni problemi psicologici, come l'ansia e la depressione, aumentano il rischio di mal di schiena poiché portano gradualmente la

muscolatura ad irrigidirsi accumulando tensione e sfociano nelle cosiddette contratture “muscolo tensive”.

Spesso il mal di schiena non ha una causa ben definita, tuttavia ci sono condizioni più frequentemente associate alla sua comparsa, come strappi muscolari o tendinei, ernie o protrusioni discali, artrite, problemi alla colonna vertebrale e osteoporosi.

Il mal di schiena si può manifestare con dolori muscolari, un dolore acuto o lancinante che si può estendere anche alle gambe con una riduzione della flessibilità della schiena e dei movimenti e difficoltà a mantenere la posizione eretta.

Se in questo momento ti trovi in una situazione di fastidio muscolare alla zona Lombare e non di dolore, quindi non sei in una fase acuta (tanto per intenderci non ti trovi bloccato a letto o non riesci a raddrizzarti quando ti alzi) allora ho una Buona notizia da darti..

“Per noi la cura migliore è sempre la prevenzione”

Infatti è proprio in questa fase che occorre iniziare gli esercizi ed è qui che vediamo il nostro metodo numero 1 per combattere il Mal di Schiena:

METODO NUMERO 1) La Prevenzione

La migliore arma contro il mal di schiena è proprio la prevenzione.

Per mantenere la schiena in salute è cosa buona seguire alcune norme:

- Un esercizio fisico regolare e vedremo tra poco i 43 esercizi mirati Bonus più indicati per una corretta prevenzione;
- Una postura corretta: è importante cambiare spesso posizione per evitare di sovraccaricare la colonna vertebrale e se si svolge un lavoro d’ufficio prendersi delle brevi pause da 5 minuti ogni ora per alzarsi e fare qualche passo;
- Una sedia che offra un buon supporto alla schiena e alle braccia.

- È inoltre importante imparare ad alzarsi, quando si è seduti, facendo forza sulle gambe e le ginocchia senza piegare la schiena in avanti ed evitare movimenti che potrebbero causare traumi, ad esempio sollevare da soli pesi eccessivi.

So che possono sembrare consigli banali, ma spesso è proprio nella semplicità che si trova la risposta corretta, bisogna “semplicemente” (passatemi il termine) farlo per davvero.

Infatti ti chiedo: (e risponditi onestamente..)

- Stai facendo esercizio fisico regolarmente? E per regolarmente intendo almeno 3 volte alla settimana?.. Immagino di NO.
- Stai mantenendo una postura corretta sia in piedi che seduto? Quando rimani a lungo seduto ti imponi piccole pause da almeno 5 minuti per alzarti e camminare?.. Immagino di NO.
- Stai seduto su una sedia che offra un buon supporto lombare per la schiena e che abbia i braccioli per scaricare parte del peso del busto dalla colonna? E ti alzi di tanto in tanto o finché non hai finito il tuo lavoro non ti schiodi dalla sedia?.. Immagino di NO.
- Infine sei davvero sicuro di alzarti nel modo corretto e ancor più di alzarti correttamente mentre sollevi pesi da terra?.. Immagino di NO.

Se hai risposto anche solo a una di queste domande con un “NO” (ma credo probabilmente che siano almeno 2 o 3 i NO), allora vuol dire che questi consigli, seppur “semplici”, alla fine richiedono una certa attenzione e costanza.

Quindi se ti trovi in questa fase rimboccati le maniche, perché ti basterà un po' di attenzione a questi piccoli gesti e potrai saltare direttamente alla fine di questo Report per vedere ed iniziare la sequenza di esercizi contro il Mal di Schiena da introdurre nella tua routine per almeno 10 minuti a giorni alterni (non sarà possibile eseguirli tutti in 10 minuti ma seguite la sequenza per 10 minuti e poi riprenderete il giorno successivo di allenamento da dove siete arrivati).

Per correttezza d'informazione se si fosse molto dolenti sarebbe meglio iniziare da esercizi di mobilizzazione passiva (quindi fatti eseguire da un terapeuta), per poi passare ad esercizi attivi-assistiti ed infine attivi come quelli che ti propongo io (ma ricorda questi esercizi sono indicati se ti trovi nella fase di fastidio muscolare, non dolore!).

Vediamo queste tipologie di esercizio nello specifico:

- Con mobilizzazione passiva intendo tutti quei movimenti eseguiti in qualunque parte del corpo del paziente da parte di un fisioterapista. Molto spesso i pazienti sono restii a muoversi dopo un trauma o al contrario lo fanno in maniera eccessiva, l'impiego precoce di un delicato movimento passivo è dunque il mezzo ideale per garantire un idoneo ambiente per la guarigione del tessuto. Infatti, con tecniche specifiche di mobilizzazione e trazione, a velocità ed ampiezza opportune, si può mantenere una nutrizione ed un'attività metabolica adeguata dei tessuti molli. Uno degli scopi principali è quello però di migliorare l'escursione e ottenere il recupero funzionale dell'articolazione o delle articolazioni che hanno subito il danno e si presentano rigide e dolenti. Un ulteriore effetto della mobilizzazione avviene a livello del sistema nervoso autonomo migliorando la sua funzionalità, influenzando positivamente anche la risposta infiammatoria alla lesione.

- Con mobilizzazione attiva-assistita si intende una partecipazione parziale del paziente nell'esecuzione del movimento effettuato dal terapeuta. Nelle fasi iniziali capita che non si riesca ad effettuare il movimento in maniera completa per una mancanza di forza muscolare, per un deficit di mobilità articolare o per un meccanismo di protezione dal dolore.
- Nella mobilizzazione attiva si richiede invece un impegno totale al paziente. Verranno effettuate resistenze manuali secondo direzioni, velocità e ampiezze articolari differenti, seguendo la guida vocale del terapeuta (in questo caso specifico seguendo le descrizioni che ti ho fatto a fine Report). L'obiettivo è quello di migliorare quindi forza, resistenza e coordinazione neuromuscolare.

Purtroppo se ti trovi in una fase di dolore acuto o sub-acuto, quindi per intenderci sei bloccato a letto dal dolore oppure sei in piedi ma non riesci a raddrizzarti senza vedere le stelle, allora mi sento costretto a dirti di NON fare gli esercizi di questa guida, o perlomeno non ora!

Altra notizia non proprio piacevole è che se non hai intenzione di imbottirti di farmaci (cosa che personalmente non farei, anche se non sono io la figura indicata per consigliare o sconsigliare l'utilizzo di farmaci, per quello ricordo a tutti di rivolgersi al proprio medico) dovrai affidarti agli altri metodi di questa guida per uscire dal Mal di Schiena, unica nota dolente è che non potrai farlo da solo in autonomia a casa tua come per il metodo numero 1.

Molti per alleviare il dolore mi chiedono se vada bene o meno applicare i cerotti che scaldano oppure se è corretto mettere del ghiaccio sulla zona dolente..

La risposta è: “dipende”

Ovviamente non ti lascio con questo dubbio ma ti spiego il perché..
Dipende perché il calore ha una funzione distensiva per la muscolatura quindi indubbiamente potrebbe darci del beneficio immediato a meno che il nostro Mal di Schiena non sia dovuto ad un'inflammazione di un nervo, in questo caso ci darebbe beneficio momentaneo seguito da una riacutizzazione della sintomatologia dolorosa;
Vale lo stesso discorso per il ghiaccio, donerebbe immediato beneficio contro l'inflammazione del nervo ma contraendoci ulteriormente la muscolatura.

Quindi non potendo conoscere la natura del tuo Mal di Schiena devo sconsigliarti il fai da te con questo tipo di applicazioni.

Ma torniamo ai metodi che ho potuto riscontrare negl'anni come i più efficaci contro il Mal di Schiena:

METODO NUMERO 2) Massoterapia

“È davvero riduttivo pensare che la parola "massaggio" identifichi sempre la stessa azione.”

Innanzitutto perchè esistono delle macrocategorie che raggruppano le varie tipologie di massaggi e dove solo alcune di esse possono essere svolte da personale qualificato e queste sono:

1 **Massaggio Terapeutico** (ha come finalità quella di ristabilire totalmente o parzialmente la funzionalità di organi malati tramite specifiche manualità massoterapiche)

2 **Massaggio Igienico** (ha come scopo la prevenzione ed il miglioramento delle condizioni di salute esistenti)

3 **Massaggio Estetico** (ha l'obiettivo di eliminare gli inestetismi cutanei e sottocutanei e di rallentare l'invecchiamento della pelle)

4 **Massaggio Sportivo** (specifico per le attività agonistiche e per tutti gli sport dove è presente una forte sollecitazione di muscoli, tendini ed articolazioni).

Come accennato poco fa queste sono solo Macrocategorie al cui interno si raggruppano svariate tipologie di massaggi. Noi al Riability Point trattiamo principalmente il **Massaggio Terapeutico** e **Massaggio Sportivo** in quanto i più efficaci nel ridonare benessere e salute al paziente.

Più nello specifico partendo da un approccio con manualità derivanti dal massaggio classico, in base alle varie esigenze, variamo su queste tipologie:

- **Massaggio Miofasciale** (la manipolazione miofasciale è un tipo di massoterapia che agisce sul tessuto connettivo per sciogliere le aderenze e recuperare la normale elasticità)
- **Massaggio Connettivale** (il massaggio connettivale si prefigge l'obiettivo di agire direttamente sul tessuto connettivo, tramite l'esecuzione di manipolazioni profonde sui tessuti non sempre percepiti in modo piacevole)
- **Massaggio Sportivo pre-gara e post-gara** (ha un'azione diretta data dall'aumento del flusso ematico con conseguente ipertermia locale ed un'azione indiretta data dalla contemporanea eccitazione di terminazioni nervose e conseguente stimolazione del sistema nervoso parasimpatico)
- **Massaggio Linfodrenante con metodo Vodder** (la cui finalità è quella di drenare manualmente la linfa e stimolare il metabolismo linfatico tramite manualità esercitate con una o due mani, sui diversi distretti corporei, grazie a sequenze prossimo-distali che rispettano il decorso dei deflussi cutanei e sottocutanei o meglio epifasciali in direzione delle stazioni linfonodali di competenza di un determinato territorio linfatico).

Non voglio oggi scendere nello specifico di ogni singolo massaggio anche perché ti porterei fuori tema, quello che voglio dirti invece è che ritengo il massaggio una tecnica davvero efficace che solo mani esperte sanno fare e che se eseguito correttamente (ed è per questo che ti ho specificato prima che non avresti potuto farlo in autonomia a casa tua) è capace di portarti grandi benefici.

Gli effetti benefici di un massaggio sul nostro corpo e sulla nostra psiche sono molteplici e variano a seconda del tipo di manipolazione cui ci sottoponiamo, poiché come abbiamo visto ogni tecnica ha conseguenze diverse. Ci sono trattamenti che sono particolarmente efficaci nel ridurre lo stress e la tensione, altri che migliorano il nostro sistema immunitario, altri ancora che incidono sulla funzionalità degli organi.

Eppure è possibile trovare dei benefici comuni alla maggioranza delle pratiche e che dipendono dalla pressione che il professionista esercita sul nostro organismo ed anche dalla tipologia di tocco.

Di seguito ti elencherò i principali benefici che originano da un massaggio:

- **Relax e riduzione della tensione muscolare**, il primo effetto di un massaggio è sicuramente quello sul nostro corpo in generale. Quando decidiamo di affidarci alle mani esperte di un professionista, riusciamo a rilassarci e a scaricare tutte le tensioni nervose accumulate durante la giornata, riducendo lo stress ed allentando anche la tensione muscolare. Con le giuste pressioni e manipolazioni, i nostri muscoli si distenderanno e si scioglieranno le contratture dovute a sforzi intensi o come nel tuo caso contratture di difesa dal dolore. Tutto ciò comporta conseguenze positive anche per le ossa e le articolazioni, che diventeranno più elastiche facilitando tutti i movimenti. Saranno enormi anche gli effetti positivi generati sulla nostra mente, che si sentirà meno bloccata e più propensa ad affrontare al meglio la giornata. Ricordiamo che il nostro organismo produce, in maniera naturale, sostanze come le endorfine che aiutano a

combattere la depressione, l'ansia ed il dolore, ed un buon massaggio è il giusto stimolo anche in questo senso.

- **Benefici per il sistema Linfatico**, la manipolazione diretta dell'organismo ha effetti immediati sulla stimolazione dei liquidi presenti nel corpo, sollecitando la funzionalità dei reni. Saranno eliminate le scorie e le tossine accumulate nel corpo quando il sistema linfatico ristagna e gli scarti si accumulano, oppure come probabilmente sarà per te un maggiore accumulo di tossine nei reni da farmaci.

- **Benefici sull'apparato cardiocircolatorio**, un massaggio è efficace anche sul sistema cardiocircolatorio poiché non migliora solo la quantità di sangue del nostro organismo, ma incide anche sulla sua qualità. Il flusso aumenta, ma la pressione sui vasi sanguigni si riduce, così come la frequenza cardiaca, rafforzando il cuore. Di conseguenza, arriva maggior nutrimento ai tessuti sofferenti e la dilatazione capillare aumenta, abbassando la pressione sanguigna.

- **Respirazione e digestione**, i benefici sul sistema respiratorio sono collegati alla diminuzione del livello di stress ed ansia, che consente anche un rilassamento dei muscoli intercostali e del diaframma, migliorando la respirazione. Di conseguenza, ci sarà maggior ossigenazione nel sangue e migliorerà ulteriormente il sistema cardiocircolatorio. Il maggior afflusso di sangue incide anche sul sistema digerente migliorando le fasi digestive e riducendo il rischio di incorrere in gastriti. Anche l'intestino ne beneficerà poiché il massaggio stimola la peristalsi e riduce i casi di stitichezza cronica o indotta dal restare a lungo a letto con la zona lombare in blocco ad esempio..

- **Benefici per la pelle**, l'effetto più evidente agli occhi è quello che si può notare sulla pelle. Un massaggio ben praticato stimola il sistema connettivale (derma, cute e ipoderma) liberando immediatamente la pelle dalle cellule morte e stimola i pori sollecitando i condotti delle ghiandole sebacee, regolandone così la secrezione. In questo modo, la pelle tornerà ad essere luminosa ed elastica riuscendo così ad assorbire meglio gli olii e gli unguenti utilizzati dal terapeuta con finalità specifiche in base alla

tipologia di massaggio, quindi anche se può sembrare un vezzo solo estetico, anche questo beneficio aiuta l'assorbimento profondo di oli professionali con proprietà miorilassanti e antinfiammatorie.

È per tutti questi motivi che reputo la massoterapia un aiuto davvero valido ai nostri trattamenti coadiuvandoli spesso anche solo per "preparare i tessuti" del paziente ricevente ai trattamenti che verranno a seguire.

Spero di averti fatto capire quanto può esserci dietro ad un singolo tocco, quindi ricordati prima di affidarti a qualcuno quanto può influenzarti anche un "semplice" massaggio.

METODO NUMERO 3) La Tecarterapia

Sicuramente se ti è capitato di frequentare una struttura fisioterapica avrai sentito parlare della Tecarterapia, anche se non l'avrai provata personalmente molto probabilmente conoscerai qualcuno che l'ha fatta, questo perché negli ultimi 10 anni circa ha riscontrato un successo incredibile grazie alle sempre crescenti prescrizioni mediche (dal medico di base agli specialisti) e questo l'ha portato ad essere l'elettromedicale più diffuso fra i terapeuti, più ricercato dai pazienti e di conseguenza anche più utilizzato dai terapeuti, ma come ti spiegherò fra poco con giusta causa.

Ma andiamo a vedere nello specifico di che si tratta:

La parola **T.E.CA.R.** è un acronimo e sta ad indicare **T**rasferimento **E**nergetico **CA**pacitivo **R**esistivo ovvero il modo in cui la Tecarterapia trasferisce energia ai tessuti. Questo processo sarebbe più corretto indicarlo con il termine "diatermia da contatto" o "diatermia capacitiva resistiva".

Come dice già il nome la Tecarterapia è una terapia che agisce somministrando energia ai tessuti e le parole Capacitiva e Resistiva stanno ad indicare le modalità con cui può essere effettuata questa

somministrazione.

Per comprendere quali sono le reali indicazioni e controindicazioni terapeutiche della tecarterapia è necessario comprendere quale sia il principio di funzionamento.

Applicando il principio fisico del condensatore, la Tecar induce all'interno dei tessuti lesionati un movimento alterno di attrazione e repulsione (con frequenza di 500.000/1.000.000 di volte al secondo) degli ioni delle cellule che presentano una carica elettrica. In questo modo la tecarterapia trasferisce energia ai tessuti senza una somministrazione di energia radiante dall'esterno.

Senza complicartela troppo a te sicuramente interessa sapere quali azioni svolge; principalmente queste correnti inducono 3 effetti (chimico, termico e meccanico):

1) **Effetto chimico:** si ipotizza che la tecar porti ad una normalizzazione del potenziale di membrana, gli scambi cellulari tendono ad alterarsi in stati infiammatori che tradotto significa diminuisce lo stato infiammatorio del tessuto;

2) **Effetto termico:** durante l'applicazione di tecarterapia c'è un richiamo di sangue nella regione trattata. Inoltre stimola il metabolismo delle fibre collagene e favorisce il rilassamento muscolare. Questo corrisponde a un aumento del microcircolo locale e di calore. Il calore oltre che curativo è molto piacevole e rilassante.

3) **Effetto meccanico:** l'effetto termico produce un effetto meccanico importante, infatti è più semplice trattare e mobilizzare i tessuti quando questi sono stati stimolati dai manipoli.

Durante una seduta l'energia viene trasferita ai tessuti attraverso due modalità che andranno a focalizzare l'energia su tessuti differenti in base alla valutazione del terapeuta; questi sono il sistema capacitivo (più superficiale) e resistivo (più profondo).

Grazie alla vibrazione indotta dalla tecarterapia nel tessuto che ha sia effetti a livello biologico che cellulare possiamo riassumere i suoi **Benefici in:**

un effetto **biostimolante**, utilizzata in modalità atermica, utile sia nei processi degenerativi che nei processi traumatici; un **effetto drenante**, utile oltre che nelle patologie estetiche anche in quelle infiammatorie; un **effetto rilassante** per la muscolatura grazie all'aumento della temperatura e infine un **effetto antidolorifico** che è il risultato dei precedenti.

Ecco perché ritengo che sia un validissimo aiuto contro il mal di schiena, sfiammando in profondità le radici nervose e preparando i tessuti ad un trattamento massoterapico, perché se l'unione di queste tecniche vede potenziare esponenzialmente i suoi effetti.

Ovviamente come ogni elettromedicale può avere delle controindicazioni che dovranno essere valutate dal terapeuta prima di ogni applicazione.

METODO NUMERO 4) La Magnetoterapia

Non tutti sanno che la magnetoterapia ha moltissime possibilità di utilizzo, ma per capire quali siano e quando è corretto utilizzarla, vediamo prima di capire cos'è e quali processi ci sono alla base del suo funzionamento.

È una terapia fisica non invasiva e sicura, che sfrutta l'azione delle onde elettromagnetiche.

Sicuramente ne avrai sentito già parlare in quanto è una terapia strumentale che esiste da tantissimi anni in ambito medico-riabilitativo.

Ovviamente dal momento che la tecnologia è avanzata in modo

esponenziale si può apprezzare una notevole differenza da strumenti per la magnetoterapia datati rispetto ai più moderni.

Inizialmente, infatti, si utilizzava poco per la **cura del dolore**, per la **cura dell'artrosi** e per le **patologie dell'osso**, in particolare era prescritta per aiutare a risolvere ritardi di consolidazione delle fratture, applicando campi elettromagnetici pulsati a bassa frequenza per tante ore al giorno.

La magnetoterapia si può riassumere in tre azioni principali:

1. azione antinfiammatoria ed antiedemigena

2. azione analgesica

3. azione stimolante la riparazione tissutale

Da sempre è stata prescritta per agevolare la guarigione dopo le fratture, favorendo la formazione del callo osseo, ma le capacità delle Magnetoterapie di ultima generazione le hanno permesso di agire a diverse profondità modulando la frequenza e la potenza permettendo alle onde elettromagnetiche di agire sui vari strati dei tessuti, potendola così applicare anche contro il dolore cronico, da traumi o post operatorio, per prevenire l'osteoporosi, per favorire la cicatrizzazione delle ferite e il riassorbimento degli edemi.

Per questi motivi la reputo una grande alleata nelle fasi infiammatorie acute dove spesso è difficile toccare il paziente perché troppo sofferente, ed è sempre per questo che spesso viene prescritta anche dagli ortopedici e dai fisiatri come cura complementare a trattamenti rieducativi e riabilitativi manuali effettuati dal fisioterapista, potendola utilizzare in tutte le patologie in cui sia presente dolore, infiammazione, deficit funzionale e vascolare, con benefici su ossa, articolazioni, muscoli e sistema circolatorio.

In parte so che sarai deluso dal non aver scoperto “i segreti” che avrebbero fatto sparire per magia i tuoi dolori, ma purtroppo nella realtà questo non è possibile.

Però hai capito che anche se sei in una fase acuta o sub-acuta di dolore è possibile venirne fuori ed accelerare i tempi di guarigione; ed una volta guarito o perlomeno rientrato in una situazione di fastidio potrai anche tu iniziare con gli esercizi mirati contro il Mal di Schiena che fra poco ti elencherò.

Mi auguro invece che questa breve guida ti abbia dato più consapevolezza sul mal di schiena ma per qualsiasi tuo dubbio io e la mia struttura rimaniamo sempre a disposizione.

Anzi per te che hai scaricato questo Report e sei arrivato fino qui nella lettura voglio

Permetterti di eseguire i trattamenti di Magnetoterapia scontati del 50% e che puoi prenotare direttamente cliccando questo testo

Oppure

Se ancora non dovessi sapere esattamente di che si tratta clicca questo link per visionare la Magnetoterapia e in seguito poter prenotare.

**MA ORA PASSIAMO ALLA PARTE PRATICA CON I 43 ESERCIZI MIRATI
CONTRO IL MAL DI SCHIENA**

(ogni esercizio ha un breve video con l'esecuzione del movimento e una descrizione scritta del gesto)

1) RETROVERSIONE BACINO



Posizione di partenza

supina, ginocchia flesse, mani sull'addome

Esercizio

inspirare dal naso gonfiando l'addome, espirare dalla bocca sgonfiando l'addome, contraendo i muscoli addominali e facendo aderire il tratto lombare al materassino. Ripetere 10 volte.

Variante

Eseguire lo stesso esercizio a gambe distese. Ripetere 10 volte.

2) FLESSIONE GAMBA

Posizione di partenza



Sdraiati a pancia in su, una gamba distesa, l'altra piegata.

Esercizio

Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra, portare la gamba distesa verso il petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare. Ripetere dall'altro lato. Ripetere 10 volte e poi ripeto con l'altra gamba.

3) ALLUNGAMENTO GLUTEI

Posizione di partenza

supina, gambe flesse

Esercizio

inspirare, flettere la gamba destra sul torace, espirando. Mantenere la flessione per 10 secondi circa, ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Ripetere l'esercizio 10 volte.



4) FLESSIONE GAMBE
Posiziona di partenza

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate.

Esercizio

Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra, portare le gambe piegate al petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare. Ripetere 10 volte.



5) FLESSIONE GAMBE PIÙ ESTENSIONE

Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, gambe piegate.

Esercizio

Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra e, mantenendo la stessa posizione, portare le gambe piegate al petto ed estenderle in alto in verticale; abbassare di qualche

centimetro le gambe tese e tornare nella posizione verticale; riportare le gambe piegate al petto e tornare alla posizione di partenza. Sollevare leggermente la zona lombare. Ripetere 10 volte.



6) ALLUNGAMENTO MUSCOLI POSTERIORI

Posizione di partenza

supina, gambe flesse, piedi appoggiati a terra, mani lungo i fianchi

Esercizio

estendere gradualmente la gamba mantenendo il piede a 90°. Ogni esercizio deve dare la sensazione di tensione nella parte posteriore dell'arto, ma non provocare dolore, mantenere 10-15 secondi e poi ritorno.

Ripetere l'esercizio 10 volte a gamba.



7) LOMBARI

Posizione di partenza

supina, gambe tese

Esercizio

imprimere una spinta con entrambi i talloni contro il materassino e mantenere per alcuni secondi.

Ripetere per 10 volte.

8) RINFORZO GLUTE

Posizione di partenza

supina, ginocchia flesse, mani lungo i fianchi

Esercizio

inspirare dal naso, sollevare il bacino da terra, espirare dalla bocca.

Ripetere l'esercizio 10 volte.



9) TORSIONI LOMBARI

Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate, braccia aperte e tese all'altezza delle spalle.

Esercizio

Contrarre i muscoli addominali, spingere la zona lombare a terra e, gambe flesse. Ruotare il tronco e le ginocchia unite a destra e poi a sinistra (senza sollevare dal suolo il braccio opposto) e contemporaneamente ruotare la testa dal lato opposto. Riportare le gambe alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

Ripetere 10 volte a lato.



10) TORSIONI EMIBACINO

Posizione di partenza

Supino con un arto inferiore esteso e uno divaricato e flesso con pianta del piede appoggiata al tappeto.

Esercizio

Spingendo sul piede in appoggio sollevate e ruotate l'emibacino verso il lato opposto.

Eseguite l'esercizio da entrambi i lati per 10 volte.



11) RINFORZO ADDOMINALI ALTI

Posizione di partenza

supina, ginocchia flesse, mani sulle cosce

Esercizio

sollevare le spalle facendo scivolare le mani verso le ginocchia, mantenendo il tratto lombare aderente a terra.

Ripetere 10 volte.



12) RINFORZO ADDOMINALI BASSI

Posizione di partenza

supina, tratto lombare aderente a terra

Esercizio

muovere alternativamente le gambe (bicicletta) per circa 30 secondi e poi ripetere per 3 volte.



13) RINFORZO TRASVERSO

Posizione di partenza

Supino, una gamba distesa e l'altra flessa e sollevata dal tappetino; appoggiare la mano opposta alla gamba flessa sul ginocchio

Esercizio

Imprimere una pressione costante sul ginocchio e al contempo esercitare resistenza con il ginocchio;

Eseguire 10 ripetizioni e poi ripetere dall'altro lato.



14) TORSIONI DORSALI

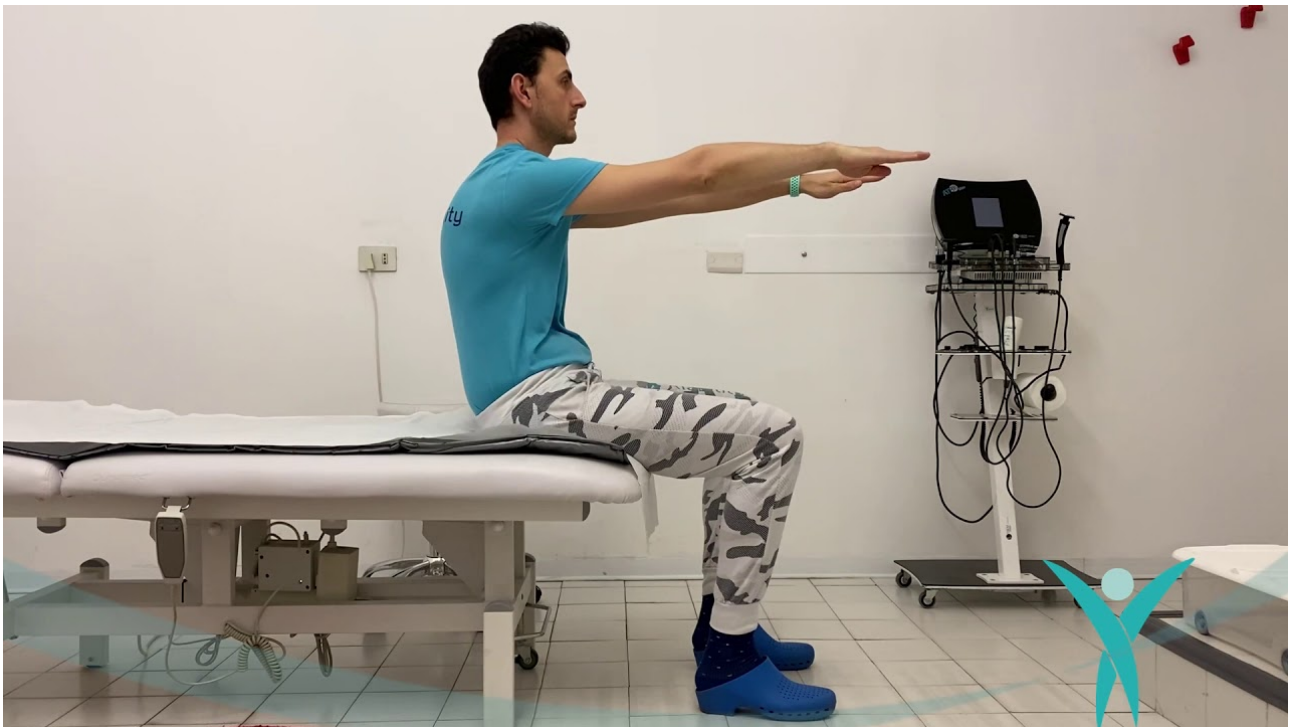
Posizione di partenza

Su un fianco, arti inferiori flessi con le due braccia appoggiate a terra tese davanti al viso.

Esercizio

Evitando di muovere il bacino, fate scorrere la mano sovrastante senza piegare il gomito sull'altro braccio, avanti e indietro, accompagnando il movimento con il tronco e il capo.

Ripetere 10 volte per lato.



15) STABILIZZATORI TRONCO

Posizione di partenza

Seduti, ginocchia piegate e braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.

Esercizio

Curvare le spalle in avanti e poi spingerle indietro il più possibile, senza perdere l'equilibrio.

16) MOBILIZZAZIONE LOMBARE PRONO



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.

Esercizio

Allungare una gamba come per allontanare un poco il piede poi tirare la gamba verso il corpo senza piegare il ginocchio.

Ripetere con l'altro lato.

17) RINFORZO PARAVERTEBRALI

Posizione di partenza

Arti inferiori estesi con punte dei piedi appoggiate al materassino, fronte al tappeto, arti superiori tesi in avanti.

Esercizio

Contraendo i muscoli delle cosce staccate le ginocchia dalla superficie d'appoggio, allungate e sollevate le braccia, mantenendo la colonna allineata.



Mantenere la posizione sollevata per 6 secondi e poi rilasciare.
Ripetere 5 volte.



18) RINFORZO PARAVERTEBRALE

Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, braccia tese in avanti allineati al corpo.

Esercizio

Solleverebbe contemporaneamente il braccio destro teso e la gamba sinistra tesa.

Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro teso e la gamba destra tesa.

Ripetere 10 volte per lato.



19) RINFORZO LOMBARE

Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.

Esercizio

Solleverare alternativamente le gambe tese (come se si nuotasse).
Ripetere 10 volte a lato.

Variante

come sopra ma sollevo contemporaneamente le due gambe tese (molto più intenso)



20) RINFORZO LOMBARE

Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.

Esercizio

Solleverare la testa ed il busto tenendo sempre le mani sotto la fronte (in questo esercizio ci si può fare aiutare da qualcuno che tiene fermi i piedi al pavimento). Mantenere lo sforzo per qualche secondo e poi rilasso, ripetere 10 volte.



21) RINFORZO DORSALI

Posizione di partenza

prona, braccia lungo i fianchi

Esercizio

sollevare la testa e le spalle cercando di avvicinare le scapole, mantenere la posizione per 5 secondi, ripetere 10 volte.

22) POTENZIAMENTO GLUTEI

Posizione di partenza

prona, cuscino sotto l'addome

Esercizio



piegare il ginocchio destro e sollevarlo per circa 20° dal suolo, ritorno in posizione di partenza, ripetere con la gamba sinistra, ripetere 10 volte.



23) ESTENSIONE COLONNA (Sfinge)

Posizione di partenza

proni, gomiti flessi all'altezza delle spalle, avambracci in appoggio e mani ai lati del capo.

Esercizio

Solleverare capo e spalle con gli avambracci a contatto del tappeto, non staccare il bacino dal tappeto. Mantenete la posizione per 10-15", tornate poi nella posizione di partenza.

Ripetere 5 volte.



24) MOBILIZZAZIONE COLONNA

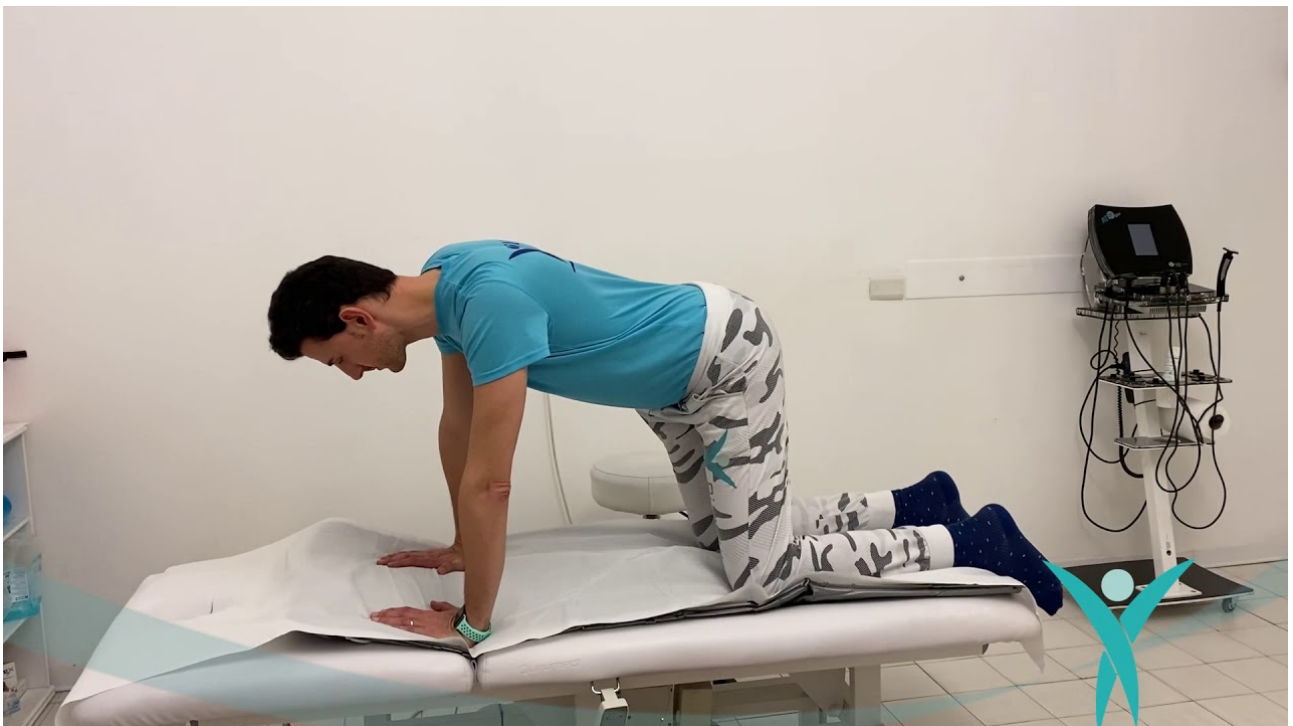
Posizione di partenza

Posizione quadrupedica

Esercizio

inarcare la schiena (estensione) inspirando,
incurvare la schiena (flessione) espirando,
mantenere ogni posizione qualche secondo.

L'esercizio deve essere graduale e non provocare dolore. Ripetere l'esercizio 10 volte.



25) MOBILIZZAZIONE LATERALE COLONNA

Posizione di partenza

Posizione quadrupedica

Esercizio

Contrarre leggermente i muscoli addominali mantenendo la colonna vertebrale in linea. Respirando normalmente inclinate lateralmente e alternativamente il tratto lombare, mantenendo rigorosamente fermo il resto della colonna (“scodinolare”).

Ripetere 10 volte a lato.



26) ROTAZIONE DORSALE

Posizione di partenza

Posizione quadrupedica

Esercizio

Portare un braccio sotto all'altro ed estenderlo lateralmente portando in torsione il tratto dorsale e contemporaneamente abbassarsi verso i talloni, mantenere alcuni secondi e poi ritorno nella posizione di partenza. Ripetere dall'altra parte per 10 volte a lato.

27) ALLUNGAMENTO SCHIENA

Posizione di partenza

A carponi (quattrozampe) con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.

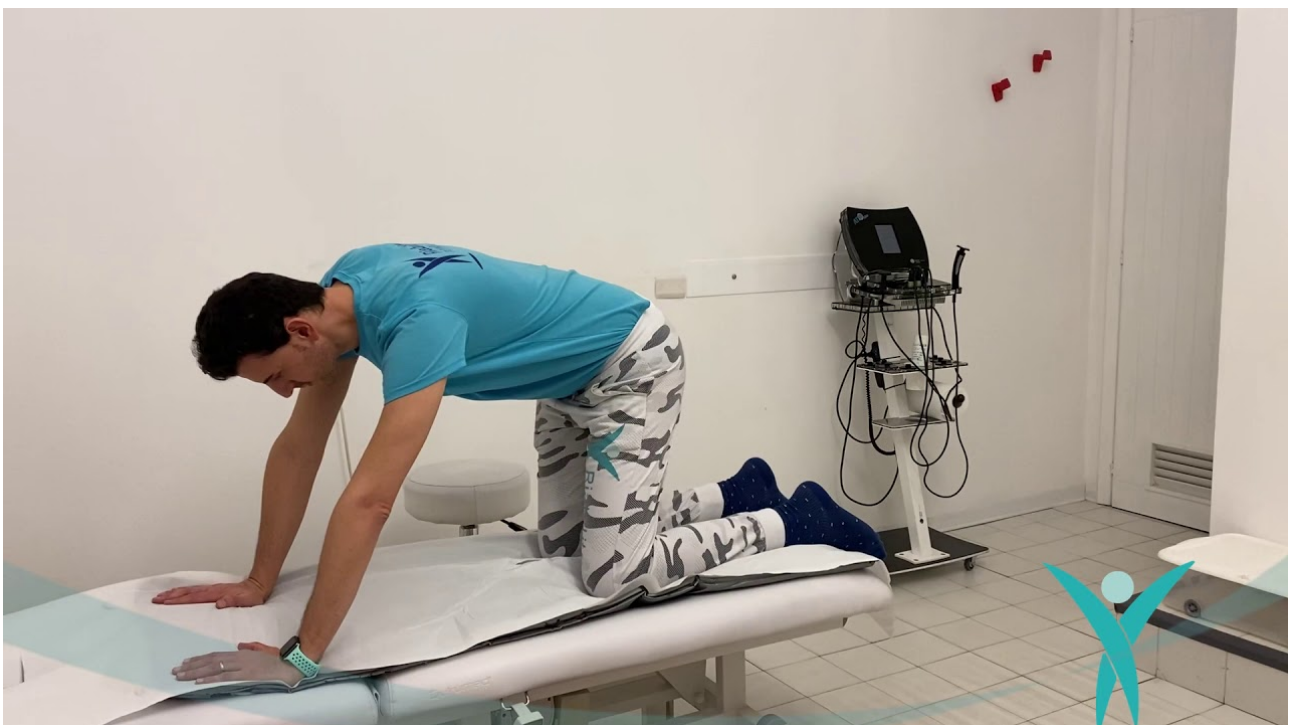


Esercizio

Sedersi sui talloni piegando le gambe e curvando le spalle, tenere il ventre contratto.

Tornare alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.



28) MOBILITÀ DORSO LOMBARE

Posizione di partenza

A carponi (quattrozampe) con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.

Esercizio

Piegare le gambe, ventre contratto, curvare le spalle e sedersi lateralmente ai piedi.

Non spostare le mani durante l'esercizio.

Tornare alla posizione di partenza e ripetere 10 volte.



29) STABILIZZATORI E LOMBARI

Posizione di partenza

A carponi (quattrozampe) con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.

Esercizio

Portare una gamba piegata al petto curvando molto le spalle poi portarla tesa all'indietro. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte a lato.



30) COORDINAZIONE E RINFORZO LOMBARI

Posizione di partenza

posizione quadrupedica

Esercizio

alzare contemporaneamente l'arto superiore destro e l'arto inferiore sinistro,

ritornare in posizione di partenza,

ripetere l'esercizio alternativamente con gli arti controlaterali.

Ripetere 10 volte a lato.



31) RETROVERSIONE BACINO ALLA PARETE

Posizione di partenza

Stazione eretta, tronco e spalle aderenti alla parete, piedi distanziati dalla parete per circa 20 cm

Esercizio

scivolare con la schiena verso il basso piegando le ginocchia, mantenendo il tronco aderente alla parete, ritornare in posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

32) ALLUNGAMENTO COLONNA

Posizione di partenza

Stazione eretta, arti inferiori estesi lievemente divaricati

Esercizio



Sollevate e allungate gli arti superiori tesi verso l'alto stirando così contemporaneamente anche la colonna vertebrale; ripetete l'esercizio allungando poi gli arti superiori alternativamente. Evitare durante l'esercizio di inarcare la colonna.
Ripetere 10 volte.



33) FLESSIONE LATERALE COLONNA

Posizione di partenza

Stazione eretta, arti inferiori lievemente divaricati con tratto lombare appianato;

Esercizio

incline il tronco lateralmente espirando; tornate alla posizione di partenza inspirando. Ripetete dall'altro lato per 10 volte a lato.



34) TORSIONE COLONNA

Posizione di partenza

Stazione eretta, arti inferiori lievemente divaricati con tratto lombare appianato;

Esercizio

Torcere il tronco lateralmente espirando; tornate alla posizione di partenza inspirando. Ripetete dall'altro lato e ripetere 10 volte a lato.



35) ESTENSIONE COLONNA

Posizione di partenza

Stazione eretta, arti inferiori estesi e divaricati, mani appoggiate ai lombi come per “sostenerli”;

Esercizio

estendete la colonna, capo compreso, espirando; ritornate alla posizione di partenza inspirando. Ripetere 10 volte.

36) ESTENSIONE COLONNA E SCAPOLE

Posizione di partenza

Stazione eretta, arti inferiori estesi e divaricati, braccia lungo il corpo;



Esercizio

inspirando e portando la colonna in estensione ruotate all'indietro gli arti superiori (tenuti estesi e con il palmo delle mani verso l'esterno) avvicinando le scapole; espirando tornate alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.



37) STRETCHING ILEO PSOAS

Posizione di partenza

Per allungare ileopsoas destro: in ginocchio, portate in avanti il piede sinistro appoggiandolo al tappeto in modo che tra la coscia e la gamba si crei un angolo maggiore di 90°.

Esercizio

Spotate il peso sulla gamba che è davanti contraendo gli addominali; arti superiori in appoggio sulla coscia flessa. Avvertirete l'allungamento della muscolatura anteriore della coscia destra; mantenete la posizione per 10/20" respirando normalmente; ripetete dall'altro lato per il muscolo ileopsoas sinistro.



38) STRETCHING CATENA POSTERIORE COLONNA

Posizione di partenza

seduto sul materassino con ginocchia semiflesse leggermente divaricate.

Esercizio

Flettete il tronco tra le cosce; passate le braccia all'interno delle stesse afferrando con le mani l'esterno delle caviglie. Si avverte lo stiramento della muscolatura della schiena. Mantenete la posizione in rilassamento per circa 10/20" respirando normalmente.

Ripetere 3 volte.



39) AUTOALLUNGAMENTO

Materiale

Sedia

Posizione di partenza

seduta neutrale

Esercizio

da seduti inspirare contraendo gli addominali, facendo un autoallungamento, ritornare alla posizione di partenza, espirando, ripetere l'esercizio 10 volte.



40) STRETCHING LOMBARI

Materiale

Sedia

Posizione di partenza

seduta neutrale

Esercizio

Arti inferiori uniti, flettete il busto in avanti e fate scorrere le mani verso le caviglie fino ad avvertire una lieve tensione lombare;

mantenete la posizione per almeno 10” respirando normalmente (esercizio di stretching muscoli lombari) e poi tornate alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.



41) ESTENSIONI CON BASTONE

Materiale

Sedia, bastone

Posizione di partenza

seduta neutrale

Esercizio

Estendere le braccia tese con il bastone inarcando la colonna e mantenendo la posizione per 5 secondi e poi ritorno. Eseguire 10 volte.



42) TORSIONI CON BASTONE

Materiale

Sedia, bastone

Posizione di partenza

seduta neutrale

Esercizio

Seduti con il bastone dietro alla cervicale ed impugnatura larga, torcere il busto mantenendo la colonna nella posizione massima di torsione per 5 secondi e poi ritorno. Eseguire 10 volte a lato.

43) FLESSIONE LATERALE CON BASTONE

Materiale

Sedia, bastone



Posizione di partenza

seduta neutrale

Esercizio

Seduti con il bastone dietro alla cervicale ed impugnatura larga, flettere lateralmente il busto mantenendo la colonna nella posizione massima di flessione per 5 secondi e poi ritorno. Eseguire 10 volte a lato.