

ESERCIZI PER IL MAL DI SCHIENA

Le cause scatenanti della maggior parte dei mal di schiena lombare sono posture ed abitudini errate protratte nel tempo e la mancanza di allenamento della muscolatura della schiena.

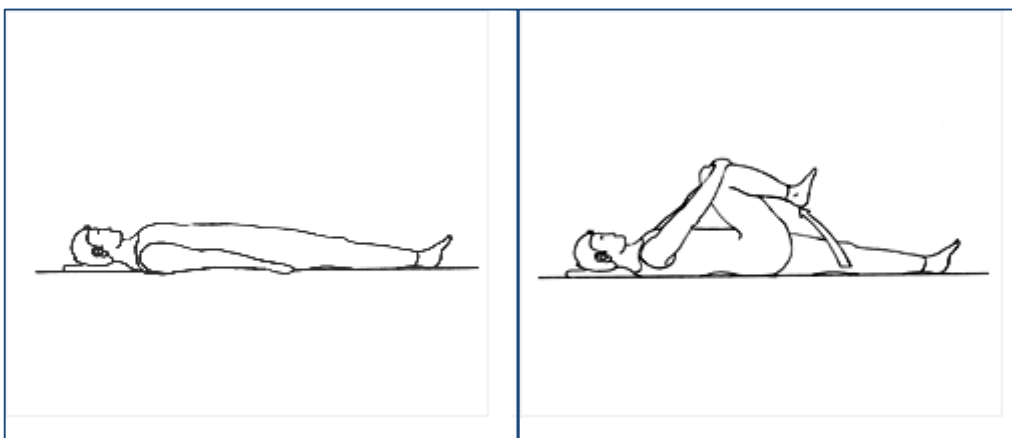
La muscolatura della colonna deve essere in perfetta forma per offrire sostegno, elasticità, tonicità, movimento e flessibilità alla struttura ossea della colonna vertebrale.

Prima di cominciare un programma di esercizi per la schiena sarebbe opportuno consultarsi con il fisioterapista .

Tutti gli esercizi proposti devono essere eseguiti rispettando le seguenti regole:

- Gli esercizi devono essere eseguiti lentamente, cautamente e senza mai arrivare al dolore.
- Nell'esecuzione di alcuni esercizi si deve associare la respirazione. In genere all'**espirazione**, svuotamento, corrispondono movimenti di "chiusura" del tronco; all'**inspirazione**, riempimento, quelli di apertura;
- Gli esercizi finalizzati allo stiramento di alcuni muscoli devono essere eseguiti arrivando lentamente fino alla massima tensione: la si mantiene da 5 a 20 secondi , quindi si torna lentamente alla posizione di partenza;
- Comincia eseguendo 5 ripetizioni per ogni esercizio, per poi aumentare gradualmente;

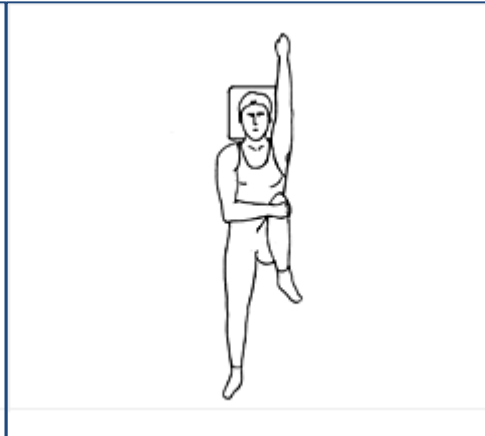
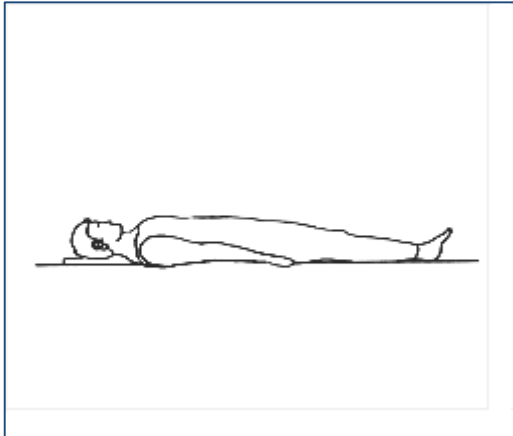
Perché gli esercizi possano essere efficaci devono diventare una pratica quotidiana



Esercizio 1

Posizione supina.
Flettere lentamente e completamente un arto inferiore e con l'aiuto delle mani avvicinarlo al petto, dalla posizione raggiunta eseguire una respirazione

completa. Effettuare alternativamente 10 flessioni dell'arto destro e di quello sinistro.



Esercizio 2

Posizione supina.
Flettere un ginocchio portandolo al petto con l'aiuto della mano controlaterale. Contemporaneamente allungare il braccio omolaterale verso

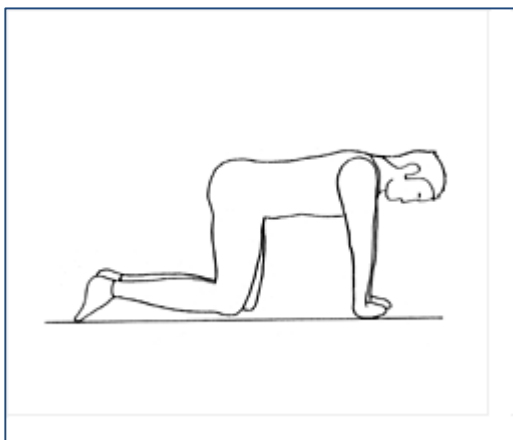
l'alto. Ripetere alternativamente l'esercizio 15 volte a sinistra e a destra.



Esercizio 3

Posizione supina, flettere un ginocchio con l'aiuto della mano controlaterale. Portare lentamente l'arto inferiore flesso dalla parte opposta mantenendo

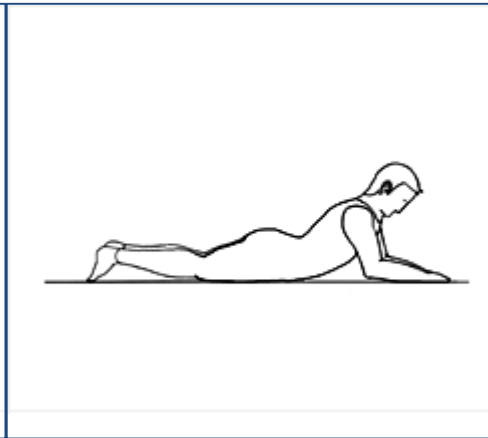
l'appoggio delle spalle a terra. Eseguire 5/6 rotazioni ambo i lati.



Esercizio 4

Posizione quadrupedica. Indietreggiando un pò con il sedere allungare completamente la colonna e le braccia sul prolungamento della stessa. Mantenere la posizione di allungamento

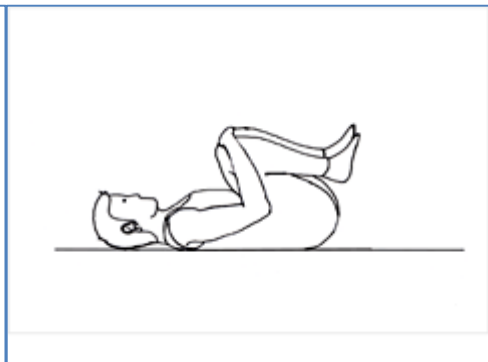
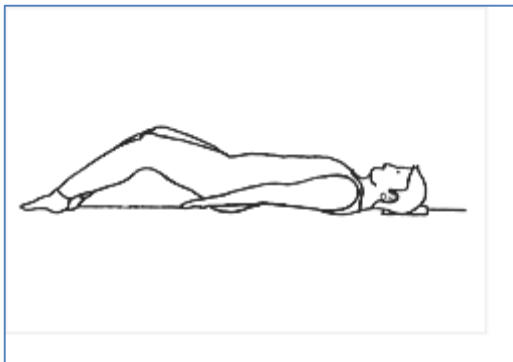
per 3 respirazioni complete.



Esercizio 5

Posizione quadrupedica. Portarsi nel massimo accovacciamento ed eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi in avanti, appoggiare i gomiti a terra,

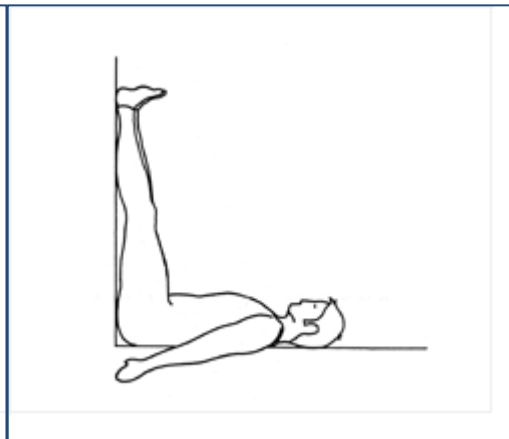
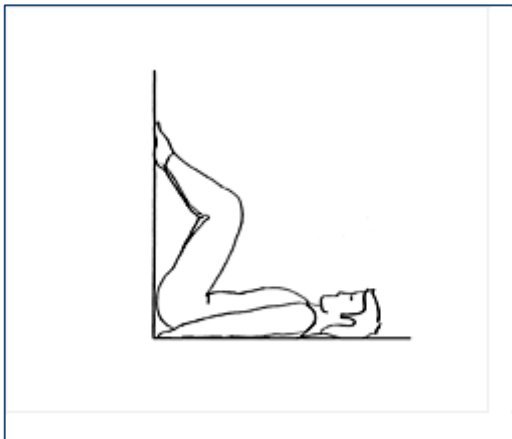
mantenendo l'appoggio dell'addome a terra sollevare la parte alta del busto ed eseguire 3 respirazioni complete.



Esercizio 6

Posizione supina con gli arti inferiori piegati. Flettere lentamente le ginocchia mantenendo la colonna ben appoggiata a

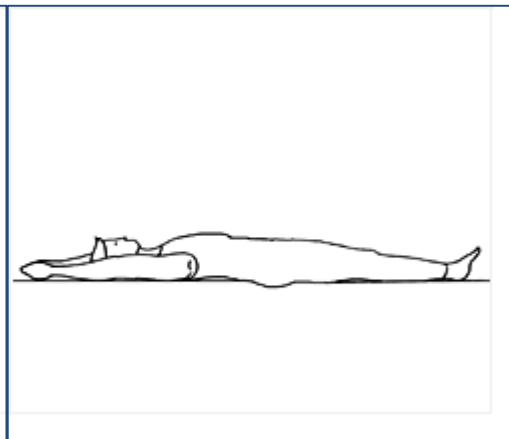
terra. Eseguire l'esercizio per 20/25 volte.



Esercizio 7

Avvicinarsi alla parete, posizione supina con arti inferiori piegati e piedi in appoggio alla parete. Allungare lentamente gli arti inferiori e mantenere la posizione

eseguendo 5/6 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



Esercizio 8

Posizione supina, flettere lentamente e completamente gli arti inferiori e con l'aiuto delle mani avvicinarli al petto. Eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi

distendendo gli arti inferiori e portando le braccia ben distese sul prolungamento del busto. Eseguire 3 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 3/4 volte.

Naturalmente questo articolo vuole essere una guida generale, riguardo un sintomo, come quello del mal di schiena, che risulta essere assai complesso e variegato. Presso il nostro studio si possono effettuare Valutazioni e Consulenze in modo da studiare un programma di riabilitazione e mantenimento personalizzato per ogni tipologia di sintomo ed ogni tipologia di soggetto, in quanto ci sono da valutare una serie di fattori.