



# IL BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



## Introduzione

Il dolore lombare rappresenta uno dei disturbi più comuni e colpisce buona parte della popolazione nelle varie fasi della vita.

Spesso si verifica improvvisamente, senza apparente motivo, limitando le semplici attività di tutti i giorni, e disturbando il riposo notturno. Purtroppo è difficile stabilirne con certezza la causa e per questo è bene, in sua presenza, rivolgersi ad una figura sanitaria professionale adeguata per una corretta gestione del problema.

La colonna vertebrale è unica e insostituibile e ognuno, sia in ambito lavorativo che nel tempo libero, deve imparare a prendersene cura essendo questa una sua responsabilità.

La causa più comune dei disturbi muscolo scheletrici è lo stress posturale. *Qualsiasi postura, anche la migliore, se prolungata nel tempo è dannosa; la miglior posizione è il cambio di posizione.*

Non fare una vita troppo sedentaria! E' consigliabile fare almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno alternando camminate ad esercizio fisico.

Qui di seguito troverete un percorso per preservare il benessere della colonna vertebrale con alcuni consigli ed esercizi da svolgere anche autonomamente in assenza di dolore.

### **ATTENZIONE!!!**

Se soffrite già di dolori alla schiena  
rivolgetevi al vostro medico

**NB: Questo opuscolo non è da ritenersi sostitutivo ad un trattamento riabilitativo per le patologie del rachide**

## Accorgimenti nella gestione delle attività della vita quotidiana e dell'attività lavorativa

### Sollevamento corretto di carichi pesanti

- avvicinarsi al carico con i piedi, distanti fra di loro e saldamente appoggiati a terra
- raddrizzare la schiena
- flettere le ginocchia per raggiungere il carico mantenendo la schiena dritta
- afferrare saldamente il carico il più vicino possibile
- estendere le ginocchia mantenendo eretto il tronco. Il sollevamento deve avvenire quando si raddrizzano le gambe evitando di utilizzare la schiena come una gru
- la movimentazione deve essere progressiva e non a scatti
- spostare i piedi per girarsi evitando di fare torsioni con il tronco
- adottare la stessa tecnica al contrario quando si appoggiano carichi pesanti a terra

### **ATTENZIONE!**

I carichi pesanti non andrebbero mai movimentati o riposti oltre l'altezza del torace e sotto l'altezza del ginocchio per non sovraccaricare il rachide e gli arti superiori



## Sollevamento corretto di un peso leggero

- Per sollevare o appoggiare a terra un oggetto leggero si può usare come tecnica alternativa il gesto a bilancia.



- Questa postura può essere accompagnata dall'appoggio dell'arto superiore opposto al piede in carico ad un ripiano, consentendo un mantenimento dell'equilibrio più agevole ed un ulteriore scarico del peso

## Tecniche corrette nella gestione dell'attività quotidiana

- Per riassetto il letto è consigliabile flettere sempre le ginocchia e flettersi a livello delle anche.
- Per sollevare il materasso ed infilare le lenzuola è consigliabile inginocchiarsi.



**NB: La posizione in ginocchio può essere utile anche in altre attività:**

- ✓ aprire un cassetto basso
- ✓ fare giardinaggio
- ✓ caricare la lavastoviglie o la lavatrice
- ✓ inserire le teglie nel forno

Nell'utilizzo della scopa e dell'aspirapolvere o nella pulizia del pavimento sarà utile la tecnica dell'affondo anteriore in cui lo sforzo sarà ben distribuito fra gli arti inferiori e consente di mantenere la

schiena ben allineata. Il manico della scopa dovrà essere sufficientemente lungo.



- Per stirare senza affaticare la schiena occorre regolare l'asse ad un'altezza opportuna ed ogni tanto appoggiare un piede su un rialzo, non è consigliabile stirare per lunghi periodi ma intervallare con altre attività.

## **Mantenimento di una posizione corretta alla scrivania**

Per mantenere la posizione corretta è necessario regolare la seduta:

- Piedi ben appoggiati a terra
- Ginocchia flesse quasi a 90°

- Seduta sulla zona ischiatica (il bacino deve essere in relativa antiversione)
- Regolare lo schienale per sostenere la zona lombare e sedersi ben in fondo non sulla punta della sedia
- Mantenete gomiti e avambracci appoggiati al piano del tavolo o ai braccioli della sedia
- Mantenete le spalle rilassate ed il capo allineato, portate lo sterno verso il monitor
- L'altezza del monitor deve essere sufficiente per non farvi inclinare il capo in avanti e per guardare oltre il bordo superiore dello schermo senza estendere il capo.



## Come alzarsi correttamente da una sedia



Per comprendere la corretta sequenza di movimenti da utilizzare nell'alzarsi da una sedia sarà utile:

- porre un bastone dietro la schiena tenendolo con una mano a livello del sacro ed una a livello della nuca
- alzarsi dalla seduta senza perdere il contatto di nessun punto con il bastone
- ritornare alla posizione seduta e ripetere 5 volte

## Mantenimento di una corretta posizione a letto

Per mantenere una corretta posizione a letto sia in decubito supino che laterale è importante:

- utilizzare un cuscino sotto la testa sufficientemente alto in modo da mantenerla in linea con la colonna vertebrale

In decubito laterale sarà utile:

- mantenere le ginocchia e l'anca flessa in modo da non creare una torsione del tronco.



### **Tecnica per distendersi e rialzarsi dal letto**

Nella prossima sequenza di immagini viene descritta la tecnica consigliata per distendersi e alzarsi dal letto.

Partendo dalla posizione supina a letto bisogna:

- piegare gli arti inferiori
- ruotare sul fianco
- le gambe si abbassano fuori dal letto
- alzarsi con l'aiuto degli arti superiori senza far compiere né rotazioni né flessioni alla colonna vertebrale

Per distendersi si usa il procedimento inverso



## Regole sempre valide durante l'esecuzione degli esercizi

- restare sempre sotto la soglia del dolore (il dolore è un campanello d'allarme)
- associare sempre una respirazione naturale
- eseguire gli esercizi molto lentamente e senza sforzare
- “meglio poco ma costante piuttosto che tanto ma saltuario”

### Antero-retroversione del bacino in posizione supina



- quando l'aria entra lasciare che i muscoli addominali si rilassino e che l'addome si gonfi: il bacino viene trascinato in antero versione e le vertebre lombari si staccano dalla superficie d'appoggio formando la lordosi
- quando l'aria esce i muscoli addominali si contraggono e l'addome si retrae: il bacino viene trascinato in retroversione e le vertebre lombari aderiscono alla superficie d'appoggio riducendo la lordosi

## Esercizio di attivazione del trasverso dell'addome

Il trasverso dell'addome è un muscolo stabilizzatore profondo del tratto lombare; la sua attivazione è sinergica con quella del pavimento pelvico.



- Assumere la posizione neutra della colonna lombare, intermedia fra le due precedenti (antero e retroversione).
- Percepire la contrazione muscolare posizionando l'indice ed il medio delle due mani a circa 2,5 cm inferiormente e 1 cm internamente verso la linea mediana del corpo rispetto alle SIAS (le prominente ossee anteriori del bacino).
- Contrarre il muscolo facendo rientrare la parete addominale sotto l'ombelico per due-tre secondi e successivamente rilassare. Con l'allenamento si cercherà di raggiungere tempi di tenuta di ca 10 secondi per 10 ripetizioni al giorno

Per eseguire correttamente l'esercizio evitare di:

- gonfiare l'addome nella sua porzione inferiore
- incavare l'addome nella porzione superiore

- muovere il bacino in antero-retroversione
- deprimere la gabbia toracica
- trattenere il respiro
- tirare l'ombelico verso la parte inferiore del corpo

## **Esercizio di attivazione del trasverso dell'addome durante l'abduzione della coscia**



- Eseguire la contrazione mantenendola durante l'abduzione della coscia ed il suo ritorno, facendo attenzione a non eseguire il movimento con la rotazione del tronco.
- Il movimento dell'arto dovrà essere eseguito lentamente.

## Contrazione del trasverso dell'addome durante il sollevamento di un arto inferiore



- Estendere il ginocchio stabilizzando prima la regione lombare contraendo il trasverso dell'addome
- Riportare il piede sul lettino rilassando il muscolo trasverso
- Ripetere l'esercizio alternando gli arti

## Contrazione del trasverso dell'addome durante il sollevamento di un o due arti inferiori



- Mantenere un arto inferiore a 90° di flessione di anca e di ginocchio contraendo il muscolo trasverso dell'addome per stabilizzare il tratto lombare, riportare l'arto al punto di partenza. Ripetere l'esercizio alternativamente



- Sollevare prima un arto e poi l'altro, mantenere entrambi gli arti inferiori sollevati a 90° di flessione di anca e di ginocchio contraendo il muscolo trasverso dell'addome per 5 secondi e scendere alternativamente con gli arti

## Contrazione del trasverso dell'addome durante il movimento di un o due arti superiori



- Partendo dalla posizione supina con entrambe le ginocchia flesse e gli arti superiori allungati verso il soffitto, mantenere la stabilizzazione del tratto lombare contraendo il trasverso dell'addome
- Durante l'inspirazione portare un arto superiore alla volta verso l'esterno
- Durante l'espiazione riportare alternativamente gli arti superiori nella posizione di partenza
- Potete eseguire l'esercizio contemporaneamente con entrambi gli arti superiori.

## Esercizi di allungamento della catena muscolare posteriore del rachide in posizione supina con ginocchia al petto



- Dalla posizione supina portare entrambe le ginocchia verso il petto e mantenerle in posizione con l'aiuto degli arti superiori per circa 30 secondi.
- Riportare un arto inferiore alla volta alla posizione di partenza
- Ripetere per almeno 5 volte la sequenza

## Esercizio di allungamento per il muscolo ileo-psoas



- Mettersi in posizione supina con il bacino vicino al bordo del lettino (o di lato se non fosse possibile altrimenti) con entrambe le ginocchia verso il petto
- Abbassare un arto verso il pavimento mantenendo il contro laterale con ginocchio flesso verso il tronco
- Mantenere la posizione per 30 secondi, ritornare alla posizione di partenza e ripetere per 5 volte la sequenza

## Esercizi di allungamento della muscolatura pelvi trocanterica



- Distesi a terra come da foto con un piede in appoggio alla parete a ginocchio ed anca flessi, portare il piede contro laterale in appoggio sul ginocchio opposto, con la mano dello stesso lato portare il ginocchio verso l'esterno inducendo una leggera messa in tensione dei muscoli pelvitrocanterici
- Mantenere la posizione per 30 secondi e ripetere per 5 volte

## Esercizi di allungamento della catena posteriore dell'arto inferiore



- Partendo dalla posizione supina ad arti inferiori distesi posizionare la banda elastica sotto un piede, flettere l'anca ed il ginocchio mantenendo il piede a contatto con il lettino
- Estendere il ginocchio portando il piede verso il soffitto mantenendo l'anca nello stesso grado di flessione
- Mantenere la posizione per 30 secondi e ripetere 5 volte per ogni arto inferiore

## Esercizi di allungamento della catena posteriore dell'arto inferiore



- In prossimità di uno stipite mettersi in posizione supina con un arto inferiore disteso
- mantenendo il piede contro laterale in appoggio alla parete con anca e ginocchio flessi estendere il ginocchio mantenendo il piede “a martello”
- Mantenere la posizione per 15 secondi e ripetere 10 volte per ogni arto inferiore

## Squat alla parete



- Appoggiarsi con la schiena alla parete
- Mantenere i piedi distanti circa 1 piede dalla parete
- Flettere leggermente le anche e le ginocchia mantenendo la contrazione del trasverso dell'addome per stabilizzare la zona lombare senza staccare il bacino dalla parete
- Scendere fino a quando le rotule risulteranno in linea con la punta dei piedi e non oltre
- Mantenere la posizione per 30 secondi e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte

## **NOTA**

Questo opuscolo riporta le informazioni valide al momento della stampa, e viene periodicamente aggiornato. Tra un'edizione e l'altra potrebbero però intervenire modifiche nell'operatività, per cui le informazioni qui fornite non sono impegnative.



Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP ASUGI su testi e foto forniti dalla S. C. Riabilitazione (Fabiana Visintin – Andrea Muller, Chiara Todesco, Millevoi Matteo)

Revisione 01 – maggio 2022