



VUOI MANTENERE IN
FORMA LA TUA
COLONNA
VERTEBRALE?
AGENDA ESERCIZI

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Introduzione

Quante volte ci siamo detti: “quanto è fastidioso questo mal di schiena; devo fare qualcosa!”

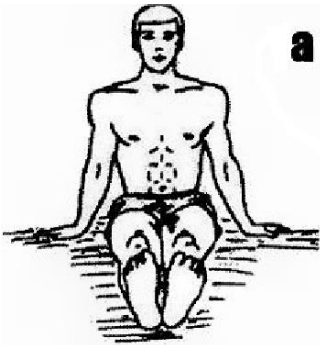
Questo “qualcosa” che può aiutarci, è senz’altro un po’ di esercizio, ma quando dobbiamo farlo ci accorgiamo che, o ci manca il tempo, o non sappiamo quale esercizio fare, o non lo ricordiamo.

Il tempo non possiamo aiutarvi a trovarlo, dovete farlo Voi; quello che possiamo fare è di illustrarvi alcuni esercizi (i più comuni) da eseguire, raccogliendoli in questo opuscolo perché siano sempre a portata di mano.

Accanto ad ogni esercizio troverete una breve spiegazione sul modo di svolgerlo. L’esercizio può essere ripetuto più volte. Se un determinato esercizio vi procura dolore, è meglio non forzare o non eseguirlo e passare ad un altro. Dopo alcuni giorni sarà possibile riprovare ad eseguirlo.



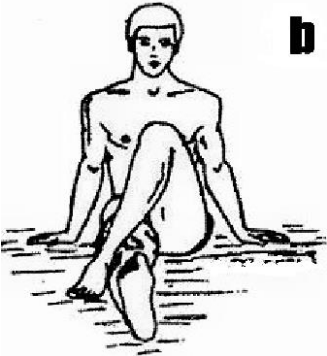
SI PARTE !!!



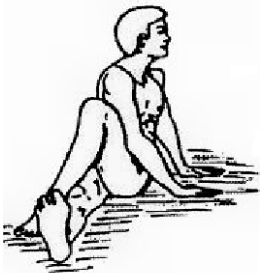
a

1

Questo esercizio viene effettuato a terra, gli arti inferiori a 90° e piedi a 90°. Si inizia posizionando il piede di sinistra lateralmente al ginocchio di destra; l'arto superiore di destra viene portato a sinistra ad appoggiare la mano in linea con quella di sinistra e si ruota il tronco, con capo in asse, forzando sulla coscia di sinistra. Si produce uno stiramento della muscolatura lunga della colonna e della muscolatura corta tra vertebra e vertebra. La posizione viene mantenuta e poi viene ripetuta dall'altro lato.



b



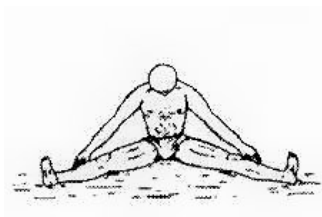
c

2



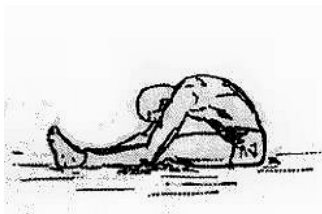
Da seduti, gambe divaricate. Capo flesso e mani che scorrono lungo l'arto inferiore sino a toccare la punta del piede.

3



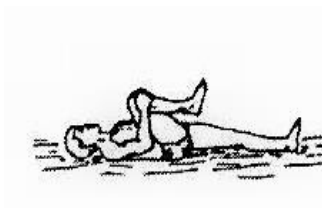
Da seduti, gambe divaricate e piedi mantenuti in contatto plantare; mani che avvolgono i piedi e braccia che forzano le ginocchia verso il pavimento, tronco eretto e sguardo rivolto in avanti.

4



Da seduti, gambe distese ed unite, mani alle caviglie, avambraccia che poggiano a terra, flessione del tronco e testa a toccare le ginocchia.

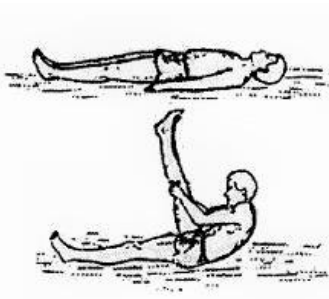
5



Esercizio a terra, distesi, piedi a 90°. Si flette l'arto inferiore di destra contro il torace e tale movimento viene forzato con l'aiuto delle mani. Si ripete con l'arto inferiore controlaterale.

Da distesi, l'arto inferiore di sinistra verso l'arto, le mani ad

6



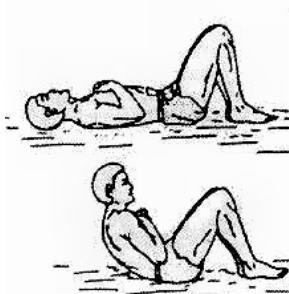
abbracciare le ginocchia ad aiutare il sollevamento del torace e la flessione contro l'arto. Posizione mantenuta. Si ripete con l'arto controlaterale.

7



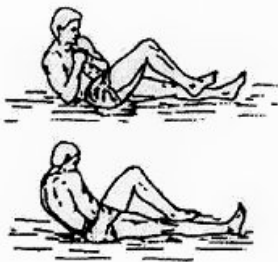
Da distesi, mani sul torace, flessione degli arti inferiori. Si flette quindi il tronco e si porta il capo verso le ginocchia. Posizione da mantenere.

8



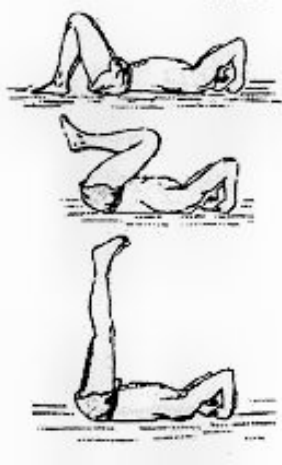
Da distesi, ginocchia flesse ma piedi a terra. Le mani al torace, si flette il tronco verso le ginocchia. I piedi devono mantenere il contatto con il terreno. Posizione da mantenere.

9



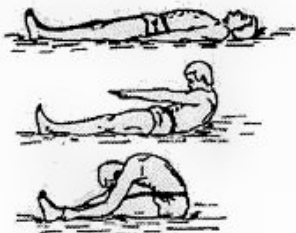
Da distesi, mani al torace. Contemporanea flessione di un arto inferiore e del torace con movimento di rotazione del tronco verso il ginocchio. Alternare con movimento ritmico.

10



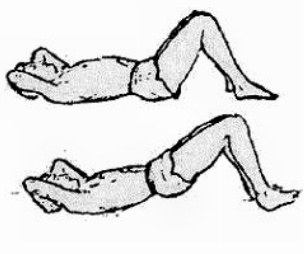
Da distesi, le mani sotto la testa. Piedi a terra e ginocchia flesse. I piedi devono essere il più vicino possibile ai glutei. Le ginocchia vanno portate verso il torace flesse, quindi vengono distese verso l'alto. I piedi devono sempre essere a 90°. Il tronco deve sempre toccare il terreno.

11



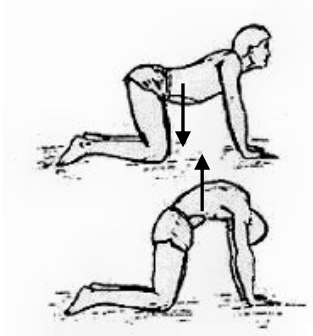
Da distesi, piedi a 90°, arti inferiori ben distesi, mani lungo il corpo. Con le gambe sempre a terra, le mani vanno portate alle caviglie con flessione del tronco e del capo. La posizione finale deve essere con gli avambracci a terra.

12



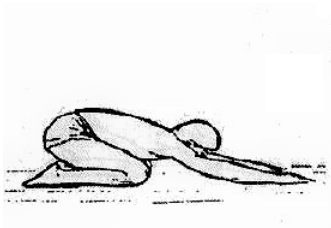
Da distesi, mani dietro alla nuca, piedi ben appoggiati a terra, movimento del bacino verso l'alto mantenendo i piedi a terra senza sollevare il capo.

13



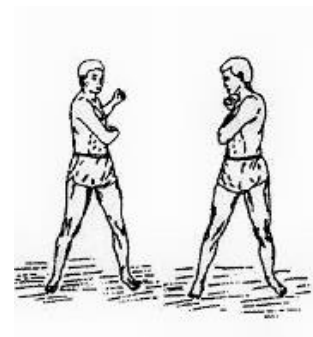
Dalla posizione a “quattro zampe”, e tronco in linea, si produce un movimento della colonna lombare verso il basso e quindi verso l’alto, mantenendo il capo solidale al tronco nel movimento.

14



Dalla posizione a “quattro zampe”, si devono portare i glutei a contatto con i talloni in un movimento di distensione del tronco. La testa è solidale al tronco.

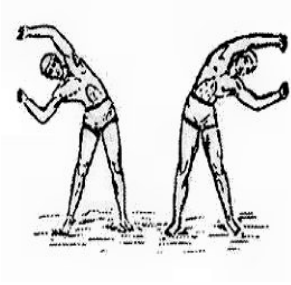
15



In piedi, gambe leggermente divaricate. Il tronco è ruotato a destra ed a sinistra, capo solidale al tronco, e le braccia alternativamente una al torace e l’atra distesa.

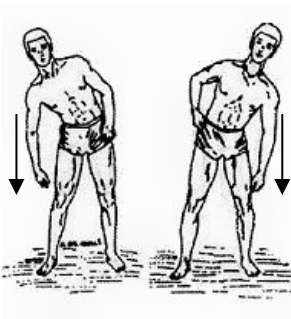
In piedi, gambe leggermente

16



divaricate. Braccia in alto. Flessione laterale del tronco a destra ed a sinistra alternativamente.

17



In piedi, gambe leggermente divaricate. Mani lungo il corpo. Il tronco viene flesso lateralmente nel verso della mano che discende lungo l'arto inferiore, alternativamente destra e sinistra. Gambe sempre distese.

Note del paziente e consigli sui vari esercizi.

Esercizio 1:

Esercizio 2:

Esercizio 3:

Esercizio 4:

Esercizio 5:

Esercizio 6:

Esercizio 7:

Esercizio 8:

Esercizio 9:

Esercizio 10:

Esercizio 11:

Esercizio 12:

Esercizio 13:

Esercizio 14:

Esercizio 15:

Esercizio 16:

Esercizio 17:

Numeri utili

- Reparto: 040 – 399 4414, 040 – 399 4514

i numeri sono attivi 24 ore su 24

- Day Hospital: 040 – 399 4041

il Day Hospital è attivo dalle ore 9.00 alle ore 15.00

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP
ASUGI su testo fornito dalla Struttura Complessa Neurochirurgia

Struttura Complessa di NEUROCHIRURGIA

Direttore: dott. Leonello TACCONI MD, FRCS Ed (SN)

Tel: 040 – 399 4049; Fax: 040 – 399 4057

e mail: neurochirurgia.direzione@asugi.sanita.fvg.it

Revisione 01 – maggio 2022