

**Dr. Italo Paolini, Medico di medicina generale, Z.T.13 AP, ASUR Marche,
Via Salaria 15-63043 Arquata del tronto (AP) Tel.0736809408E-mail:
italopaolini@gmail.com**

TERAPIA DEL DOLORE

Ti propongo una serie di esercizi mirati al buon funzionamento della colonna vertebrale lombare.

Tutti gli esercizi proposti vanno eseguiti lentamente e in modo progressivo, mentre al contrario tutti i movimenti rapidi, di grande ampiezza e potenza, andranno accuratamente evitati.

Fai solo gli esercizi che non procurano dolore! (anche se inizialmente, specie se non sei abituato al movimento, un leggero fastidio è normale, e giustificherà il beneficio finale).

Esercizio 1)

Posizione seduta. Schiena appoggiata ad un muro, gambe flesse e cosce aperte in fuori (i piedi sono uniti appoggiando le piante tra loro). Mani appoggiate sulle ginocchia.

Aprire le cosce all'esterno aiutandosi con una leggera pressione delle mani e mantenere alcuni secondi.



Esercizio 2)

Posizione seduta. Schiena appoggiata ad un muro. Una gamba estesa con piede a martello, l'altra flessa e aperta leggermente in fuori. Un asciugamano circonda il piede ed è sorretto dalle mani.

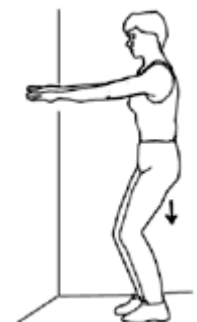
Portare la punta del piede verso il corpo aiutandosi con una trazione dell'asciugamano. Mantenere alcuni secondi.



Esercizio 3)

Posizione eretta di fronte ad una parete. Mani appoggiate al muro e gambe leggermente divaricate (una spanna).

Scendere il più possibile mantenendo la schiena dritta e i talloni a terra.



Esercizio 4)

Posizione supina.

Una gamba rimane distesa (meglio se tenuta a terra da un appoggio, ad esempio sotto la sponda del letto), l'altra è sollevata e portata verso il torace aiutandosi con le mani.



Esercizio 5)

Un ginocchio a terra (d'appoggio) e l'altro avanzato e flesso. Le mani in appoggio a terra ci aiutano a mantenere l'equilibrio.

Avanzare con il tronco, mentre il bacino va in avanti e verso il basso, avvertendo un allungamento della muscolatura alla radice della coscia (della gamba con ginocchio a terra). Mantenere la colonna dritta.



Esercizio 6)

Posizione eretta di fianco ad una parete. Avambraccio appoggiato al muro, piedi uniti ad una distanza di circa 1 metro dalla parete. Lasciare incurvare il tronco lateralmente, con il bacino che si avvicina al muro.

Mantenere alcuni secondi.



Esercizio 7)

Posizione supina con ginocchia flesse e mani dietro alle ginocchia.

Senza sollevare la testa avvicinare le ginocchia al torace e mantenere alcuni secondi.



Esercizio 8)

Posizione supina. Braccia distese lungo i fianchi e gambe semiflesse.

Sollevare il bacino e mantenere alcuni secondi.



Esercizio 9)

Posizione prona, braccia distese in avanti.

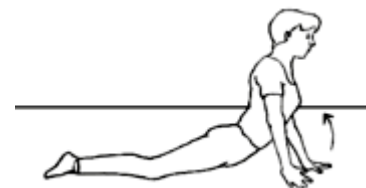
Sollevare le braccia e mantenere la posizione alcuni secondi.



Esercizio 10)

Posizione prona.

Sollevarsi sulle braccia inarcando la schiena.



Esercizio 11)

In ginocchio con i glutei appoggiati ai talloni e braccia distese in avanti. Sollevare le braccia e mantenere la posizione alcuni secondi.



Esercizio 12)

Seduto sui talloni, busto eretto, mani in appoggio a terra. Ruotare spalle e tronco portando le braccia lateralmente, prima da un lato, poi dall'altro.



Esercizio 13)

Posizione supina, braccia distese aperte lateralmente, gambe semiflesse. Ruotare il bacino da un lato avvicinando un ginocchio a terra, dal suo lato opposto. Non sollevare le spalle da terra.



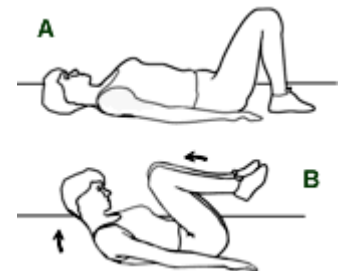
Esercizio 14)

Posizione supina, braccia e gambe distese. Inspirare profondamente lasciando dilatare l'addome. Sollevare il capo da terra mantenendo la posizione mentre si espira e l'addome rientra.



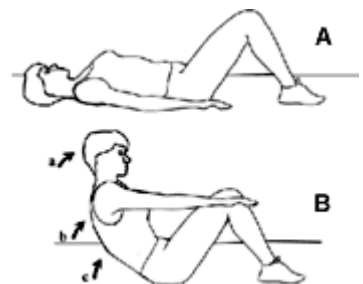
Esercizio 15)

Posizione supina con ginocchia e anche flesse. Inspirare profondamente lasciando dilatare l'addome. Alzare contemporaneamente la testa e le ginocchia (portandole al torace) espirando.



Esercizio 16)

Posizione supina, braccia distese lungo i fianchi e gambe semiflesse. Inspirare profondamente. Sollevare lentamente prima la testa, poi le spalle e infine il dorso portando le mani all'altezza delle ginocchia, espirando.



Esercizio 17)

Posizione supina, braccia e gambe distese.

Contrarre i glutei (stringere le natiche tra loro) mantenendo alcuni secondi.



Esercizio 18)

Posizione prona, braccia sotto la testa.

Sollevare, mantenendola distesa, una gamba e mantenere la posizione alcuni secondi.

Ripetere con l'altra gamba.



Esercizio 19)

Posizione sul fianco destro, gambe distese. Braccio destro steso sotto la testa, il sinistro in appoggio a terra, in avanti.

Sollevare lentamente la gamba sinistra mantenendola estesa.

Ripetere sull'altro fianco con la gamba opposta.



Esercizio 20)

Posizione quadrupedica con schiena dritta.

Sollevare il ginocchio destro da terra e portarlo verso il torace, quindi estendere lentamente in dietro e in alto (come per sciaciare).

Ripetere con l'altra gamba.



A



B

Esercizio 21)

Posizione supina, gambe flesse.

Contrarre contemporaneamente i muscoli addominali (portandoli in dentro) e i muscoli glutei, ottenendo una rotazione in dietro del bacino: si alza leggermente la zona pubica, mentre si schiaccia a terra il tratto lombare della schiena.

Mantenere la posizione per 1-2 o più atti respiratori.



Esercizio 22)

Posizione supina con braccia e gambe distese.

Eseguire in questa posizione la stessa rotazione del bacino dell'esercizio precedente.

(in tal caso la difficoltà è leggermente maggiore)

Esercizio 23)

Posizione eretta, braccia lungo i fianchi.

Ripetere ancora l'esercizio precedente (rotazione del bacino) in questa posizione.

Esercizio 24)

Posizione eretta, braccia distese con mani appoggiate alla regione anteriore delle cosce.

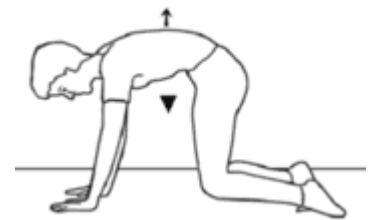
Estendere (in dietro) la colonna vertebrale e mantenere alcuni secondi



Esercizio 25)

Posizione quadrupedica.

Da una posizione di leggero avvallamento della colonna vertebrale (si inspira rilasciando la muscolatura addominale), si passa ad una curvatura opposta della colonna, verso l'alto, espirando e contraendo i muscoli addominali.



Esercizio 26)

Posizione eretta, schiena appoggiata al muro, mani ai fianchi, ginocchia semiflesse (circa 90°) e piedi leggermente divaricati. Mantenere la posizione 10" o più.

