Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

ARTICOLAZIONI E DOLORE · ESERCIZI

Esercizi per la schiena (zona lombare)

Una serie di esercizi per mantenere la colonna lombare mobile ed elastica e rinforzare i muscoli che la sostengono. Non serve farli tutti ogni giorno: il medico le indicherà quali sono più adatti a lei.

Regole generali

- Movimenti **lenti e progressivi**; eviti movimenti bruschi, rapidi o molto ampi.
- Faccia solo gli esercizi che **non provocano dolore**. All'inizio un leggero fastidio è normale.
- Respiri tranquillamente, senza trattenere il fiato.
- La regolarità conta più dell'intensità: meglio pochi minuti ogni giorno.

Allungamento



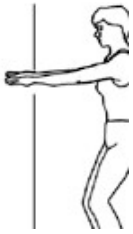
Seduto, piante dei piedi unite

Schiena appoggiata al muro, gambe piegate e cosce aperte, piante dei piedi a contatto, mani sulle ginocchia. Spinga leggermente le cosce verso l'esterno con le mani e mantenga alcuni secondi.



Seduto, allungamento posteriore

Schiena al muro, una gamba distesa e l'altra piegata e aperta. Un asciugamano attorno al piede della gamba distesa: tiri la punta del piede verso di sé e mantenga alcuni secondi.



In piedi davanti al muro

Mani appoggiate alla parete, piedi divaricati di una spanna. Scenda il più possibile tenendo la schiena dritta e i talloni a terra.



Supino, ginocchio al petto

Una gamba resta distesa (meglio se bloccata, per esempio sotto la sponda del letto); l'altra si porta verso il torace aiutandosi con le mani.



Affondo in ginocchio

Un ginocchio a terra e l'altro avanti, piegato; mani a terra per l'equilibrio. Porti avanti e in basso il bacino fino a sentire l'allungamento all'inguine della gamba appoggiata. Colonna dritta.

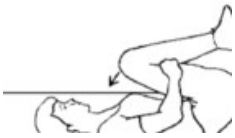


In piedi, di fianco al muro

Avambraccio appoggiato alla parete, piedi uniti a circa un metro. Lasci piegare il tronco di lato avvicinando il bacino al muro. Mantenga alcuni secondi.

Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

Mobilità



Supino, ginocchia al petto

Ginocchia piegate, mani dietro le ginocchia. Senza sollevare la testa, avvicini le ginocchia al torace e mantenga alcuni secondi.



Ponte

Supino, braccia lungo i fianchi, gambe piegate. Sollevi il bacino e mantenga alcuni secondi.



Prono, braccia avanti

Disteso a pancia in giù con le braccia tese in avanti. Sollevi le braccia e mantenga alcuni secondi.



Prono, estensione

A pancia in giù, si sollevi sulle braccia inarcando dolcemente la schiena.



In ginocchio, seduto sui talloni

Glutei sui talloni, braccia tese in avanti. Sollevi le braccia e mantenga alcuni secondi.



Rotazione da seduto sui talloni

Busto eretto, mani a terra. Ruoti spalle e tronco portando le braccia di lato, prima da una parte e poi dall'altra.



Supino, rotazione del bacino

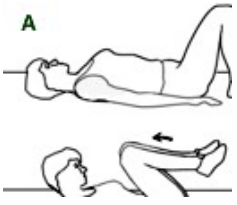
Braccia aperte, gambe piegate. Ruoti il bacino da un lato portando le ginocchia verso terra, senza sollevare le spalle. Poi dall'altro lato.

Rinforzo di addome e glutei



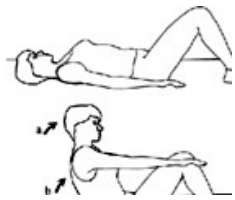
Respirazione addominale

Supino, braccia e gambe distese. Inspiri gonfiando la pancia; poi sollevi il capo da terra mentre espira e la pancia rientra.



Testa e ginocchia al petto

Supino, anche e ginocchia piegate. Inspiri gonfiando la pancia; espirando, sollevi insieme la testa e le ginocchia verso il torace.



Sollevamento del busto

Supino, braccia lungo i fianchi, gambe piegate. Inspiri; espirando, sollevi lentamente testa, spalle e dorso portando le mani verso le ginocchia.



Contrazione dei glutei

Supino, braccia e gambe distese. Stringa i glutei e mantenga alcuni secondi.

Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it



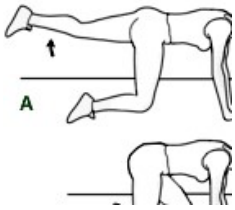
Prono, sollevamento della gamba

A pancia in giù, braccia sotto la testa. Sollevi una gamba tesa, mantenga alcuni secondi, poi cambi gamba.



Sul fianco, sollevamento della gamba

Disteso sul fianco destro, gambe distese, braccio destro sotto la testa e sinistro appoggiato davanti. Sollevi lentamente la gamba sinistra tesa. Poi ripeta sull'altro fianco.



A quattro zampe, calcio indietro

Schiena dritta. Porti un ginocchio verso il petto, poi distenda lentamente la gamba indietro e in alto. Cambi gamba.



Retroversione del bacino

Supino, gambe piegate. Contragga insieme addominali e glutei: il pube si alza leggermente e la parte bassa della schiena si schiaccia a terra. Mantenga per 1–2 respiri o più.

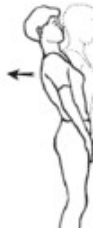
Retroversione a gambe distese

Come l'esercizio 21, ma con braccia e gambe distese. È un po' più difficile.

Retroversione in piedi

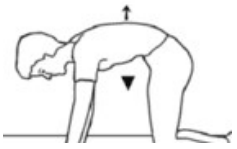
Come l'esercizio 21, in piedi con le braccia lungo i fianchi.

In piedi e a quattro zampe



In piedi, estensione

Mani appoggiate davanti sulle cosce. Pieghi la schiena all'indietro e mantenga alcuni secondi.



Gatto

A quattro zampe. Inspirando lasci scendere la schiena rilassando la pancia; espirando la incurvi verso l'alto contraendo gli addominali.



Seduta al muro

Schiena al muro, mani ai fianchi, ginocchia piegate a circa 90°, piedi leggermente divaricati. Mantenga 10 secondi o più.

Quando sospendere e chiamare il medico

Se il dolore aumenta durante o dopo gli esercizi, se scende lungo la gamba, se compaiono formicolii, perdita di forza o disturbi nel controllo di urina o feci.