

# ESERCIZI PER LA SCHIENA

Lo scopo di questi esercizi è rafforzare i vari muscoli che supportano la colonna vertebrale, in particolare la muscolatura addominale e paravertebrale. Questi gruppi muscolari supportano la colonna vertebrale meglio di qualsiasi busto o corsetto. Se soffri di mal di schiena cronico, è probabile che eseguendo questi esercizi religiosamente per almeno 3 mesi, lo ridurrai notevolmente.

Linee guida:

- Eseguire questi esercizi su un tappetino o sulla moquette
  - Farli almeno due volte al giorno, per non meno di 5 minuti ad esercizio; ricorda che una volta al giorno è meglio di niente
  - Riposati tra ogni esercizio
  - sono sufficienti 2 o 3 dei 6 esercizi (incluso il 5b)
  - Non ti sforzare
  - Le prime volte l'esercizio risulterà scomodo o doloroso e all'inizio ciascun esercizio dovrebbe essere ripetuto solo 2 o 3 volte
  - Se si avverte dolore un dolore persistente nell'esecuzione di un particolare esercizio, smettila di farlo.
- Man mano che i muscoli si allungano e si rafforzano, la routine diventerà sempre più naturale e piacevole.

## *Allineamento della colonna lombare*

È una buona idea imparare a mantenere la colonna lombare in una certa posizione utilizzando i muscoli addominali e paravertebrali:

- Sdraiati a faccia in su con una mano sotto il collo, le ginocchia piegate e i piedi a terra
  - Contrai gli addominali e premi la parte lombare della colonna contro il pavimento sollevando leggermente i glutei.
- Tieni la posizione per 6 secondi, rilassati; ripetere per 10 volte.  
Nota: il nuoto è l'esercizio ideale per la schiena.

## **Esercizio 1: Arco posteriore**

Stai dritto, i piedi allineati con le spalle, mani appoggiate sulla parte inferiore della schiena, dita rivolte all'indietro. Inspira e mentre espiri, piegati all'indietro il più possibile sostenendo la schiena con le mani e tenendo le ginocchia dritte. Tieni la parte bassa della schiena inarcata per 5 secondi, quindi torna in posizione neutra. Ripeti 5 volte.

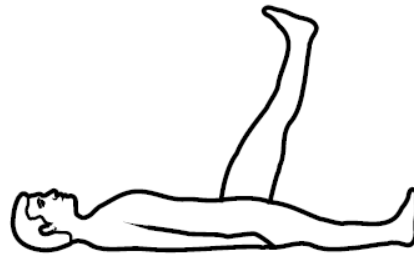


## **Esercizio 2: Sollevamento dal ginocchio al petto**



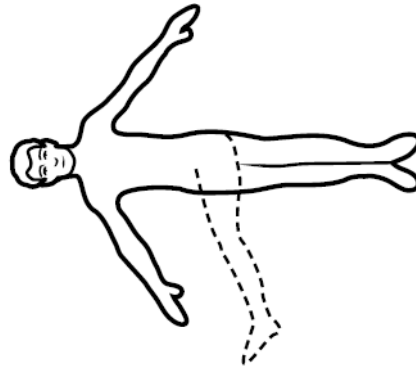
Sdraiati sulla schiena, fletti la gamba, afferrandola con la mano dello stesso lato appena sotto il ginocchio e fletti la testa in avanti in modo che la fronte si avvicini al ginocchio. Mantieni la posizione per 5 secondi. Ripeti dall'altro lato.

## **Esercizio 3: Sollevamento a gamba tesa**



Sdraiarsi sulla schiena. Mantenendo la gamba perfettamente dritta, sollevala più in alto che puoi. Ripeti con l'altra gamba. Porta questo esercizio al limite del dolore.

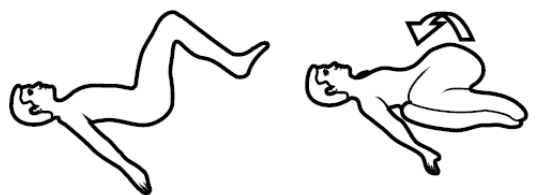
## **Esercizio 4: Oscillazione a gamba tesa**



Sdraiati sulla schiena con le braccia allargate su entrambi i lati. Alza una gamba il più in alto possibile, mantenendola dritta. Incrocia la gamba sull'altra. È importante far oscillare la gamba sul lato della schiena che prova dolore (se ne hai qualcuno). Mantieni la posizione per 5 secondi. Ripeti 5 volte.

## **Esercizio 5: Rollio pelvico e stretching unilaterale**

- a) Sdraiarsi sulla schiena. Solleva le gambe unite insieme con le ginocchia flesse e ruota il bacino da un lato. Mantieni la posizione per 5 secondi poi inverti sul lato opposto. Ripeti 5 volte. Puoi ottenere risultati migliori se qualcuno ti mantiene le spalle attaccate al pavimento mentre fai questo esercizio.



- b) Una variante più efficace di questo esercizio consiste nel piegare la gamba sopra il lato della schiena che ti fa male mentre giri la testa dal lato opposto. Usa la mano per rinforzare e mantenere l'allungamento della gamba piegata.

