

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Neuro-Motorio

Medicina Fisica e Riabilitativa

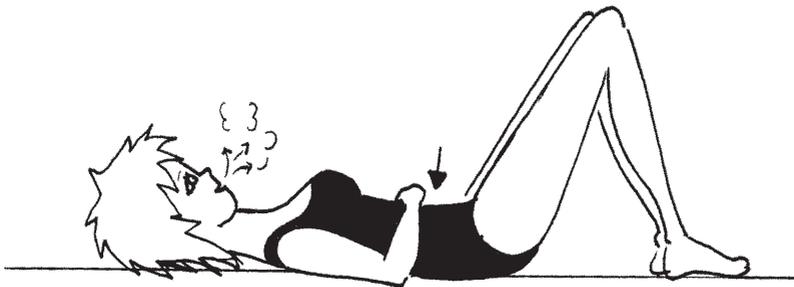
Dott. Gian Battista Camurri - Direttore

IN... FORMA

Esercizi per la Colonna Vertebrale



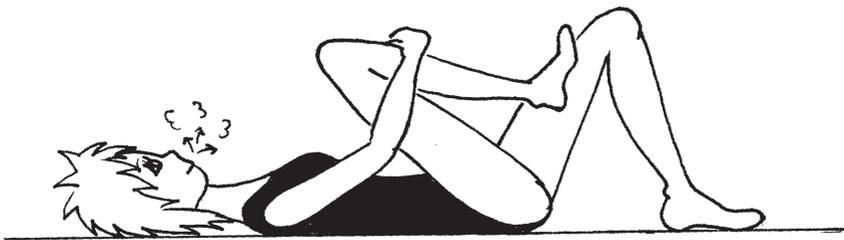
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



Posizione supina, ginocchia flesse, mani sull'addome:

- inspirare dal naso gonfiando l'addome,
- espirare dalla bocca sgonfiando l'addome, contraendo i muscoli addominali e facendo aderire il tratto lombare al materassino.

ALLUNGAMENTO DEI GLUTEI



Posizione supina, gambe flesse:

- inspirare,
- flettere la gamba destra sul torace, espirando. Mantenere la flessione per 10 secondi circa,
- ripetere l'esercizio con l'altra gamba,
- ripetere l'esercizio 10 volte.

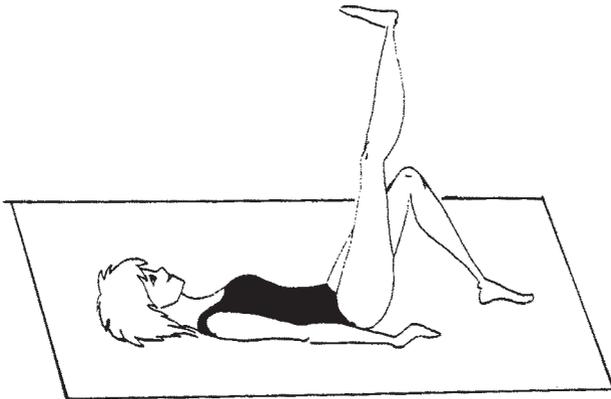
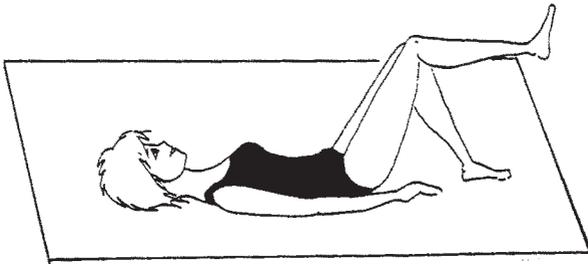
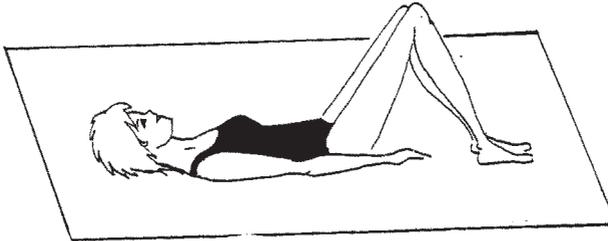
POTENZIAMENTO DEGLI ADDOMINALI ALTI



Posizione supina, ginocchia flesse:

- ripetere l'esercizio con tutte e due le gambe contemporaneamente.

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI



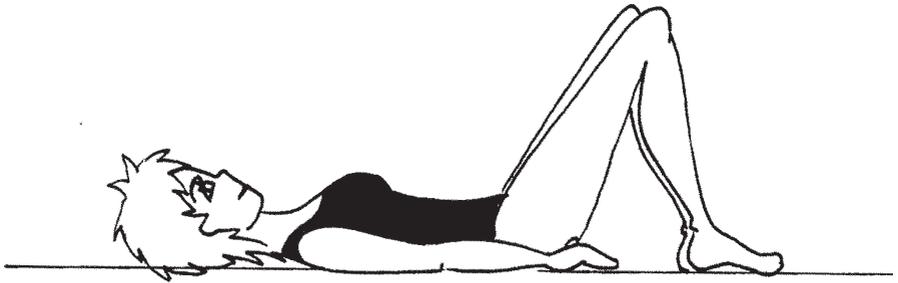
Posizione supina, gambe flesse, piedi appoggiati a terra, mani lungo i fianchi:

- estendere gradualmente la gamba mantenendo il piede a 90°.

Ogni esercizio deve dare la sensazione di tensione nella parte posteriore dell'arto, ma non provocare dolore.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

POTENZIAMENTO DEI GLUTEI



Posizione supina, ginocchia flesse, mani lungo i fianchi:

- inspirare dal naso, sollevare il bacino da terra, espirare dalla bocca.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

POTENZIAMENTO ADDOMINALI ALTI

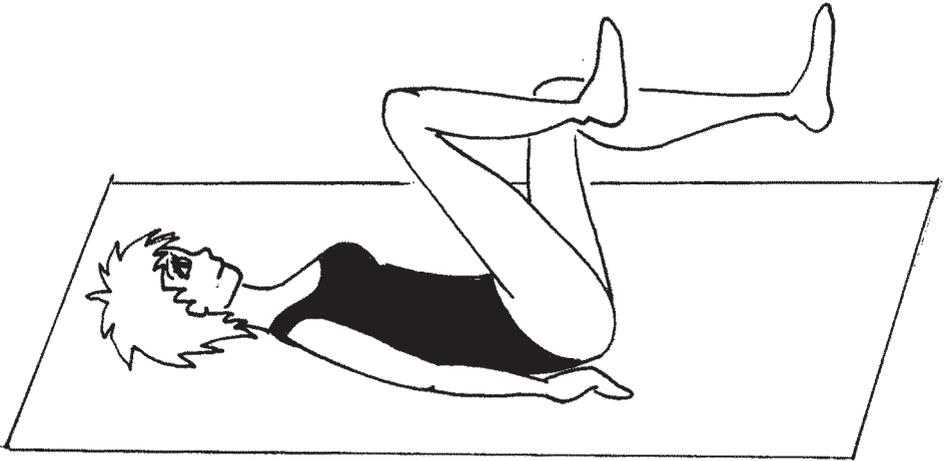


Posizione supina, ginocchia flesse, mani sulle cosce:

- sollevare le spalle facendo scivolare le mani verso le ginocchia, mantenendo il tratto lombare aderente a terra.

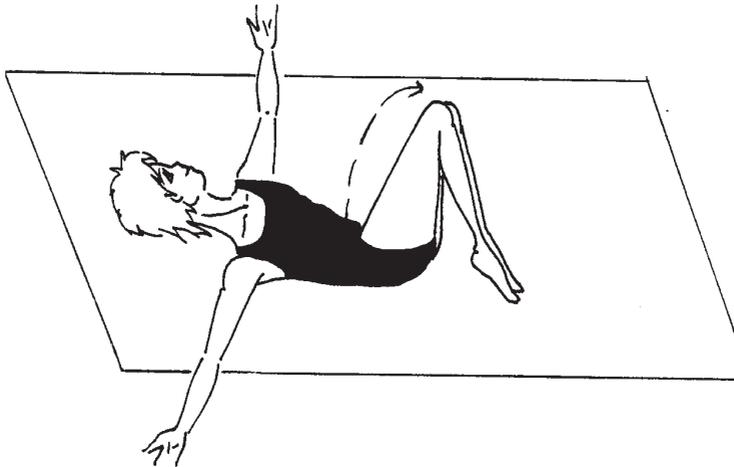
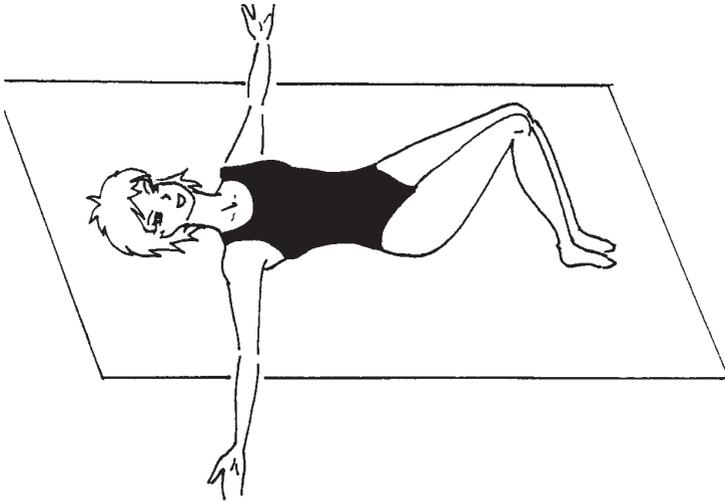
Ripetere 10 volte.

POTENZIAMENTO ADDOMINALI BASSI



Posizione supina, tratto lombare aderente a terra:
- muovere alternativamente le gambe (bicicletta).

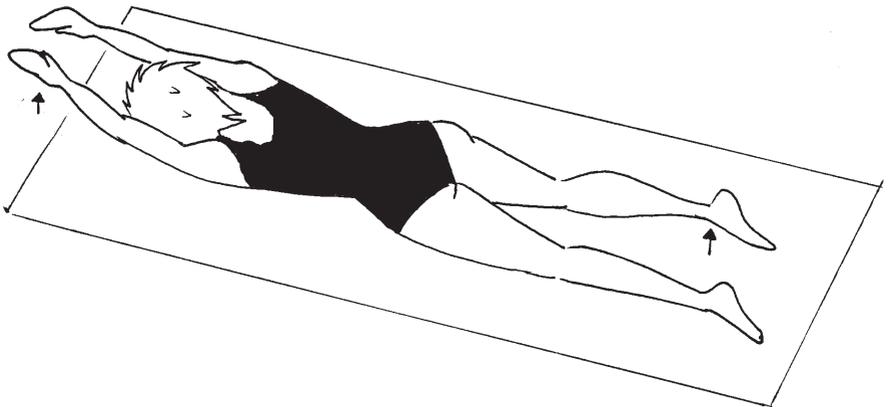
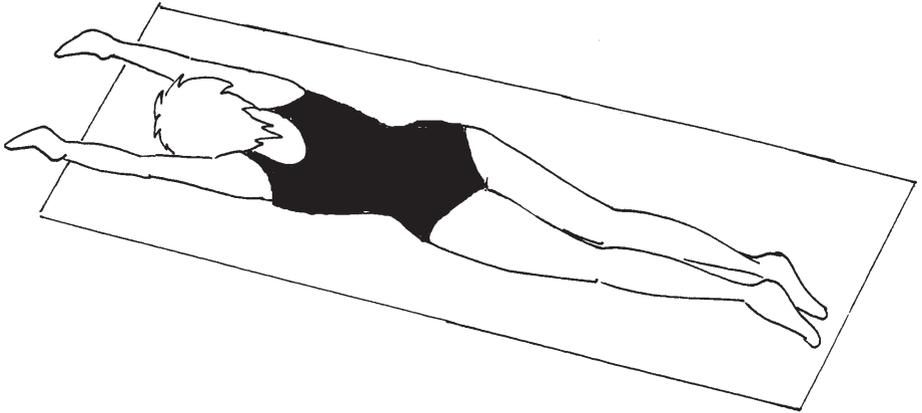
ROTAZIONE DEL TRONCO



Posizione supina, ginocchia flesse, piedi appoggiati a terra, braccia tese ai lati all'altezza delle spalle:

- ruotare il bacino spingendo le ginocchia fino a toccare il suolo,
- ritorno in posizione iniziale,
- ripetere l'esercizio dall'altro lato.

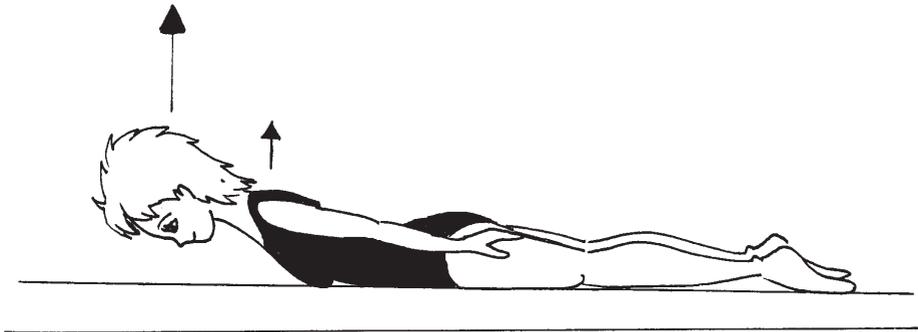
ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI



Posizione prona, braccia tese in avanti:

- sollevare contemporaneamente braccio e gamba opposta, mantenendoli tesi.

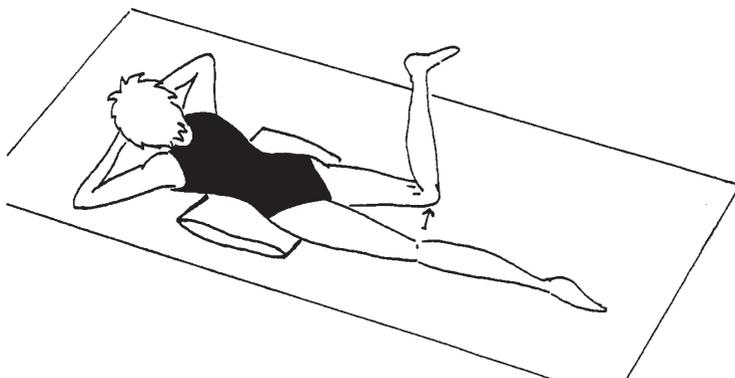
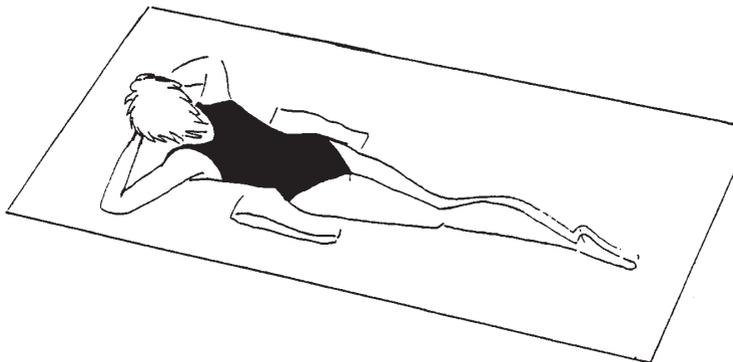
POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI DORSALI



Posizione prona, braccia lungo i fianchi:

- sollevare la testa e le spalle cercando di avvicinare le scapole,
- mantenere la posizione per 5 secondi,
- ripetere 10 volte.

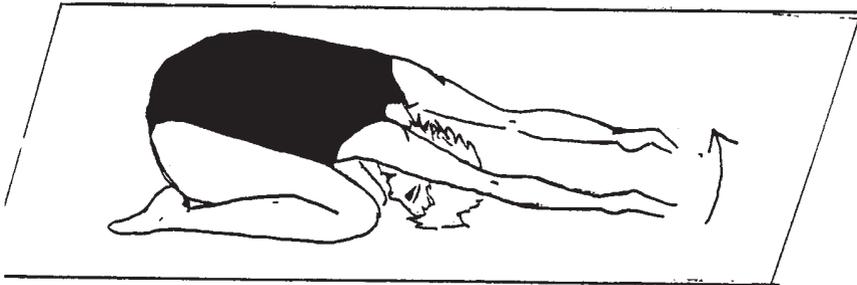
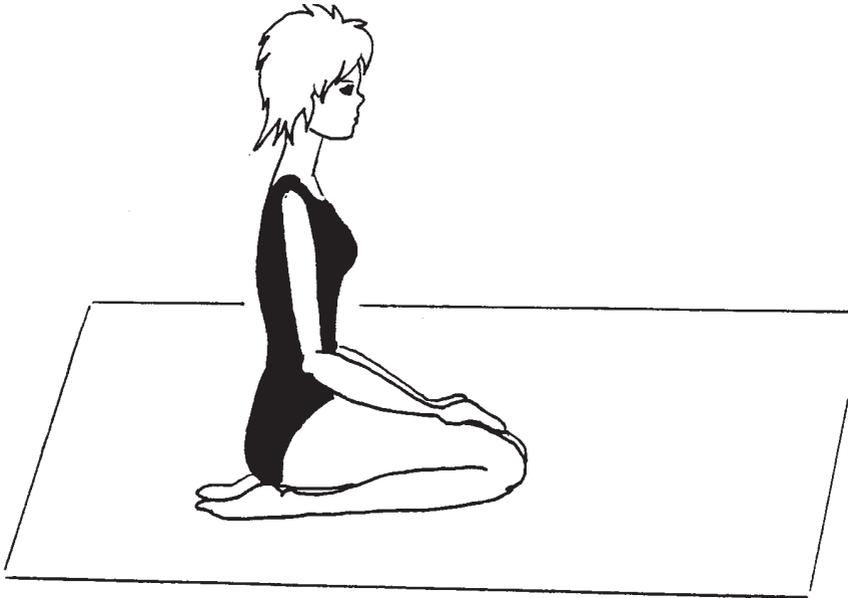
POTENZIAMENTO DEI GLUTEI



Posizione prona, cuscino sotto l'addome:

- piegare il ginocchio destro e sollevarlo per circa 20° dal suolo,
- ritorno in posizione di partenza,
- ripetere con la gamba sinistra,
- ripetere 10 volte.

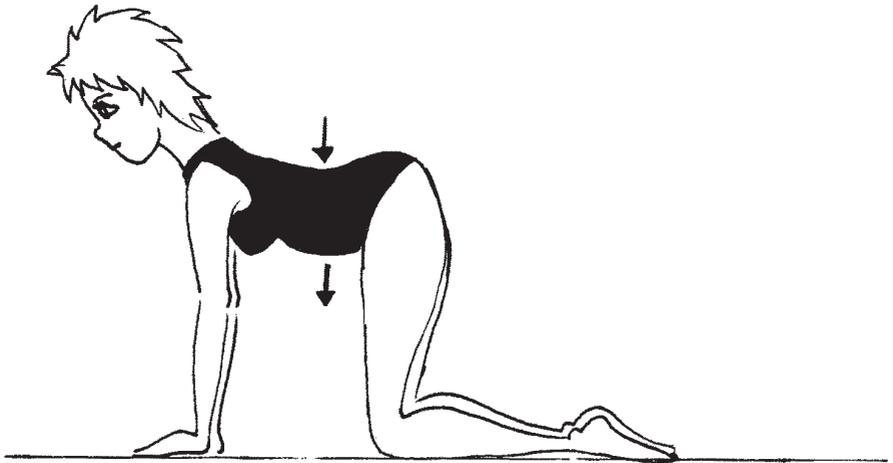
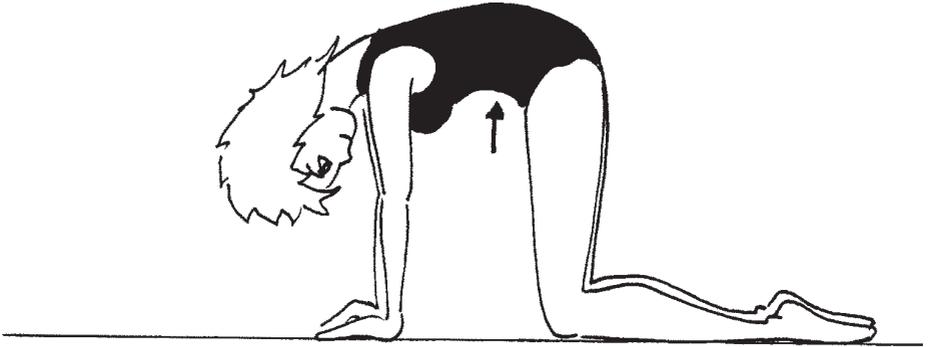
ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DORSALI



Seduta sui talloni, mani sulle cosce:

- inspirare,
- espirando, allungare bene le braccia in avanti sul tappeto,
- ritornare in posizione iniziale aiutandosi con le mani,
- ripetere 10 volte.

ESERCIZIO DI MOBILIZZAZIONE DEL RACHIDE



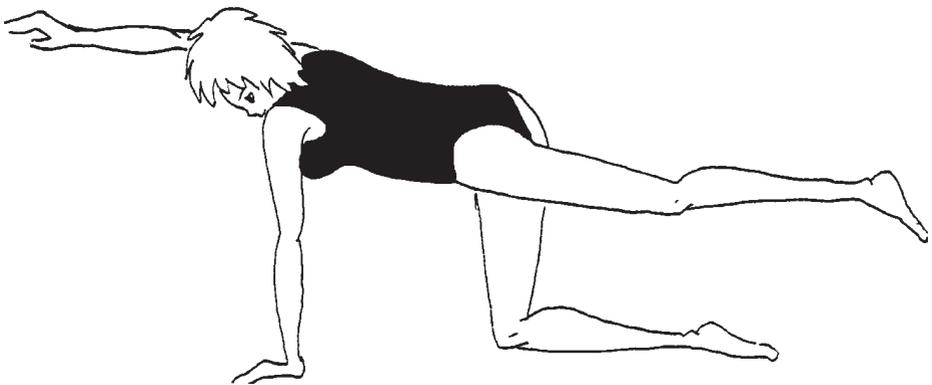
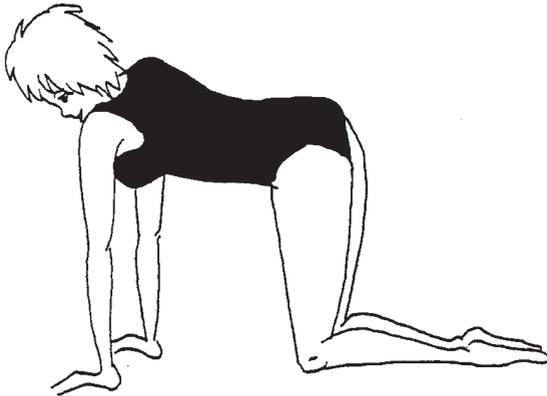
Posizione quadrupedica:

- inarcare la schiena (estensione),
- incurvare la schiena (flessione),
- mantenere ogni posizione qualche secondo.

L'esercizio deve essere graduale e non provocare dolore.

- Ripetere l'esercizio 10 volte.

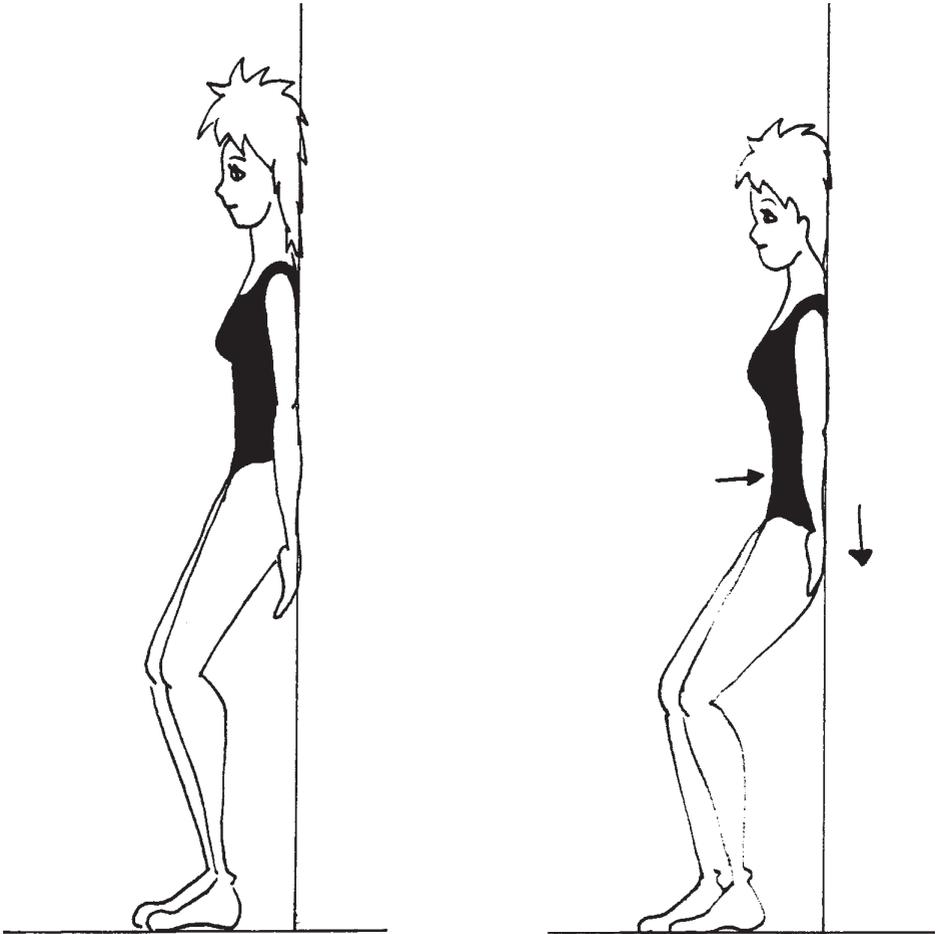
ESERCIZI DI COORDINAZIONE E RINFORZO



Posizione quadrupedica:

- alzare contemporaneamente l'arto superiore destro e l'arto inferiore sinistro,
- ritornare in posizione di partenza,
- ripetere l'esercizio alternativamente con gli arti controlaterali.

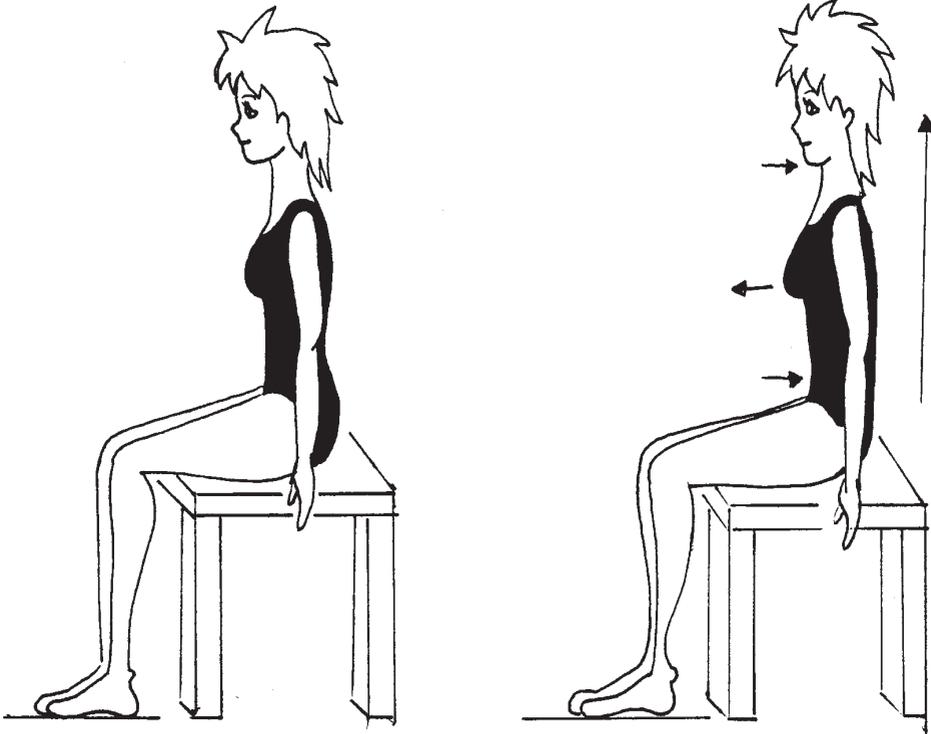
ESERCIZI DI RETROVERSIONE DI BACINO IN STAZIONE ERETTA



Stazione eretta, tronco e spalle aderenti alla parete, piedi distanziati dalla parete per circa 20 cm:

- scivolare con la schiena verso il basso piegando le ginocchia, mantenendo il tronco aderente alla parete,
- ritornare in posizione di partenza.

ESERCIZIO DI AUTOALLUNGAMENTO



Posizione seduta:

- inspirare contraendo gli addominali, facendo un autoallungamento,
- ritornare alla posizione di partenza, espirando,
- ripetere l'esercizio 10 volte.

A cura di:

Fisioterapisti - *Medicina Fisica e Riabilitativa*

Dott. Paolo Simonazzi - *Medicina Fisica e Riabilitativa*

Dott. Claudio Tedeschi - *Medicina Fisica e Riabilitativa*

Foto di copertina di:

Paolo Simonazzi

Disegni di:

Catiuscia Rullo - *Medicina Fisica e Riabilitativa*