



Studio Medico *CaRa*

Dott.ssa Catuscia Lanza

MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN FISIATRIA

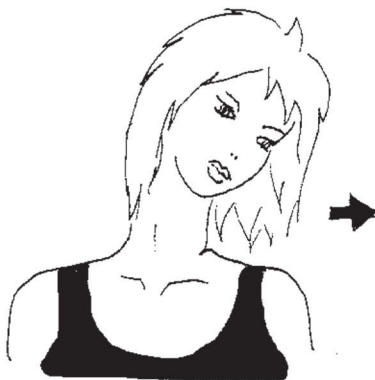
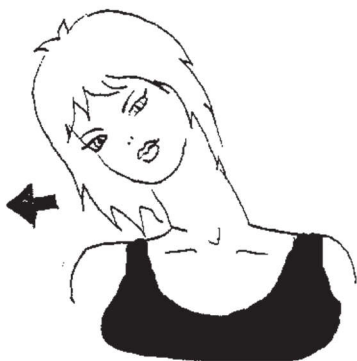
OZONOTERAPIA

ESERCIZI PER IL RACHIDE CERVICALE

Posizione di partenza:

seduto su uno sgabello, piedi appoggiati al suolo, testa bene eretta, schiena dritta, mani appoggiate alle cosce.

Si consiglia di eseguire gli esercizi davanti ad uno specchio.

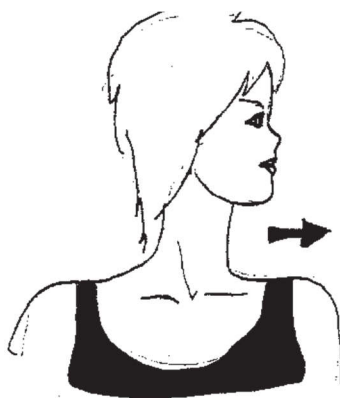
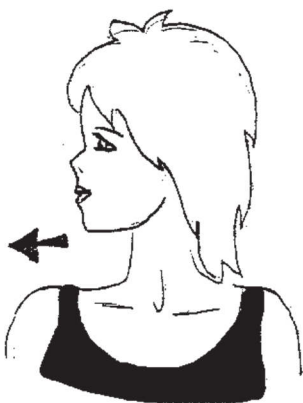


- Flettere la testa a destra e a sinistra (avvicinando l'orecchio alla spalla) di seguito per 10 volte.

Non ruotare le spalle durante l'esercizio

- Ruotare la testa a destra e a sinistra (avvicinando il mento alla spalla) di seguito per 10 volte.

Tenere le spalle ferme e la testa bene eretta



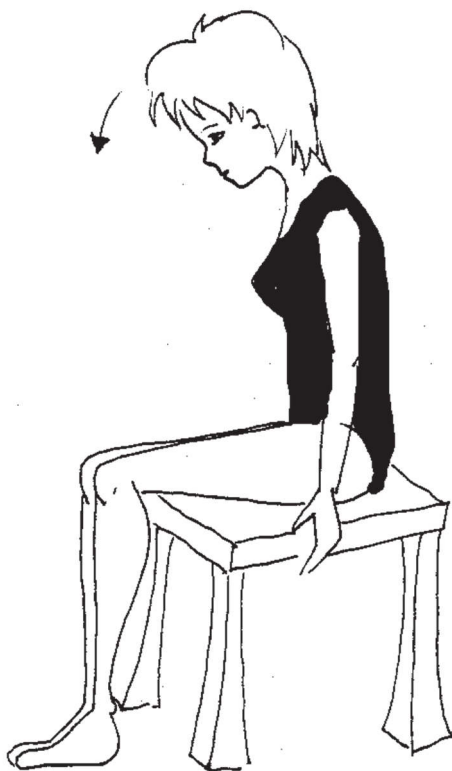
- Flettere la testa a sinistra, portando l'orecchio il più possibile vicino alla spalla, e rimanere in questa posizione per 10 secondi.
- Ritornare nella posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio flettendo la testa a destra.



- Flettere la testa in avanti cercando di avvicinare il più possibile il mento al petto, e rimanere in questa posizione per 10 secondi.
- Ritornare nella posizione di partenza.

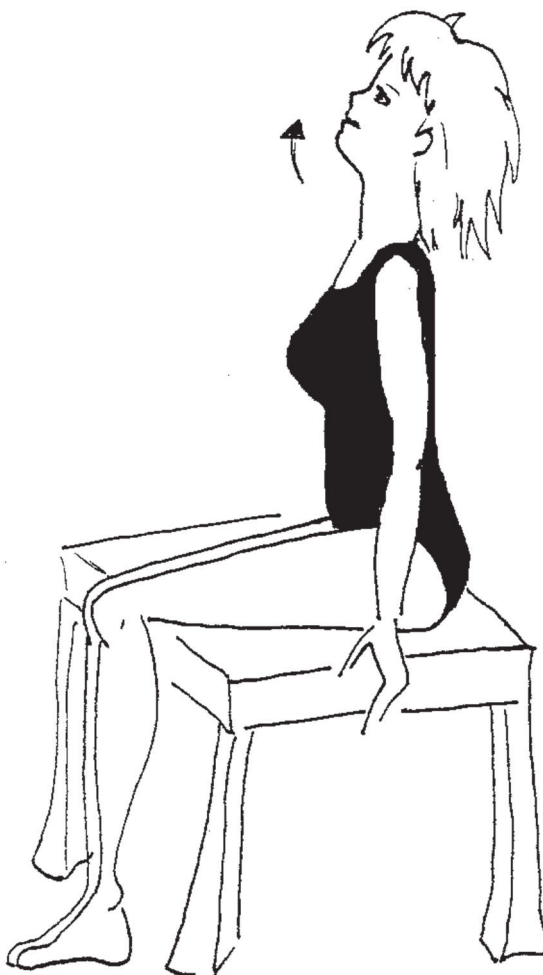
Ripetere di nuovo l'esercizio.



- Portare la testa indietro e rimanere in questa posizione per 10 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.

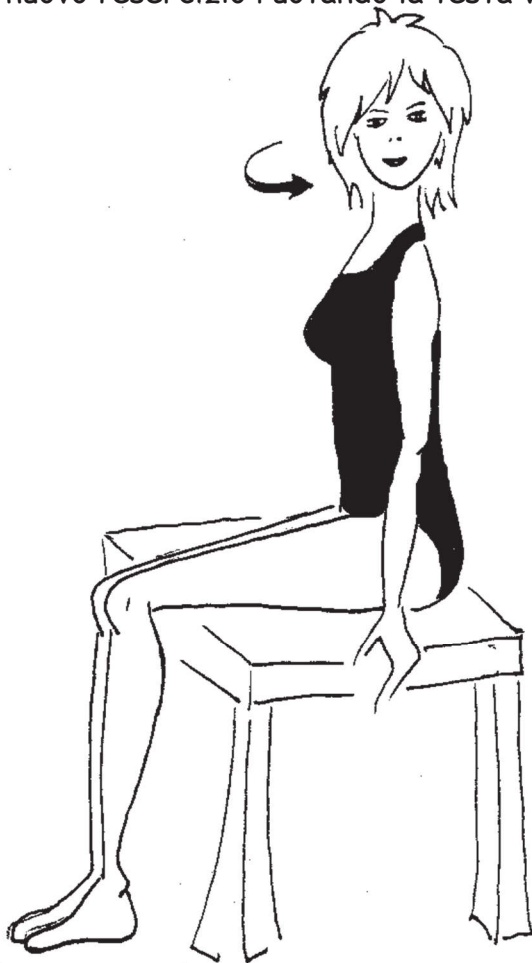
Ripetere di nuovo l'esercizio.

- Ruotare la testa a sinistra cercando di portare il mento più vicino alla spalla (la testa deve sempre essere mantenuta eretta, con lo sguardo rivolto in avanti).



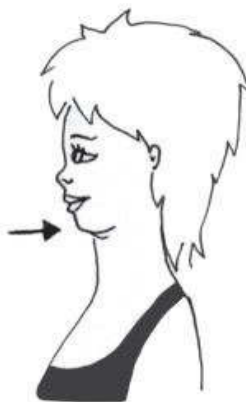
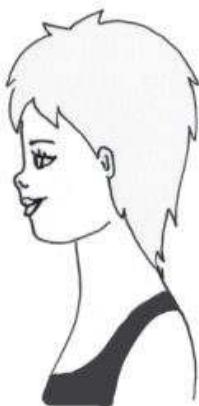
- Rimanere in questa posizione per 10 secondi.
- Spingere il mento in avanti (tenendo la testa ben eretta) per 10 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere di nuovo l'esercizio ruotando la testa verso destra.



- Ritornare alla posizione di partenza.
- Ripetere, spingendo il mento indietro, per altri 10 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.

Ogni esercizio va ripetuto almeno 2 volte



- Eseguire 10 semicircondizioni in avanti della testa, da destra verso sinistra e ritorno in senso inverso (lo stesso movimento oscillante del pendolo).



- Eseguire 10 semicirconduzioni indietro della testa, da destra verso sinistra e ritorno in senso inverso.
- Eseguire 5 circonduzioni complete della testa in senso orario (da sinistra verso destra) e 5 circonduzioni complete in senso antiorario (da destra a sinistra) senza fermarsi.

Ogni esercizio va ripetuto 2 volte





Evitare i movimenti che riproducono o peggiorano il dolore.