



ESERCIZI PER IL RACHIEDE CERVICALE



FLESSIONE ANTERIORE E POSTERIORE DEL COLLO



Come eseguire questo esercizio

Seduti su uno sgabello con il busto eretto, gambe e piedi uniti, testa alta e sguardo in avanti, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate. Espirando, inclinare lentamente il capo fino a toccare il petto con il mento; inspirando, tornare alla posizione iniziale.

Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20/30 secondi. Fare 10 ripetizioni.

FLESSIONE LATERALE DEL COLLO



Come fare questo esercizio

In piedi, flettere lentamente di lato il collo; con la mano del lato verso il quale è piegato il capo, spingere leggermente verso il basso la testa (avvicinando l'orecchio alla spalla) in modo da praticare una leggera tensione. Piegare l'altro braccio a 90 gradi portando la mano dietro la schiena.

Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiare lato. Fare 10 ripetizioni.

INCLINAZIONE LATERALE DEL COLLO CON ROTAZIONE



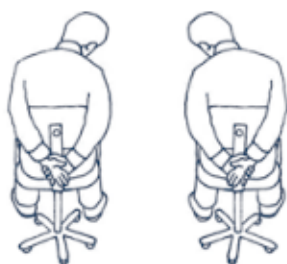
Come fare questo esercizio

In piedi o seduti con la schiena eretta flettere lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da compiere una circonduzione completa del capo. Tenere spalle e collo rilassati durante tutto l'arco del movimento e ripetere in senso inverso.

Durata dei movimenti

Fare 10 ripetizioni.

FLESSIONE LATERALE (STRETCHING TRAPEZIO)



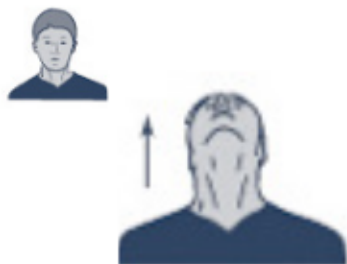
Come fare questo esercizio

In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrare il polso del braccio opposto e tirarlo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.

Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiare lato. Fare 10 ripetizioni.

ESTENSIONE DEL COLLO



Come fare questo esercizio

Senza inarcare la schiena, lentamente muovere la testa all'indietro così da guardare verso l'alto.

Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per cinque secondi. Tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

ROTAZIONE DEL COLLO



Come fare questo esercizio

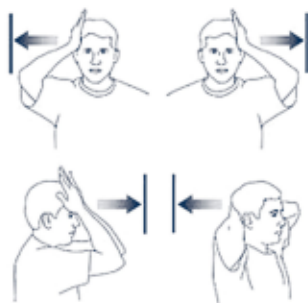
Iniziate guardando dritto davanti a voi. Lentamente girare la testa a sinistra. Mantenere la rotazione per dieci secondi, poi tornare alla posizione di partenza. Quindi, lentamente, girare la testa verso il lato opposto.



Durata dei movimenti

Mantenere la rotazione per dieci secondi e poi tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

ESERCIZI CONTRO RESISTENZA PER I MUSCOLI DEL COLLO



Come fare questo esercizio

Iniziate guardando dritto davanti a voi. Lentamente inclinare la testa in una direzione (in avanti, indietro, di lato) usando la mano per fare resistenza, premere contro di essa usando i muscoli del collo.

Durata dei movimenti

Mantenere la pressione per 5 secondi quindi tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

STRETCHING PROFONDO



Come fare questo esercizio

Seduti col busto eretto, lasciate ricadere il capo verso il petto. Potete incrementare la pressione spingendo con le mani come mostrato in figura.

Durata dei movimenti

Mantenere la pressione per 30 secondi quindi rilasciare. Ripetere 3 volte.

ALLUNGAMENTO DEL RACHIDE CERVICALE



Come fare questo esercizio

In piedi, tenere i lati di un asciugamano posato sopra la testa. Spingere il capo verso l'alto, applicando una resistenza all'asciugamano che tira il capo verso il basso.

Durata dei movimenti

Mantenere la posizione da 6 a 10 secondi, meno in caso di dolore. Fare serie di 5 movimenti con pause (2 volte più lunghe del movimento stesso).

ESTENSIONE DEL RACHIDE CERVICALE



Come fare questo esercizio

In piedi, un asciugamano dietro la testa mantenuto ai due lati, spingere la testa all'indietro contro la resistenza dell'asciugamano tirato con le mani in avanti.

Durata dei movimenti

Fare durare il movimento alcuni secondi (da 6 a 10), fermandosi se diventa troppo doloroso. Serie di 5 movimenti con pause pari al doppio della durata dell'esercizio.

ESTENSIONE DEL RACHIDE CERVICALE



Come fare questo esercizio

Ben seduti su una poltrona con schienale alto, spingete la testa contro lo schienale stesso mantenendo bene il mento in orizzontale.

Durata dei movimenti

Fare serie di 5 movimenti con pause (2 volte più lunghe del movimento stesso).