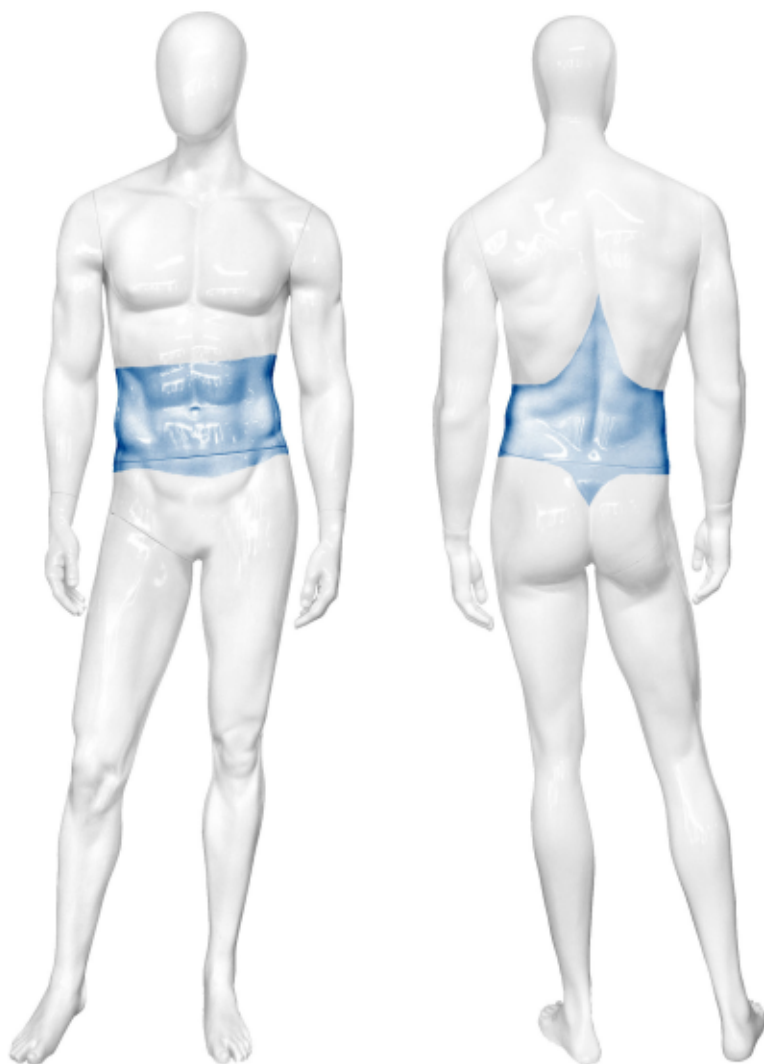




ESERCIZI PER IL TRATTO LOMBARE



ESERCIZIO PRESA DI COSCIENZA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



Diaphragmatic breathing



1. Inspirare l'aria dal naso gonfiando l'addome come un palloncino stando attenti a non alzare il torace (mettete una mano sulla pancia e una sullo sterno: la mano sull'addome si muove mentre l'addome si gonfia, la mano sul torace rimane ferma poiché il torace deve restare immobile).

2. Espirare con la bocca sgonfiando l'addome (la mano sulla pancia si abbassa insieme alla pancia stessa mentre quella sullo sterno rimane ferma). Premere l'addome verso il pavimento immaginando di avvicinare l'ombelico il più possibile alla colonna vertebrale.

3. Rimanere qualche secondo con la muscolatura contratta e poi iniziare con una nuova inspirazione (punto 1)

ESERCIZIO DI ROTAZIONE PELVICA

Posizione neutra



Pancia piatta



Schiena incurvata



Posizione neutra

Per eseguire questo esercizio di flessibilità lombare, è necessario rilassare i muscoli della schiena e mantenerli flessibili:

1. Sdraiarsi sul pavimento con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati completamente al suolo, tenendo le braccia distese lungo i fianchi.

2. Inarcare delicatamente la parte bassa della schiena spingendo in fuori lo stomaco.

3. Tenere la posizione per 5 secondi, quindi rilassarsi.

4. Appiattire la schiena e tirare l'ombelico verso il pavimento.

5. Mantenere la posizione per 5 secondi, quindi rilassarsi.

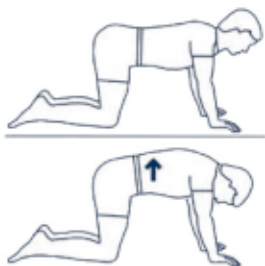
6. Aumentare il numero di ripetizioni ogni giorno, fino a 30.

ESERCIZIO DELLE GINOCCHIA AL PETTO



Tenendo schiena e bacino appoggiati al suolo, portare entrambe le ginocchia piegate sul petto e mantenere la posizione allungata per 5-10 secondi. Ripetere da 5 a 10 volte.

ESERCIZIO DEL GATTO E CAMELLO



Inarcare la schiena verso il soffitto, come un gatto arrabbiato. Aumentare il movimento inspirando profondamente. Quindi espirare, abbassare il torace e l'addome verso il pavimento e sollevare leggermente la testa come mostrato. Ripetere 10 volte. Questo esercizio allunga delicatamente il tessuto connettivo delle radici nervose che provengono dal midollo spinale.

RINFORZO DEI MUSCOLI ADDOMINALI TRASVERSALI



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate. Ginocchia e piedi devono essere alla larghezza delle spalle.

Durante l'espirazione, allungarsi verso l'alto come se si dovesse afferrare un trapezio. Quindi sollevare la testa e le spalle dal pavimento, fino al punto in cui le scapole toccano appena il pavimento e mantenere la posizione per 1-2 secondi. Inspirare ritornando alla posizione di partenza. Vedi figura 4.

1. Mantenere la posizione 1-2 secondi
2. Ripetere fino a quando si avverte affaticamento
3. 1 volta al giorno
4. 4-5 giorni a settimana

ESERCIZIO DEL PONTE A GAMBA SINGOLA



1. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi sotto le ginocchia.
2. Stringere i muscoli addominali e i glutei e sollevare lentamente il bacino per creare una linea retta dalle ginocchia alle spalle.
3. Sollevare ed estendere lentamente una gamba mantenendo il bacino sollevato e ben fermo. Se il bacino si inclina o scende, piegare il ginocchio esteso appoggiando il piede sul pavimento e fare un ponte a due gambe.
4. Mantenere la posizione per 10 secondi e abbassarlo. Ripetere con l'altra gamba.

ESERCIZIO DEL PONTE SU DUE GAMBE PER LA LOMBALGIA



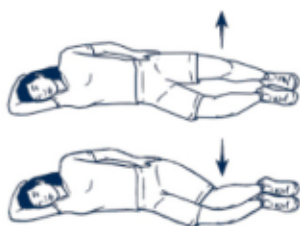
1. Sdraiati sulla schiena con le mani lungo i fianchi, le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati sul pavimento. Assicurarsi che i piedi siano in asse con le ginocchia.
2. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
3. Alzare i fianchi verso l'alto per creare una linea retta dalle ginocchia alle spalle.
4. Contrarre la muscolatura addominale e lombare e provare a tirare l'ombelico indietro verso la colonna vertebrale senza muovere la schiena. L'obiettivo è mantenere una linea retta dalle spalle alle ginocchia e mantenerla per 20-30 secondi.

ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEI FLESSORI DEL GINOCCHIO



Distendere le gambe; sollevarne una in alto tenendo il piede "a martello" (la punta rivolta verso di sé) fino al raggiungimento della massima tensione dei muscoli posteriori della coscia: mantenere la tensione per 30 secondi e riportare la gamba sul pavimento alla posizione di partenza. Alternare le gambe.

ESERCIZIO DELLA VONGOLA



1. Mentre si è sdraiati su un fianco, tenere entrambe le ginocchia piegate e piegare le cosce di 30 gradi.
2. Mentre si tengono i talloni a contatto tra loro e il bacino fermo, aprire le ginocchia contraendo il medio gluteo. Fare un movimento molto lento, poco esteso e mirato.
3. Appoggiare la mano sul medio gluteo (appena sotto e dietro l'anca) per assicurarsi che si contraiga durante il movimento.
4. Ripetere il movimento lentamente da 10 a 15 volte e cambiare lato.

ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DELL'ILEOPOAS



Con un ginocchio a terra e l'altra gamba piegata a 90° davanti a sé, ruotare la gamba verso l'esterno, contraendo i glutei sul lato che si sta allungando. Successivamente, piegarsi in avanti utilizzando l'articolazione dell'anca (non utilizzare il tratto lombare della colonna vertebrale). Si dovrebbe avvertire un allungamento nella parte anteriore dell'anca su cui il paziente è in ginocchio.

1. Mantenere per 30 secondi
2. Ripetere 1-2 volte al giorno

ESERCIZIO PER L'ALLUNGAMENTO DEL MUSCOLO PIRAMIDALE



Sdraiarsi sul pavimento con le ginocchia flesse ed i piedi in appoggio. Sollevare una gamba e posizionare il piede sul pavimento lateralmente al ginocchio opposto. Tirare il ginocchio sottostante usando le mani o un asciugamano, se necessario, fino a sentire l'allungamento muscolare. Mantenere l'allungamento per 30 secondi, quindi tornare lentamente alla posizione iniziale.