
Prevenzione del mal di schiena



A cura di:

Mt. Vilco Luciani

Mt. Monica Matto



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
MASSOTERAPISTI

Esercizi muscolari

Tonificazione dei muscoli addominali e glutei

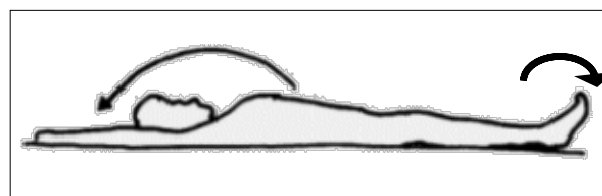
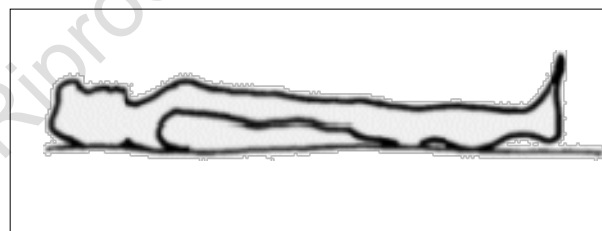
Supino con anche e ginocchia flesse, espirando, contrarre gli addominali e i glutei facendo aderire al massimo la regione lombare al pavimento.
Ripetere lentamente per 10 - 15 volte.



Allungamento (miglioramento del tono della muscolatura addominale e lombare)

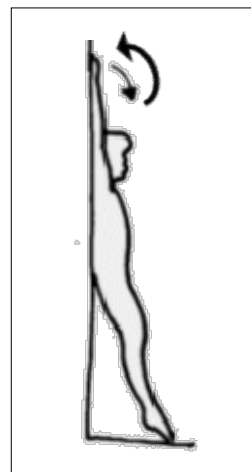
a) supino in posizione di rilassamento.

Inspirando, portare le braccia sopra la testa e flettere i piedi cercando il massimo allungamento e la massima aderenza al pavimento (la posizione va mantenuta per 5 - 10 secondi)
Ripetere lentamente per 10 - 15 volte.



b) in piedi, col dorso appoggiato al muro.

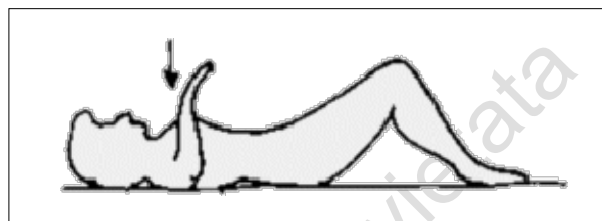
Sollevare alternativamente le braccia
Ripetere lentamente per 10 - 15 volte.



Tonificazione dei muscoli gran dorsali e paravertebrali

Supino con anche e ginocchia flesse, arti superiori abdotti a 90° e gomiti flessi a 90°.

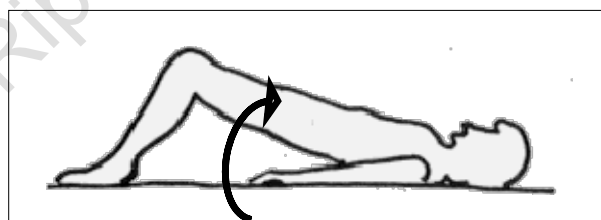
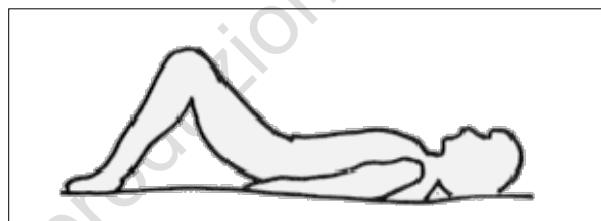
Spingere i gomiti contemporaneamente contro il pavimento.
Ripetere lentamente per 15 - 20 volte.



Tonificazione dei muscoli glutei e paravertebrali

Supino con anche e ginocchia flesse.

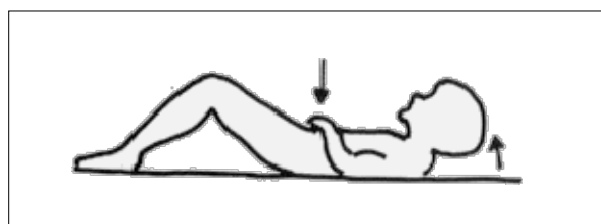
Sollevare il bacino dal pavimento
Ripetere lentamente per 15 - 20 volte.



Tonificazione dei muscoli addominali

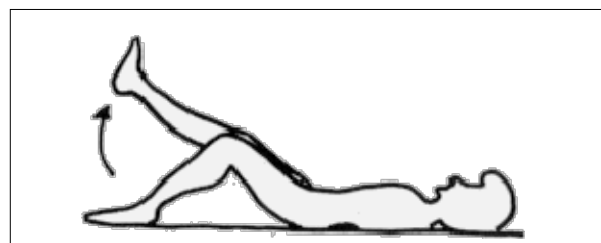
- a) Supino con ginocchia flesse a 30° e mani sull'addome.

Espirando, contrarre isometricamente i muscoli addominali (flettendo il capo si rende più efficace l'esercizio).
Ripetere lentamente per 10 - 15 volte.



- b) supino con braccia lungo i fianchi e ginocchia flesse.

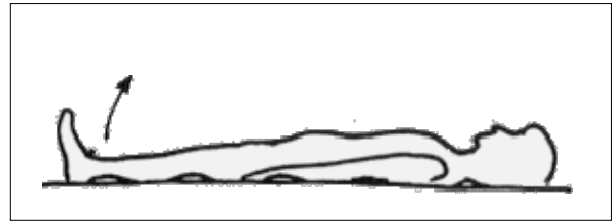
Respirando profondamente, estendere alternativamente le ginocchia fino alla posizione verticale e poi tornare alla posizione di partenza
Ripetere lentamente per 10 - 15 volte.



c) supino con braccia lungo i fianchi.

Sollevarle, tenendo le ginocchia estese, contemporaneamente le gambe e tenerle sollevate per 3 - 5 secondi

Ripetere lentamente per 10 - 15 volte



In generale

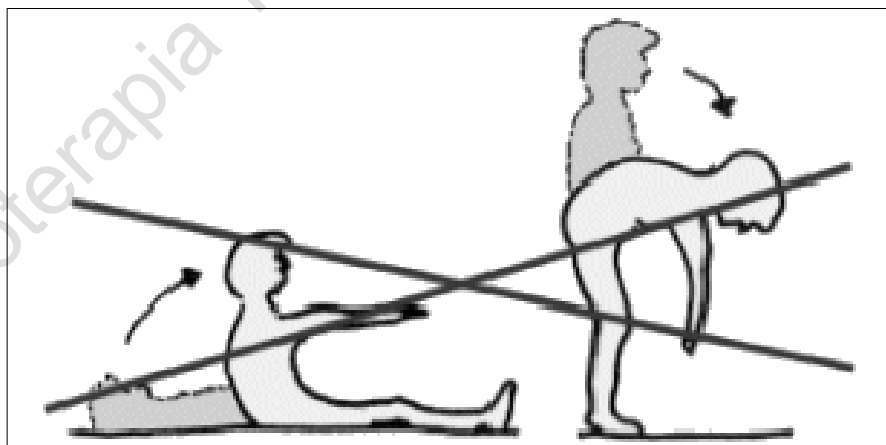
Evitare di piegarsi in avanti senza contemporaneamente flettere le ginocchia.

Non effettuare movimenti bruschi e repentini ma lenti e calcolati.

Quando ci si solleva da posizione supina (da terra, dal letto o dal divano) ruotare il corpo in posizione laterale, appoggiare i piedi a terra e spingersi con il braccio sulla superficie su cui si è sdraiati fino a raggiungere la posizione eretta del busto.

Sollevarsi lentamente per consentire il riequilibrio della pressione sanguigna.

Non alzare pesi eccessivi e sollevare qualsiasi oggetto da terra mantenendo una postura eretta e con movimenti non limitati e senza piegare la schiena, mantenendo il tronco eretto e non ruotato, tenendo il carico vicino al corpo.



N.B. Tutte le indicazioni e le notizie fornite, hanno unicamente valore divulgativo e non costituiscono in alcun modo né indicazioni diagnostiche né prescrizione di cura, competenza esclusiva del personale medico.