

Unità Operativa di Medicina Riabilitativa
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE
- San Giorgio -
Direttore: Prof. Nino Basaglia

MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ AMBULATORIALE
Responsabile: Dott. Efsio Lissia

PER LE PERSONE AFFETTE DA LOMBALGIA

ESERCIZI DA FARE A CASA



NOME DEL PAZIENTE:

.....

QUALI ESERCIZI FARE A CASA?

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					

Gentile utente,

Il presente opuscolo ha lo scopo di insegnarle alcuni semplici esercizi da eseguire a casa per aiutarla a risolvere parte dei problemi che le crea la sua schiena.

Il mal di schiena (lombalgia) non possiamo definirlo una vera e propria malattia ma un “disturbo”, una particolare condizione di dolore, molto frequente e comune, che può portare ad una inabilità temporanea. Studi hanno dimostrato che nel mondo occidentale il 90% della popolazione, prima o poi, durante la vita va incontro ad un episodio di lombalgia. Per fortuna, la maggior parte delle lombalgie (circa il 90%) si risolve senza particolari interventi terapeutici nell’arco di un mese. Alcune volte il dolore lombare si può irradiare agli arti inferiori ed in questo caso si parla di lombosciatalgia o lombocruralgia a seconda del ramo nervoso interessato in caso di ernia del disco o artrosi vertebrale.

Studi effettuati a livello internazionale da molti Autori hanno ormai dimostrato che una moderata attività motoria, una corretta alimentazione e controllo del peso corporeo, l’adozione di posture corrette, svolgono azione preventiva sull’insorgenza e sulla evoluzione del dolore lombare. Risulta, pertanto, fondamentale imparare ad “utilizzare” bene la propria schiena.

Alcuni consigli prima di fare gli esercizi:

- * Il movimento durante l’esercizio deve essere eseguito lentamente e non deve essere doloroso.
- * Non va fatto se causa o aumenta il dolore.
- * Gli esercizi hanno lo scopo non solo di rinforzare i muscoli ma anche di aumentare/conservare l’ampiezza del movimento articolare, migliorare la precisione e la sicurezza del movimento.
- * Vanno eseguiti in condizione di assoluta sicurezza o con supervisione da parte di un familiare.
- * La durata e la frequenza le saranno suggerite dal Medico durante la visita sulla base del suo quadro clinico.

Rimaniamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

Obiettivi

- mobilizzare la colonna lombare e le articolazioni coxofemorali (articolazione delle anche)
- rinforzare i muscoli flessori ed estensori della colonna
- correggere la postura (adottare posizioni corrette per la schiena)

Esecuzione

Preferibilmente su una superficie rigida.

Ripetere gli esercizi 10 volte ciascuno.

ESERCIZI DI TIPO

A

POSIZIONE SUPINA:

SDRAIATI

A PANCIA IN SU

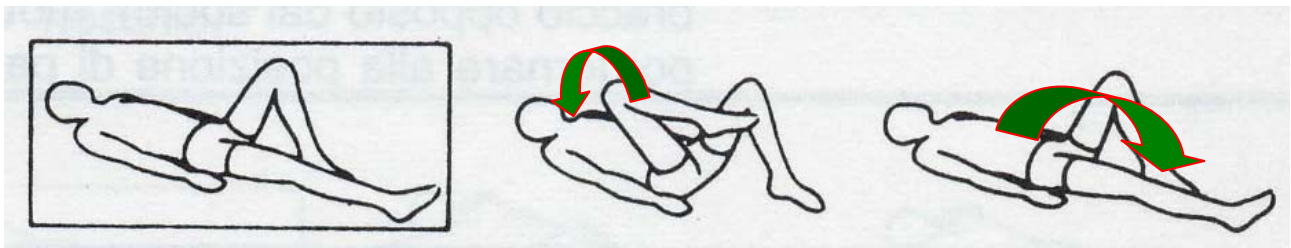
NOTE.....
.....

ESERCIZIO 1



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, una gamba distesa, l'altra piegata.



Esecuzione

Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra, portare la gamba distesa verso il petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

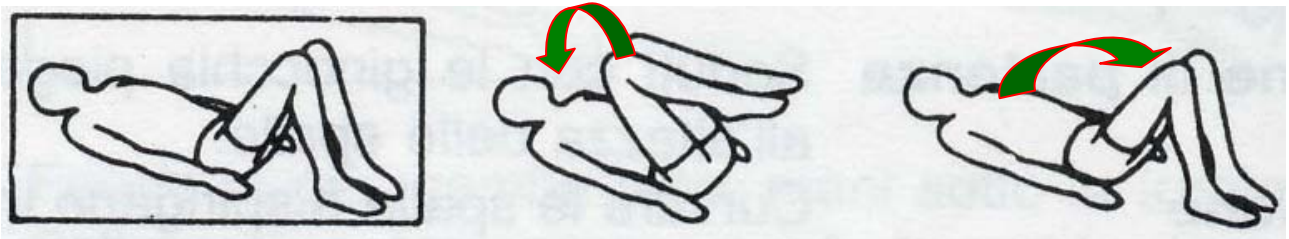
Ripetere dall'altro lato.

ESERCIZIO 2



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate.



Esecuzione

Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra, portare le gambe piegate al petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

ESERCIZIO 3



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, gambe piegate.



Esecuzione

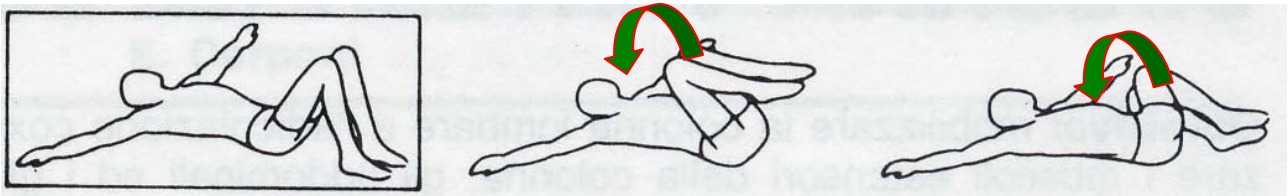
Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare a terra e, mantenendo la stessa posizione, portare le gambe piegate al petto ed estenderle in alto in verticale; abbassare di qualche centimetro le gambe tese e tornare nella posizione verticale; riportare le gambe piegate al petto e tornare alla posizione di partenza. Sollevare leggermente la zona lombare.

ESERCIZIO 4



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in su, ginocchia piegate, braccia aperte e tese all'altezza delle spalle.



Esecuzione

Contrarre i muscoli addominali, spingere la zona lombare a terra e, portare le gambe piegate verso il petto. Ruotare il busto e le ginocchia unite a destra e poi a sinistra (senza sollevare dal suolo il braccio opposto). Riportare le gambe piegate al petto e tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

ESERCIZI DI TIPO

B

SEDUTI A TERRA

NOTE.....
.....

ESERCIZIO 1



Posizione di partenza

Seduti, ginocchia piegate e braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.



Esecuzione

Curvare le spalle in avanti e poi spingerle indietro il più possibile, senza perdere l'equilibrio.

ESERCIZI DI TIPO

C

SDRAIATI

SU UN FIANCO

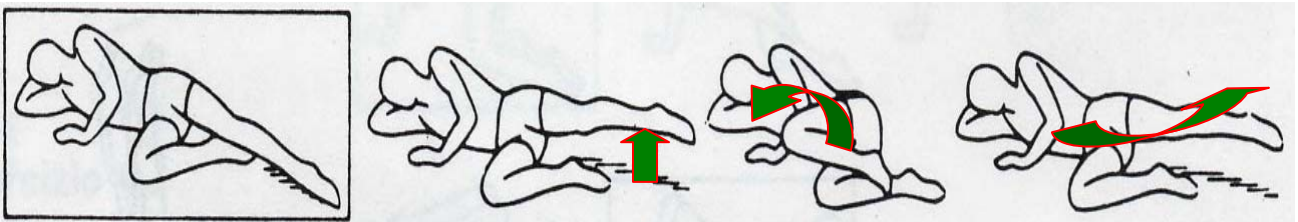
NOTE.....
.....

ESERCIZIO 1



Posizione di partenza

Sdraiati sul lato destro, mano destra sotto la nuca con la testa appoggiata sul braccio piegato. La mano sinistra appoggiata al suolo davanti al petto. La gamba destra piegata e flessa in avanti, la sinistra tesa in linea con il corpo e la punta del piede che tocca il suolo.



Esecuzione

Sollevare la gamba tesa e piegarla verso il petto curvando la zona lombare. Riportare la gamba in posizione tesa ed estenderla all'indietro sollevando la zona lombare.

Ripetere lo stesso esercizio dall'altro lato.

ESERCIZI DI TIPO

D

POSIZIONE PRONA:

SDRAIATI A PANCIA

IN GIU'

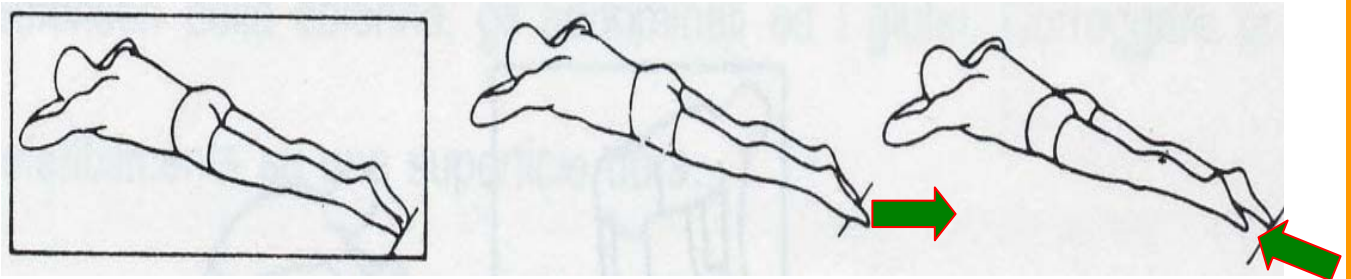
NOTE.....
.....

ESERCIZIO 1



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.



Esecuzione

Allungare una gamba come per allontanare un poco il piede poi tirare la gamba verso il corpo senza piegare il ginocchio.

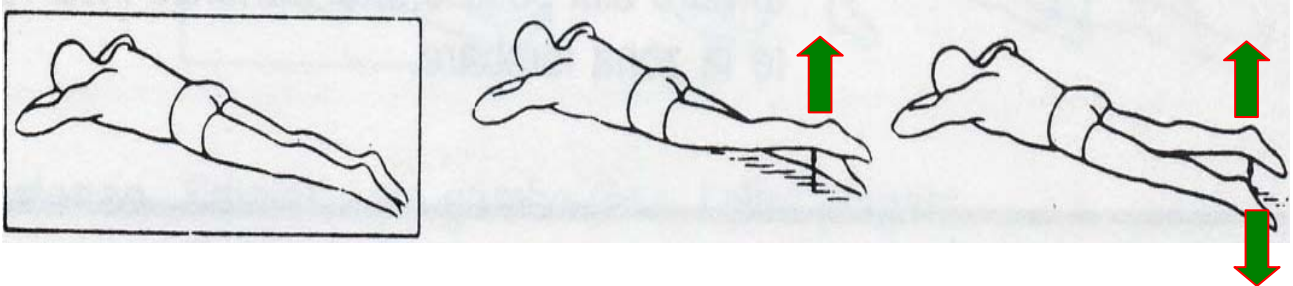
Ripetere con l'altro lato.

ESERCIZIO 2



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.



Esecuzione

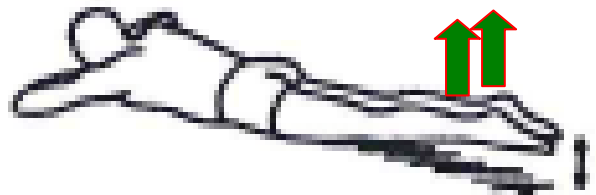
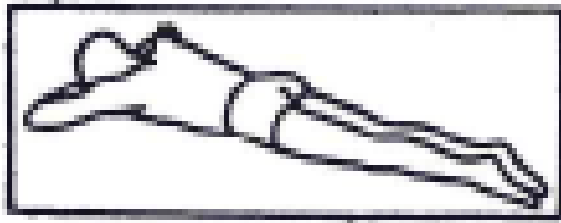
Sollevarle **alternativamente** le gambe tese (come se si nuotasse).

ESERCIZIO 3



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.



Esecuzione

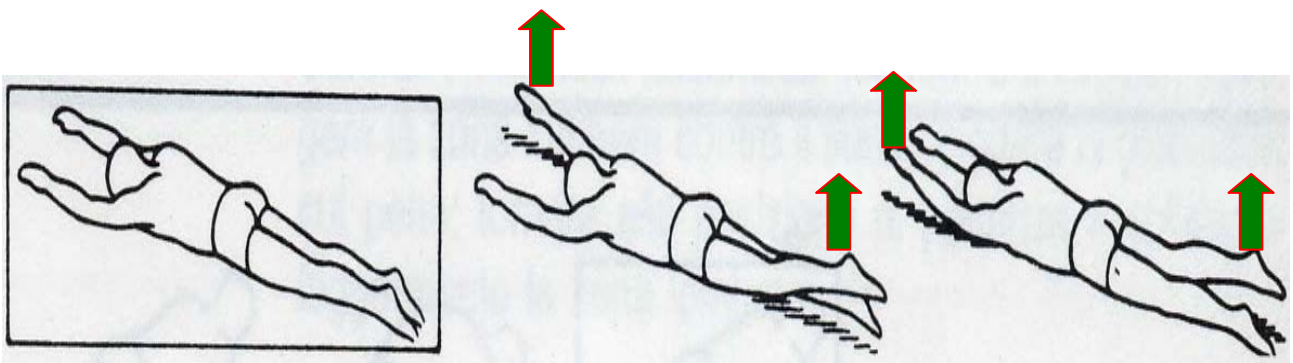
Sollevare contemporaneamente le gambe tese.

ESERCIZIO 4



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, braccia tese in avanti allineati al corpo.



Esecuzione

Sollevarre contemporaneamente il braccio destro teso e la gamba sinistra tesa.

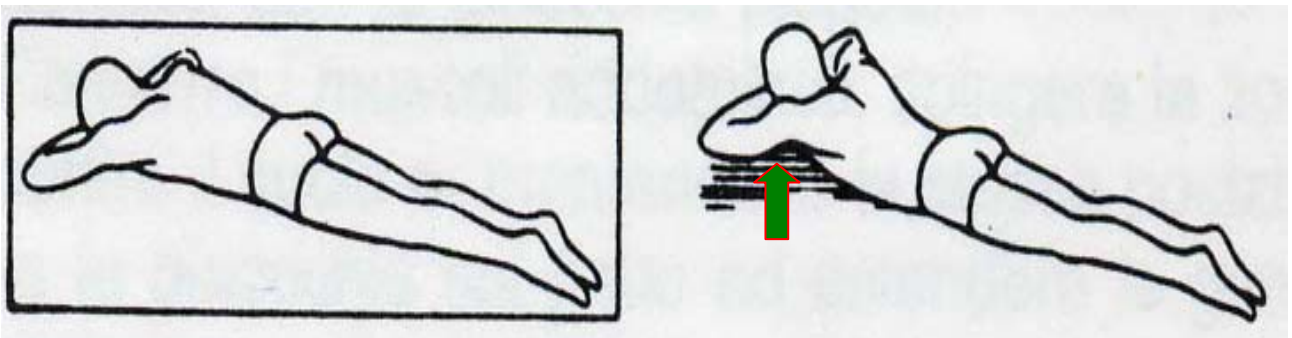
Ripetere l'esercizio con il braccio sinistro teso e la gamba destra tesa.

ESERCIZIO 5



Posizione di partenza

Sdraiati a pancia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.



Esecuzione

Sollevarre la testa ed il busto tenendo sempre le mani sotto la fronte (in questo esercizio ci si può fare aiutare da qualcuno che tiene fermi i piedi al pavimento).

ESERCIZI DI TIPO

E

**POSIZIONE A CARPONI
(APPOGGIATI SU MANI
E GINOCCHIA)**

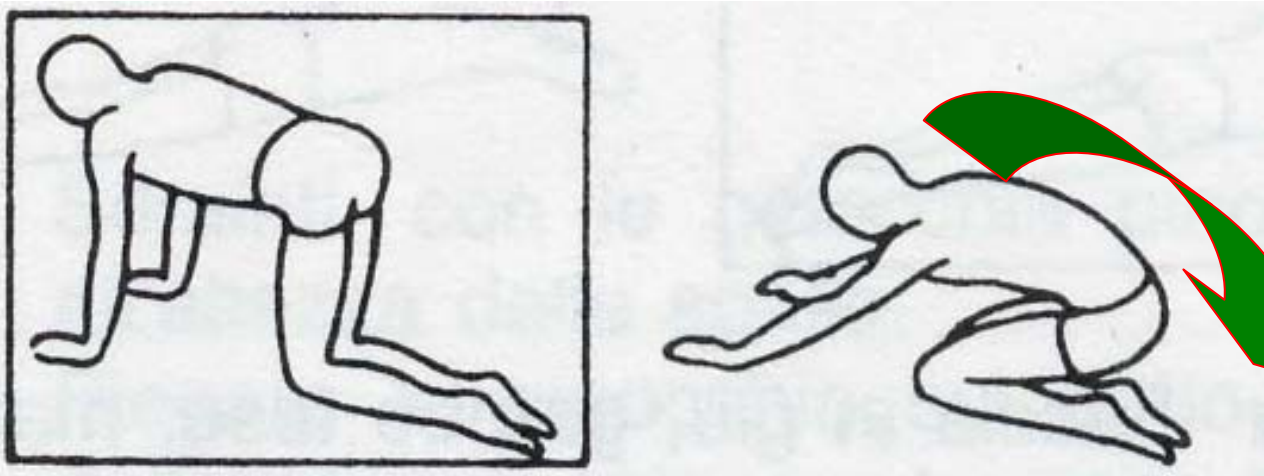
NOTE.....
.....

ESERCIZIO 1



Posizione di partenza

A carponi con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.



Esecuzione

Sedersi sui talloni piegando le gambe e curvando le spalle, tenere il ventre contratto.

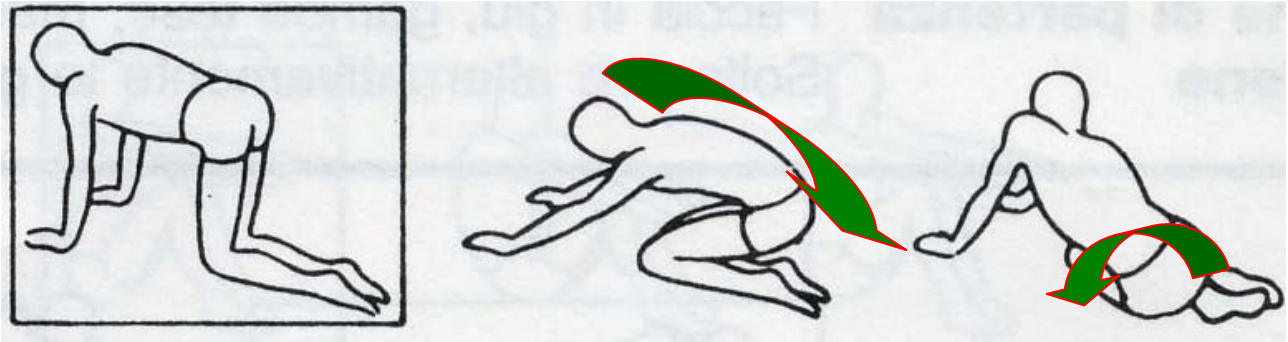
Tornare alla posizione di partenza.

ESERCIZIO 2



Posizione di partenza

A carponi con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.



Esecuzione

Piegare le gambe, ventre contratto, curvare le spalle e sedersi lateralmente ai piedi.

Non spostare le mani durante l'esercizio.

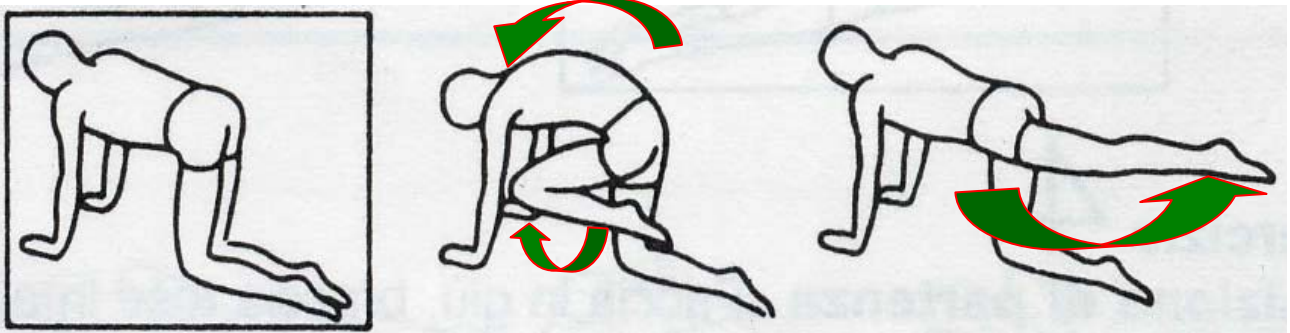
Tornare alla posizione di partenza.

ESERCIZIO 3



Posizione di partenza

A carponi con le cosce e le braccia in posizione verticale, spalle dritte.



Esecuzione

Portare una gamba piegata al petto curvando molto le spalle poi portarla tesa all'indietro.

Tornare alla posizione di partenza.

Settore di Medicina Riabilitativa

**DIPARTIMENTO DI
NEUROSCIENZE/RIABILITAZIONE**

**Ospedale "San Giorgio"
Via della Fiera – Ferrara**

Direttore: prof. Nino Basaglia

**MODULO DIPARTIMENTALE ATTIVITÀ
AMBULATORIALE**

Responsabile: dott. Efisio Lissia

**Dipartimento Neuroscienze/Riabilitazione
Modulo Dipartimentale Attività Ambulatoriale**
Tel. +39.0532.238.701, 238.702
Fax +39.0532.238.703
riabilitazione@ospfe.it

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara
Sede legale: Via Aldo Moro 8 – 44124 Ferrara
T. +39.0532. 236.111 - F. +39.0532.236.588
urp@ospfe.it - www.ospfe.it
Partita IVA 01295950388