

ESERCIZI POSTURALI LOMBARI

Gli esercizi, suddivisi in quattro serie di difficoltà via via crescente, vengono eseguiti sotto la guida di un fisioterapista per un periodo medio di 4 settimane. Dopo tale periodo il paziente, acquisite le corrette modalità di esecuzione, prosegue lo svolgimento del programma di lavoro presso il proprio domicilio.

Ogni serie comprende un esercizio di respirazione, uno o due di distensione muscolare, uno di rinforzo muscolare ed uno di correzione posturale.

Il paziente può passare alla serie successiva solo quando è in grado di eseguire la precedente con sufficiente abilità.

I SERIE

- A - Respirazione toracica in posizione supina.
- B - Distensione dei muscoli flessori dell'anca in posizione supina.
- C - Rinforzo dei muscoli addominali.
- D - Correzione posturale in posizione supina.

II SERIE

- A - Respirazione addominale in posizione supina.
- B - Distensione dei muscoli ischio-peroneo-tibiali in posizione supina.
- C - Rinforzo dei muscoli addominali.
- D - Correzione posturale in posizione seduta.

III SERIE

- A - Respirazione addominale e toracica combinata in posizione supina.
- B - Distensione dei gastrocnemi nell'inserzione prossimale e distale.
- C - Rinforzo addominali in posizione supina.
- D - Correzione posturale in posizione eretta.

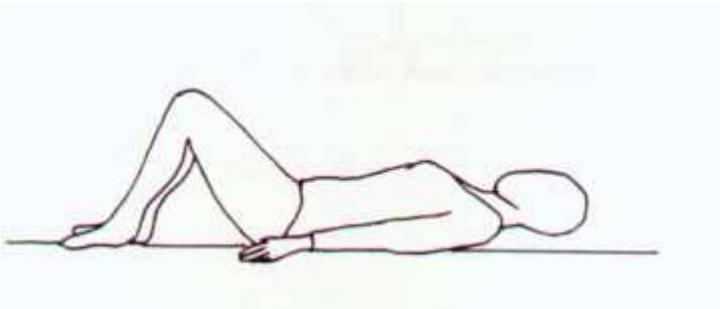
IV SERIE

- A - Respirazione combinata in posizione supina trasferendo l'aria dal torace all'addome.
- B - Distensione delle masse lombari in posizione seduta (un'anca flessa e l'altra estesa).
- C - Rinforzo addominali in posizione assisa a gambe flesse.
- D - Rinforzo glutei.
- E - Correzione posturale in posizione eretta

ESECUZIONE

I SERIE

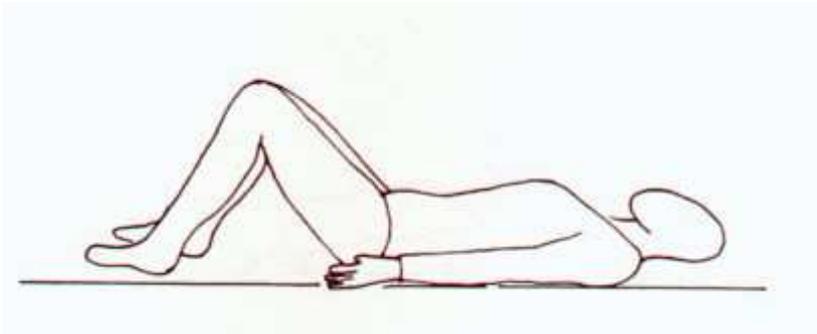
I A - respirazione toracica



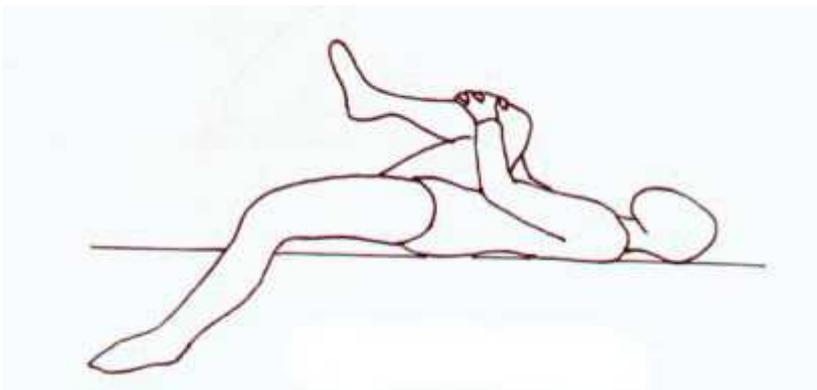
In decubito supino, con ginocchia flesse e piedi poggiati al suolo, poggiare una mano sul torace ed una sull'addome ed inspirare profondamente cercando di utilizzare esclusivamente il torace realizzando ciò in circa 10 secondi (contare fino a 10). Giunti nella posizione di massima inspirazione rimanere in apnea per 7 secondi, poi espirare con la bocca lentamente in 10 secondi.

Ripetere l'esercizio per 10 volte.

I B - Distensione dei muscoli flessori dell'anca

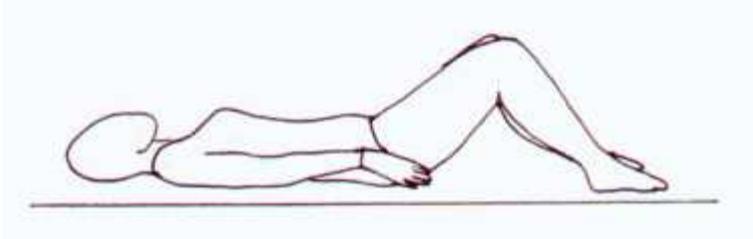


Posizione di partenza: decubito supino, su lettino di trattamento, ginocchia flesse e piedi a piatto sul lettino vicino al bordo.

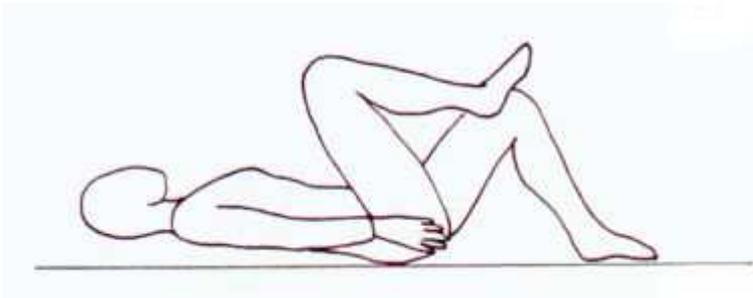


Portare il ginocchio della gamba interna verso il petto e fare scivolare l'arto esterno fuori dal letto così che dondoli da metà coscia si giù. Mantenere questa posizione per 10 secondi. Ritornare lentamente con gli arti inferiori nella posizione di partenza. Ripetere 10 volte per gamba.

I C - Rinforzo addominali



Posizione di partenza

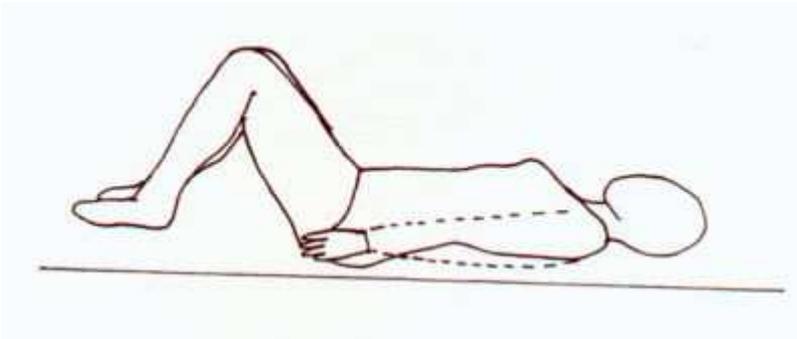


Posizione d'arrivo

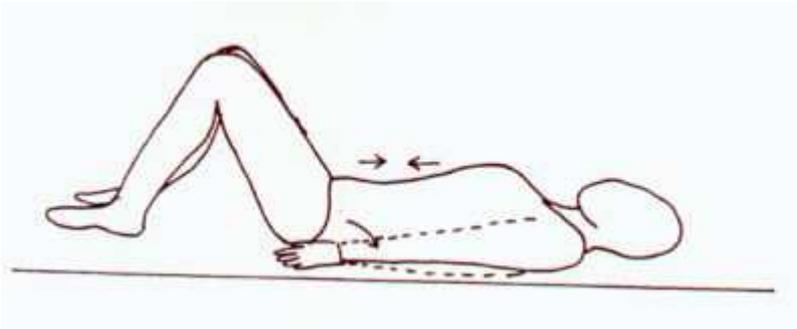
Flettere l'anca portando il ginocchio verso il petto il più possibile senza sollevare il bacino dal lettino. Rimanere in questa posizione per 10 secondi e ritornare nella posizione di partenza.

Ripetere alternando le due gambe per 10 volte.

I D - Retroversione del bacino



Dalla posizione di partenza (figura sopra)

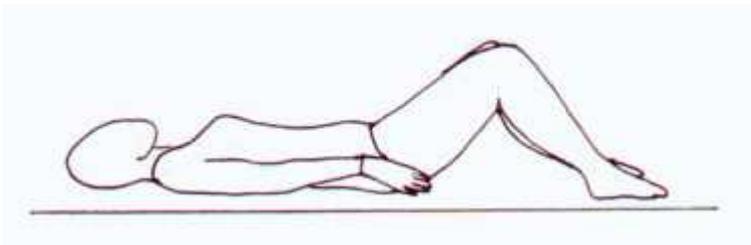


schacciare la schiena contro il lettino contraendo i muscoli addominali ed i glutei. Rimanere in questa posizione per 10 secondi e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per 10 volte.

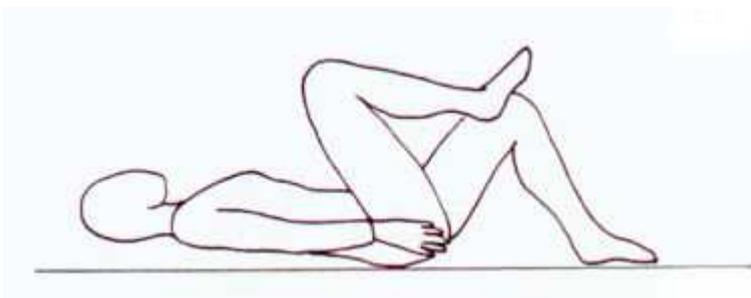
II A - Respirazione addominale in posizione supina.

Esecuzione come l'esercizio I A solo che si deve utilizzare esclusivamente l'addome.

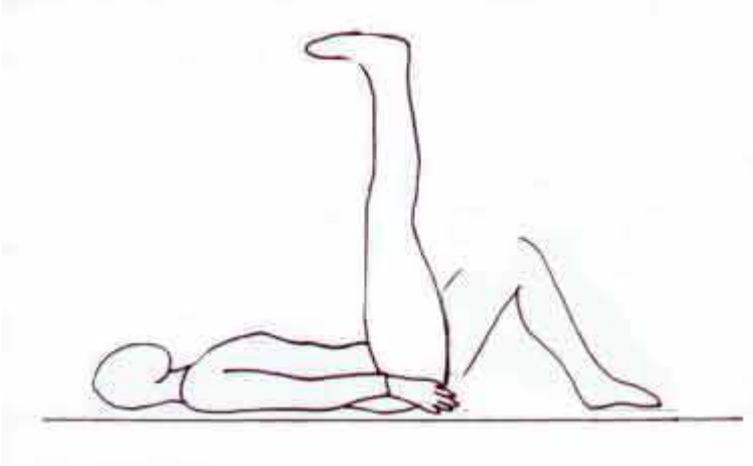
II B – Distensione dei muscoli ischio-crurali in posizione supina.



Dalla posizione di partenza (sopra)



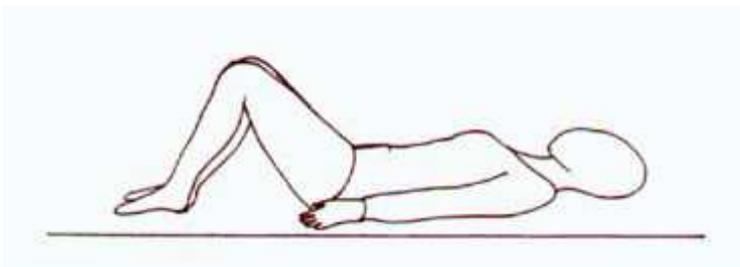
flettere l'anca portando il ginocchio al petto (posizione intermedia)



Posizione d'arrivo

Estendere completamente il ginocchio fino alla posizione di arrivo. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare nella posizione di partenza. Eseguire per 10 volte alternando le due gambe.

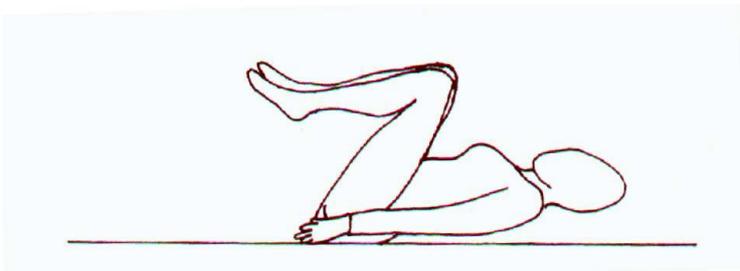
II C – Rinforzo addominali



Dalla posizione di partenza

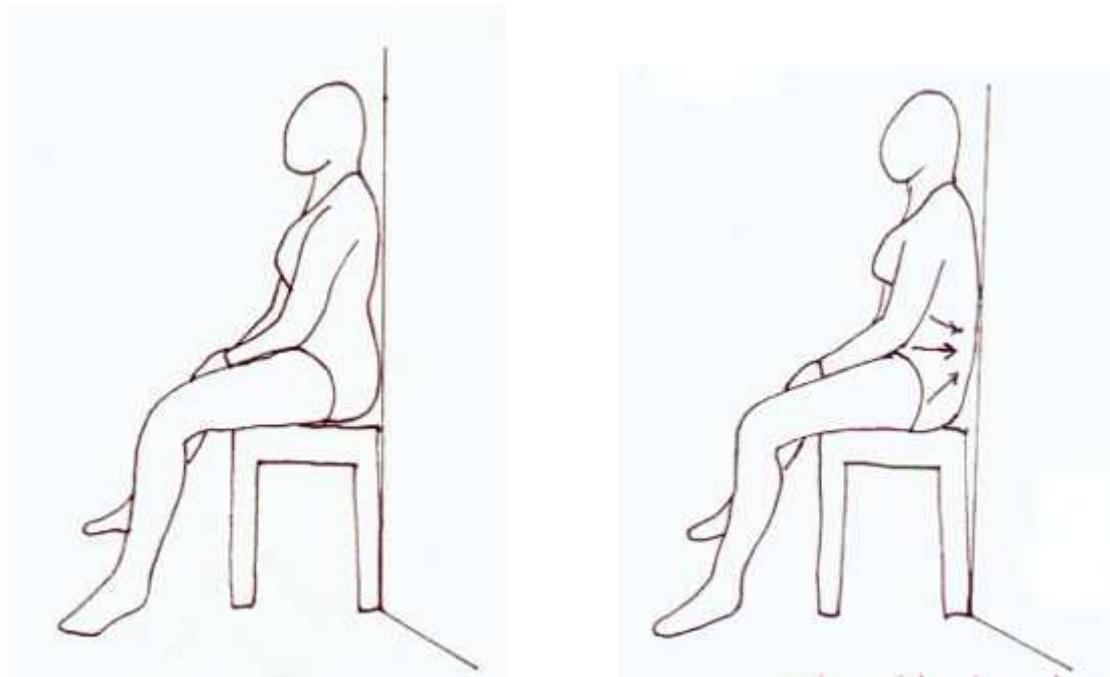
Portare entrambe le ginocchia al petto e restare in questa posizione per 10 secondi, tornando poi in posizione di partenza.

Ripetere per 10 volte.



Posizione d'arrivo

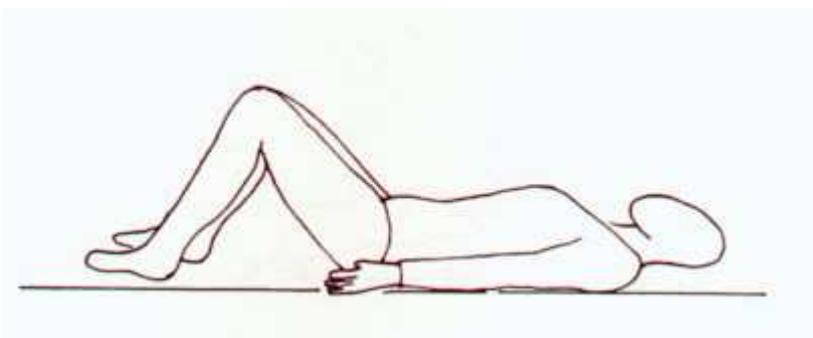
II D – Correzione posturale in posizione supina



Dalla posizione di partenza, spianare la lordosi lombare contraendo i muscoli addominali e glutei.

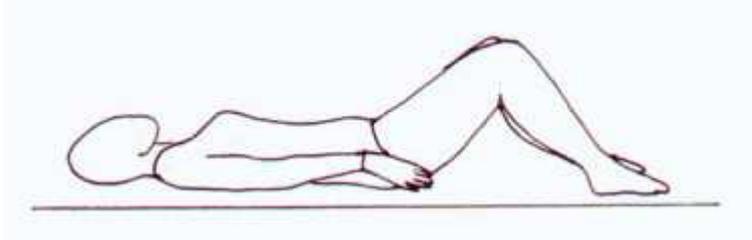
Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e ritornare in posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.

III A – Respirazione combinata toracica ed addominale in posizione supina

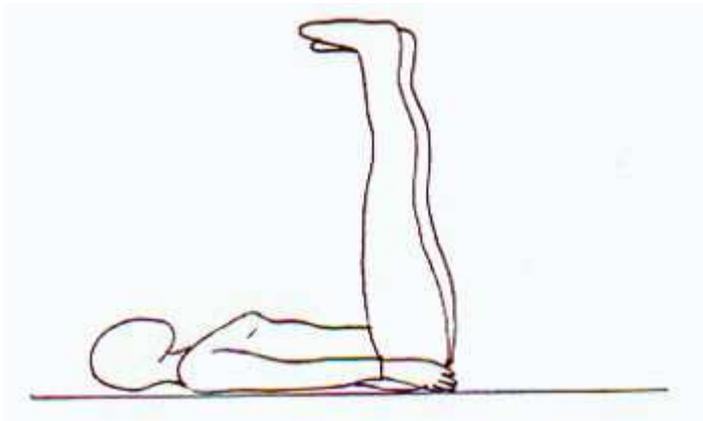


Posizione di partenza. Inspirare cercando di utilizzare nella prima fase il torace e nella seconda fase l'addome contando fino a 10. Giunti nella massima inspirazione rimanere in apnea per 7 secondi. Espirare con la bocca in circa 10 secondi.

III B – Rinforzo addominali

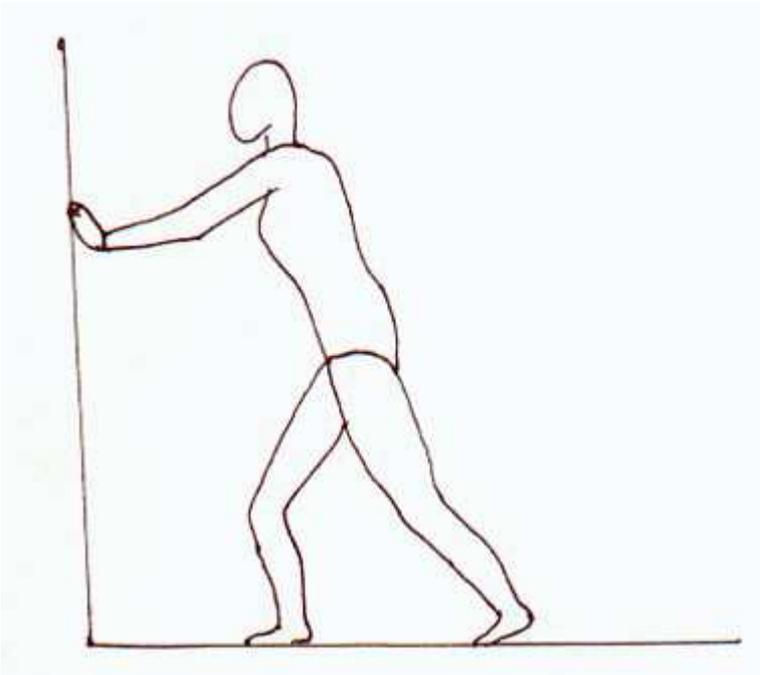


Dalla posizione di partenza

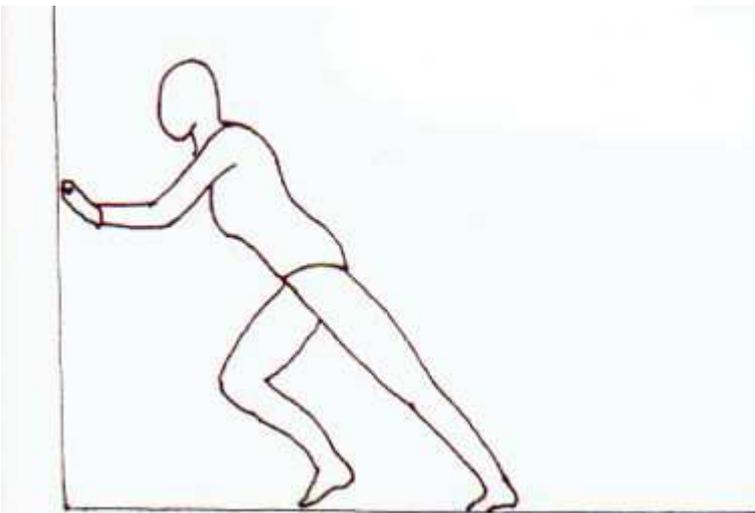


portare entrambe le ginocchia al petto ed estenderle. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.

III C – Distensione dei muscoli gastrocnemi nell’inserzione prossimale e distale.

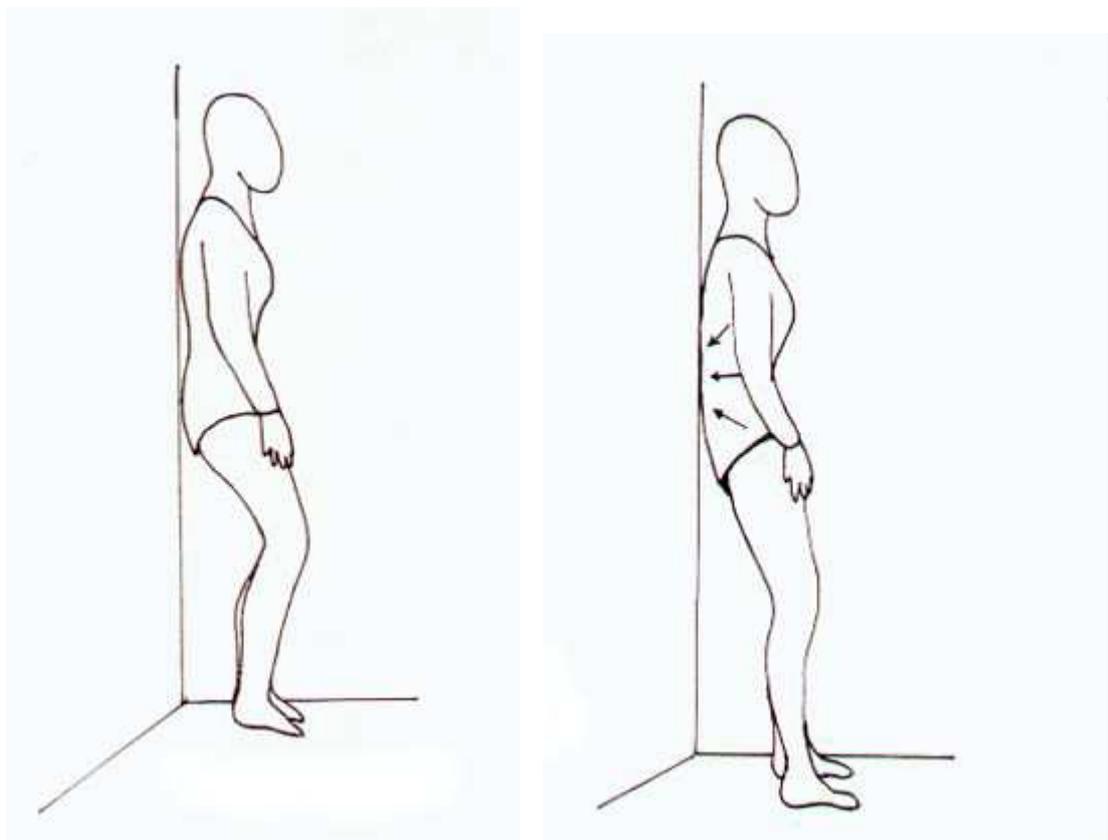


Mettersi di fronte al muro con le mani appoggiate alla parete, con una gamba estesa e l'altra flessa, flettersi verso il muro mantenendo la schiena dritta.



Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.

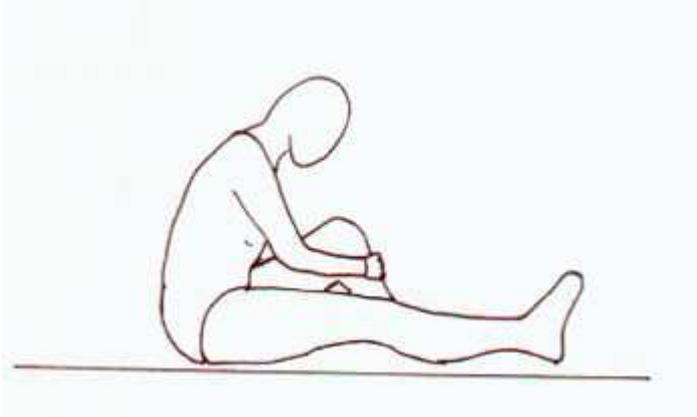
III D – Correzione posturale in posizione eretta



Poggiare le spalle ad una parete con i piedi a circa 30 centimetri dal muro e spianare la lordosi lombare (eliminare lo spazio tra il muro e la schiena) contraendo i muscoli addominali e i glutei. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.

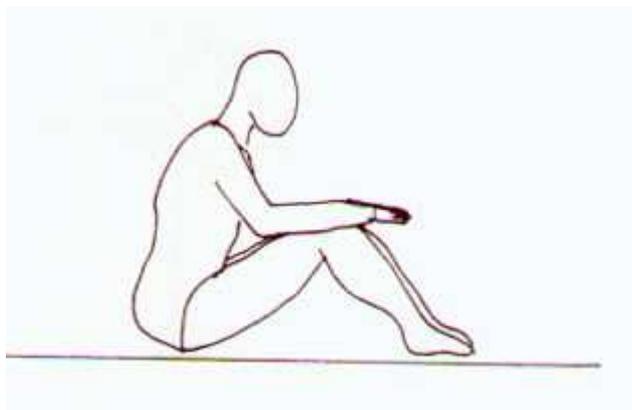
IV A – Respirazione combinata toracica ed addominale con trasferimento dell'aria dal torace all'addome

IV B – Distensione delle masse muscolari lombari con un arto esteso ed uno flessso

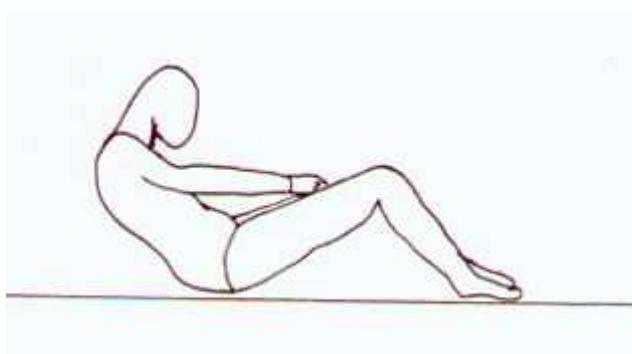


Posizione di partenza: seduti con una gamba estesa e l'altra flessa afferrare con le mani l'arto flessso. Portare il torace a contatto con la coscia. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per 10 volte per gamba.

IV C – Rinforzo addominali

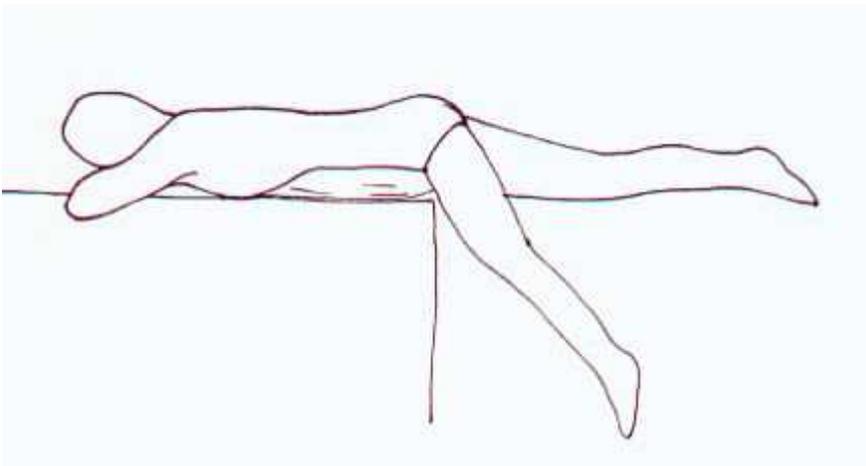
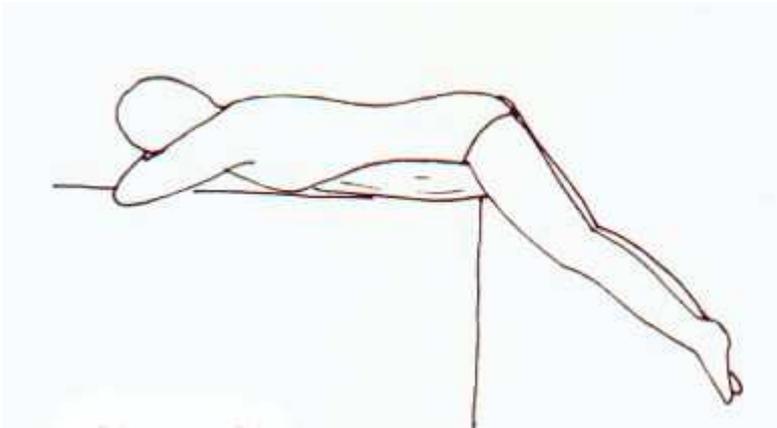


Posizione di partenza



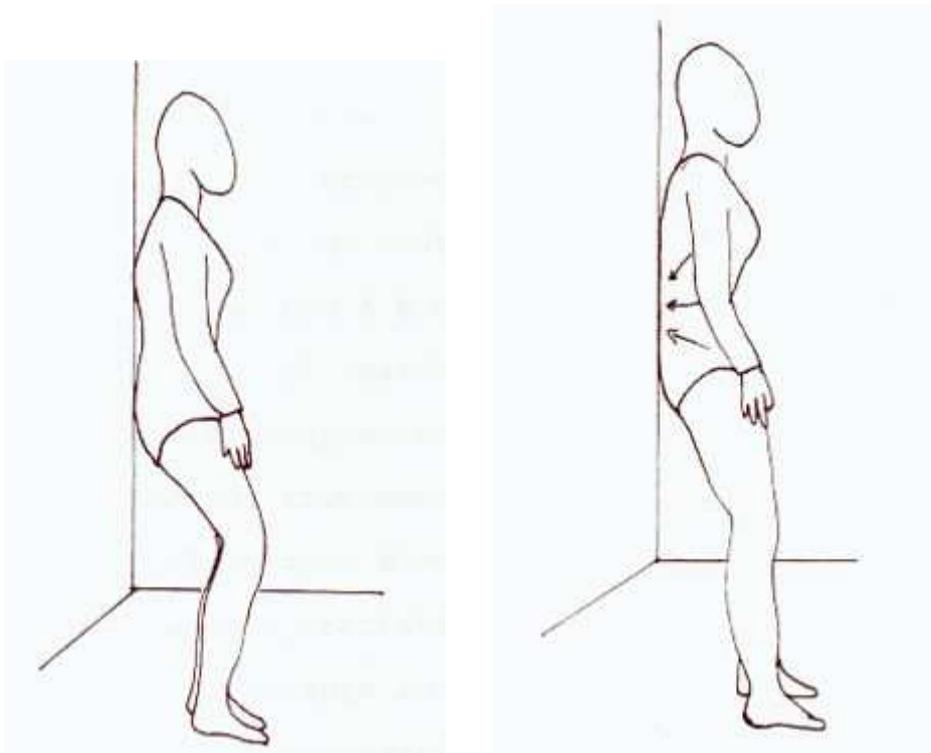
inclinare posteriormente il tronco senza aiutarsi con le mani e rimanere in questa posizione contando fino a 10. Tornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.

IV D – Rinforzo glutei



Poggiare il tronco sul lettino (o su di un tavolo) con anche flesse a 90° e piedi al suolo. Sollevare lentamente gli arti inferiori, alternativamente destro e sinistro, senza inarcare la regione lombare e mantenendo il tronco ed il capo a contatto con il lettino. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare, lentamente, nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte per gamba.

IV E – Correzione posturale in piedi



Poggiare le spalle ad una parete con i piedi a circa 15 centimetri (si differenzia dall'esercizio III D solo per questo) dal muro e spianare la lordosi lombare (eliminare lo spazio tra il muro e la schiena) contraendo i muscoli addominali e i glutei. Rimanere in questa posizione contando fino a 10 e tornare nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.