



Ospedale San Pancrazio
SANTO STEFANO RIABILITAZIONE

OPUSCOLO INFORMATIVO DI

ESERCIZI PER LA COLONNA VERTEBRALE



ESERCIZI PER LA COLONNA

Premessa

Consigliamo e indichiamo di proseguire questi esercizi quotidianamente per poter incrementare ulteriormente la vostra autonomia e di riuscir a mantenere il recupero raggiunto al ricovero. Occorre adattarli al proprio caso specifico seguendo le indicazioni del proprio fisioterapista

Nota bene: Prima di eseguire ogni esercizio è importante portare l'ombelico verso la colonna durante l'espiazione.

POSIZIONE SUPINA (PANCIA IN SU)

1

Con le braccia lungo i fianchi, tenendo la bocca chiusa inspiro l'aria dal naso e contemporaneamente gonfio l'addome, poi espiro l'aria dalla bocca e contemporaneamente sgonfio l'addome. Durante l'esercizio mantengo una mano sulla pancia per sentire il movimento.

Ripeto l'esercizio per 10 volte.

In caso di presenza di giramenti di testa fermarsi o riposare di più tra un'inspirazione e l'altra.



2

Con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, con le braccia lungo i fianchi, muovo attivamente i piedi in flessione e in estensione, uno alla volta o insieme. Si evita di inarcare la schiena.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



3

Con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, e le braccia lungo i fianchi fletto e distendo alternativamente gli arti inferiori senza sollevare i talloni da terra ma lasciandoli scivolare.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



4

Con le ginocchia piegate e con i piedi appoggiati al lettino, con le braccia lungo i fianchi, divarico le ginocchia cercando di non inarcare la colonna e mantengo la posizione raggiunta per almeno 2-3 secondi, successivamente ritorno alla posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



5

In posizione supina, espirando fletto un arto inferiore e con l'aiuto delle mani lo porto verso il petto mantenendolo in questa posizione per la durata di alcuni respiri. L'altro arto inferiore è ben esteso sul lettino.

Poi cambio arto.



6

Inspiro l'aria dal naso e durante l'espiazione raddrizzo un ginocchio con piede a martello. Mantengo la posizione per 2-3 secondi. Dopo si torna in posizione di partenza. Eseguo l'esercizio anche con entrambe le ginocchia estese.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



7

Inspiro lentamente l'aria dal naso e durante l'espiazione porto il ginocchio al petto. Mantengo la posizione in apnea per 2-3 secondi. Dopo si torna in posizione di partenza. Ripeto l'esercizio anche con entrambe le ginocchia al petto.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



8

Con elastico o due pesi in mano inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro porto le braccia ben estese in alto e indietro, i palmi delle mani devono posizionarsi uno di fronte all'altro. Inspiro lentamente e quando espiro porto giù le braccia in posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



9

Respirando liberamente, ruoto lentamente i piedi in entrambi le direzioni.



10

Inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro porto le mani verso le ginocchia e sollevo leggermente le spalle e la testa. Dopo torno alla posizione di partenza.



11

Con due pesi nelle mani e gomiti piegati, inspiro lentamente dal naso e quando espiro porto le braccia verso il soffitto. Inspiro lentamente e quando espiro porto giù le braccia in posizione di partenza.

Ripeto l'esercizio per 20 volte.



12

Inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro porto un ginocchio verso il torace e la mano controlaterale verso questo ginocchio.

Ripetere l'esercizio 20 volte per arto.



13

Un braccio dritto e indietro, vicino all'orecchio, inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro spingo il braccio verso dietro e con il tallone dello stesso lato (oppure del lato opposto) spingo verso giù, praticamente in direzione opposta.



14

Posizione quadropedica (ginocchia sotto le anche e le mani sotto le spalle):

Inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro porto il bacino verso il letto per ridurre la lordosi lombare (ingobbo la schiena), mantengo questa posizione 4-5 secondi. Inspiro e torno nella posizione di partenza.



15

Inspiro lentamente l'aria dal naso incurvando la schiena, mantengo questa posizione alcuni secondi e poi espirando torno nella posizione di partenza.



16

Inspiro lentamente l'aria dal naso e quando espiro porto il sedere verso i talloni appoggiando il torace sul piano, mantengo questa posizione 4-5 secondi. Inspiro e torno nella posizione di partenza.



17

Decubito laterale (di fianco):

Bacino e schiena allineati e ginocchia piegate, tenendo i piedi uniti, allontaniamo un ginocchio dall'altro senza far ruotare il bacino.

18

Prono:

Porto il tallone verso il gluteo senza inarcare la schiena.

Ripetere l'esercizio 20 volte per arto, alternandoli.

19

In stazione eretta:

Con la schiena appoggiato al muro e gambe distanti alla larghezza delle anche, scivolare lentamente verso il pavimento piegando le ginocchia e tenendo la schiena ben appoggiata al muro.



OSPEDALE SAN PANCRAZIO

Sezione di Riabilitazione

Neuro-Motoria

 Via D.Chiesa,2 – 38062 Arco (TN)

 Tel +39 0464 586262 Fax +39 0464 586298

 info@ospedalesanpancrazio.it

 www.ospedalesanpancrazio.it