OspedaleSanPancrazio
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'espirazione.

## 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**

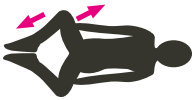
Con gli arti inferiori distesi ed allineati con il tronco, e le braccia lungo i fianchi fletto e distendo alternativamente gli arti inferiori senza sollevare i talloni da terra ma lasciandoli scivolare.

**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'espirazione 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.**

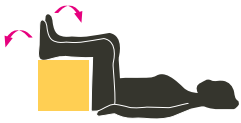
**7** Inspiro lentamente l'aria dal naso e durante l'espirazione porto il ginocchio al petto. Mantengo la posizione in apnea per 2-3 secondi. Dopo si torna in posizione di partenza. Ripeto l'esercizio anche con entrambe le ginocchia al petto.

**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.

OspedaleSanPancrazio
SANTO STEFANO RIABILITAZIONE

**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