

Lombalgia

Guida all'autotrattamento

A cura del Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione
Ospedali Privati Forlì

 **OPE**
OSPEDALI PRIVATI FORLÌ



Prima di iniziare la ginnastica devi sapere che...

La colonna vertebrale è la struttura che sorregge il nostro corpo, permette il movimento del tronco e della testa e contiene il midollo spinale (l'insieme dei nervi che collegano ciascuna parte del corpo al cervello).

E' composta da 33 vertebre (piccole ossa poste l'una sull'altra); tra una vertebra e l'altra si trovano i dischi intervertebrali (piccoli "cuscinetti" che ammortizzano e assorbono i carichi a cui è sottoposta la colonna e ne facilitano la mobilità).

Posture scorrette, un eccessivo peso corporeo, una vita troppo sedentaria oppure troppo in piedi, debolezza muscolare, stress e vita frenetica sono le cause più frequenti del mal di schiena. In alcuni casi, il mal di schiena può essere originato da vere proprie patologie, quali ernie al disco, artrosi, reumatismi. Un'attività motoria specifica può essere d'aiuto per alleviare e prevenire il dolore alla schiena, educandoci ad un corretto uso della nostra colonna vertebrale.



7. VERTEBRE CERVICALI

12. VERTEBRE TORACICHE

5. VERTEBRE LOMBARI

5. VERTEBRE SACRALI (OSSO SACRO)

4. (5) VERTEBRE COCCIGE

Ricorda

- Esegui con molta calma gli esercizi, senza sforzi e gesti bruschi, rispettando i limiti del tuo corpo. Se avverti dolori fastidiosi, giramenti di testa, se ti senti spossato, sospendi l'esercizio.
- La respirazione profonda è molto importante. Inspirare significa "prendere dentro l'aria" ed espirare "buttare fuori l'aria". Inspirare con il naso ed espirare con la bocca. Muoviti sempre al ritmo del tuo respiro.
- Pratica gli esercizi a terra su un tappeto o su un sottile materassino. Quando sei disteso con la pancia in alto (posizione supina), se la testa cade all'indietro, metti un cuscino sottile sotto la testa, in modo da mantenere la direzione dello sguardo sulla perpendicolare degli occhi e le giuste curve fisiologiche.

Buon Lavoro!

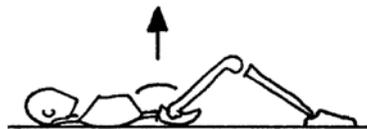


Esercizi
in posizione
supina

Esercizio 1

In posizione supina.

Respirazione diaframmatica: sollevare l'addome in inspirazione e sgonfiarlo in espirazione ritirando l'ombelico.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 2

Respirare gonfiando alternativamente la pancia e il torace. Ad ogni respiro schiacciare il tratto lombare a terra.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 3

In posizione sdraiata.

Anteversione e retroversione del bacino.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 4

In posizione sdraiata sul fianco con la gamba sotto distesa e l'altra flessa, ruotare il tronco indietro allungando il braccio.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 5

In posizione supina con le anche e le ginocchia flesse. Torsione del bacino ruotando le gambe di lato.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 6

Anche e ginocchia flesse. Accavallare la gamba destra sulla sinistra e ruotare il bacino verso destra.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 7

Trazionare le ginocchia al petto e mantenere la posizione per 10 sec.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 8

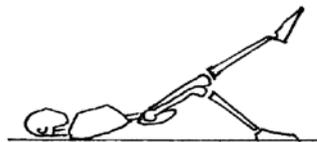
Supino. Trazione delle ginocchia al petto con rotazione del bacino.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 9

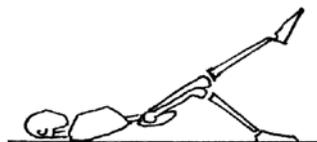
In posizione supina con un telino arrotolato sotto il tratto dorsale. Piccole estensioni delle braccia.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 10

Posizione supina, con anche e ginocchia flesse, sollevare il bacino. Successivamente, rimanendo in appoggio su un solo piede e con l'altra gamba tesa in avanti (vedi immagine).



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 11

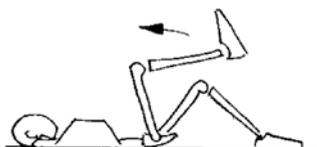
In posizione supina, con i talloni poggiati su un supporto di 15-30 cm e le braccia lungo i fianchi. Sollevare il bacino mantenendo la colonna allineata e spingendo con le braccia in estensione contro il pavimento.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 12

In posizione supina. Mantenendo la retroversione del bacino, flessione ed estensione alternata delle anche.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 13

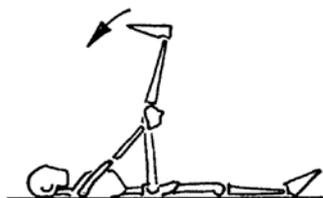
In posizione supina. Flessioni delle ginocchia al petto con resistenza delle braccia.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 14

In posizione supina. Afferrare con le mani dietro il ginocchio. Flettere l'anca, estendere il ginocchio e portare la punta del piede verso di se'.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 15

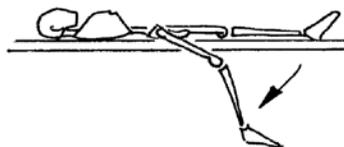
In posizione supina con le mani che tengono un ginocchio, eseguire movimenti di rotazione dell'anca.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 16

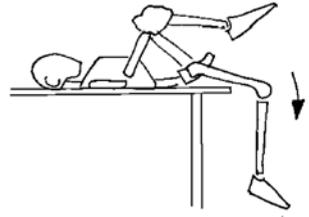
In posizione supina su lettino/tavolo, portare fuori una gamba e poi flettere l'anca opposta. l'anca opposta.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 17

In posizione supina. Stiramento del muscolo psoas.



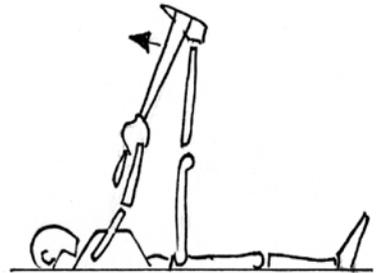
N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 18

In posizione supina.

Arti superiori: Tesi, con le mani che impugnano una fascia. Colonna: Al suolo.

Arti inferiori: Flessi, con le ginocchia al petto. Esecuzione: Il paziente pone la fascia sotto la pianta del piede dx, appoggia la pianta del piede sx al suolo, mantenendo l'arto sx flessa trazione con le mani la fascia per portare l'arto dx gradatamente a 90°, il paziente si ferma nella posizione in cui sente lo stiramento degli ischio crurali dell'arto dx. Successivamente, ad art. inf. dx flessa a 90°, si può anche cercare di appoggiare completamente a terra l'arto inf. sx (vedi immagine)



N. ripet. Serie Sec.

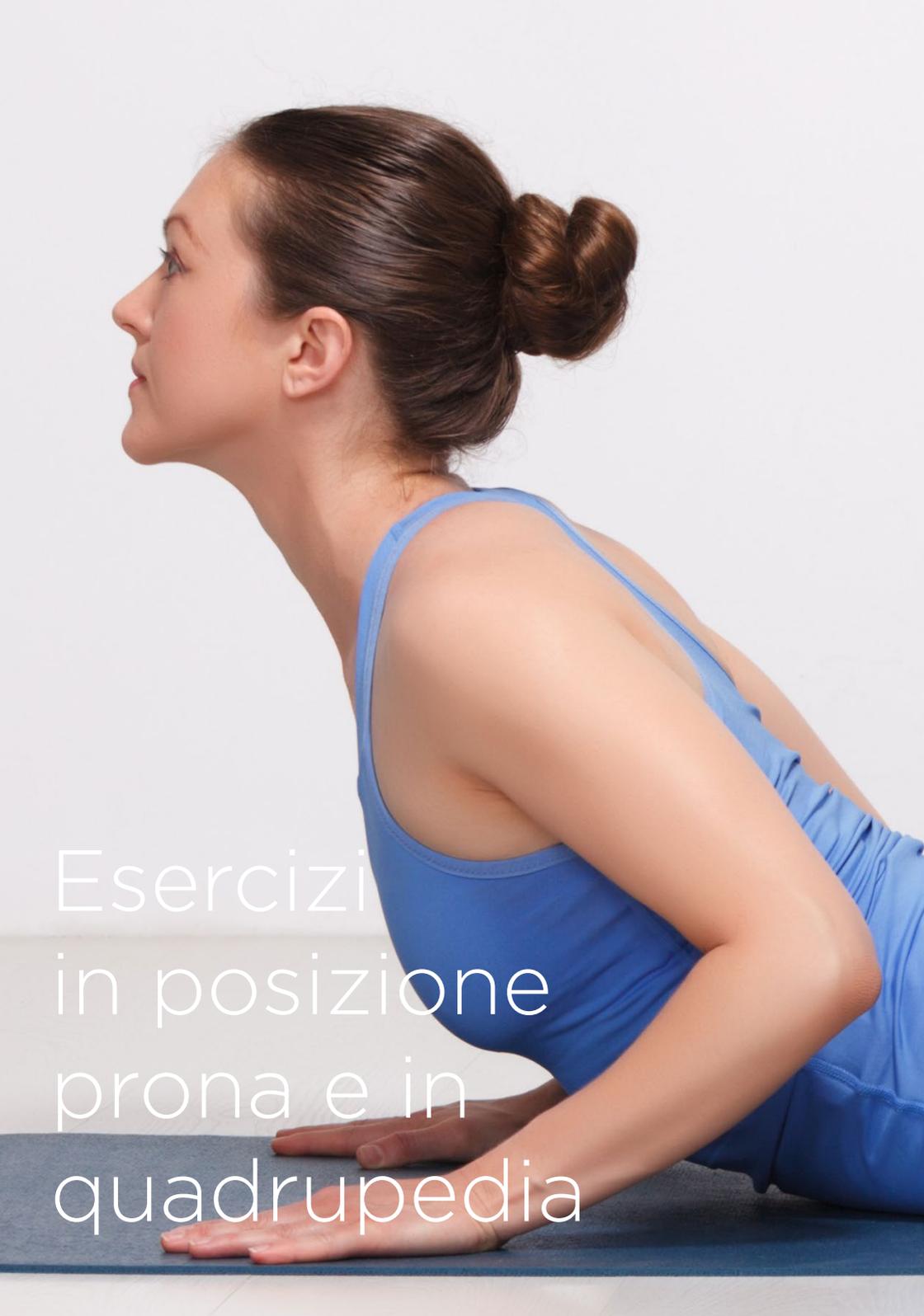
Esercizio 19

Sdraiato a terra con il bacino vicino a una parete e i talloni poggiati contro.

Estensione delle caviglie e retroposizione del mento. Estensione progressiva delle ginocchia fino a raggiungere la posizione di massimo stiramento senza sollevare il bacino. fino a raggiungere la posizione di massimo stiramento senza sollevare il bacino.



N. ripet. Serie Sec.

A woman with her hair in a bun, wearing a blue tank top, is shown in profile from the side. She is in a quadrupedal position, kneeling on a blue mat with her hands flat on the floor. Her back is arched, and her head is tilted upwards, looking towards the left. The background is a plain, light-colored wall.

Esercizi
in posizione
prona e in
quadrupedia

Esercizio 1

In posizione prona.

1°) effettuare 20 movimenti di flessione di entrambe le ginocchia (in modo alternato);

2°) rimanere in posizione prona ed appoggiato/a sui gomiti (posizione "sfinge") per 5 minuti;

3°) staccare i gomiti dal suolo e cercare di stendere completamente le braccia (lentamente e progressivamente)



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 2

In posizione prona con le braccia tese in avanti. Sollevare la testa, un braccio e la gamba controlaterale.

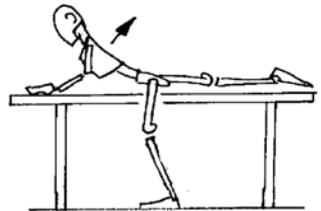


N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 3

In posizione prona su un tavolo con un piede che tocca terra.

Estensione del tronco e stiramento dei flessori dell'anca.

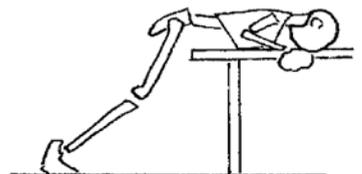


N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 4

Sdraiato a pancia in giù su un lettino con le gambe fuori e i piedi poggiati a terra.

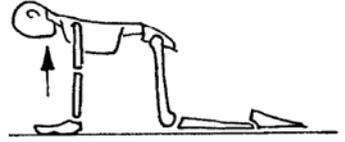
Estensione delle gambe.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 5

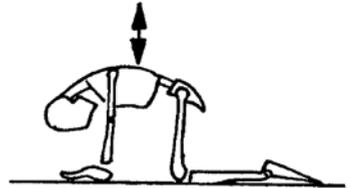
In quadrupedia.
Retroposizione del mento.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 6

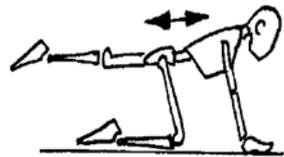
In quadrupedia.
Eseguire movimenti di antero-retroversione del bacino associati al respiro.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 7

In quadrupedia.
Staccare l'appoggio di una gamba e oscillare con il tronco in avanti e indietro. Ripetere l'esercizio sollevando l'altra gamba o uno dei due arti superiori.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 8

In quadrupedia.
Inclinazione laterale del tronco e allungamento del braccio del lato in stiramento.



N. ripet. Serie Sec.



Esercizi in
posizione seduta

Esercizio 1

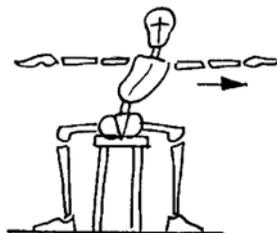
Inclinazione obliqua verso avanti e lateralmente della testa, aiutandosi dolcemente con la mano.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 2

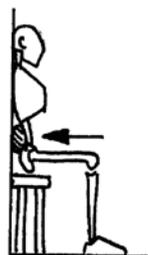
In posizione seduta con la schiena alla parete. Piccole traslazioni laterali.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 3

In posizione seduta con la schiena appoggiata a una parete. Interporre un telino arrotolato in zona lombare ed esercitare delle pressioni ritmiche.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 4

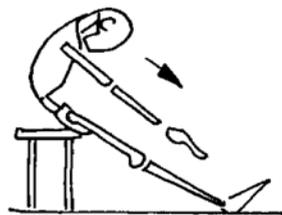
In posizione seduta a terra con un ginocchio teso e l'altra flessa. Il piede della gamba flessa accavalla la gamba tesa a livello del ginocchio. Torsione del tronco con l'aiuto delle braccia dal lato della gamba flessa.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 5

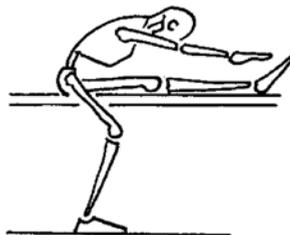
In posizione seduta con le gambe tese e i piedi in estensione. Lenta e prolungata flessione anteriore del tronco.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 6

Con una gamba stesa su un tavolo e l'altro piede poggiato a terra. Flessione del tronco per stirare i muscoli posteriori della gamba.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 7

In appoggio con il dorso a un cuscino poggiato sullo schienale di una sedia. Estensione del tronco ed apertura delle braccia in inspirazione.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 8

In posizione seduta con la schiena poggiata a un cuscino e le mani dietro la testa. Estensione del tronco e retroposizione dei gomiti in inspirazione. Quindi compiere lente inclinazioni laterali avendo cura di non perdere l'estensione del tronco.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 9

In posizione seduta con bastone tra le mani ed un'estremità poggiata a terra. Spinta del bastone in basso ed estensione del tronco.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 11

In posizione seduta con le mani appoggiate ad un piano. Mettersi in piedi conservando l'allineamento della colonna.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 12

In posizione seduta con le ginocchia flesse. Abbracciarsi le ginocchia e stenderle progressivamente, flettendo il tronco.



N. ripet. Serie Sec.



Esercizi
in posizione
eretta

Esercizio 1

Con la schiena appoggiata ad una parete e i piedi a circa 20 cm. Flessione delle ginocchia e inclinazione anteriore del tronco tenuto bene in allineamento.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 2

Di fronte a una parete a circa 70 cm. in inclinazione anteriore, schiena in posizione neutra, una gamba avanti con il ginocchio flesso e l'altra dietro completamente stesa. Piegarlo ulteriormente il ginocchio avendo cura di non sollevare il tallone.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 3

In appoggio con la schiena ad una parete ed eventualmente con una pallina di gomma interposta. Piegammo delle ginocchia e scivolamento verso il basso, mantenendo il più possibile la schiena e la nuca appoggiate alla parete.



N. ripet. Serie Sec.

Esercizio 4

Con una mano appoggiata su un piano, flettere un ginocchio, afferrare con la mano la caviglia e stirare il quadricipite.



N. ripet. Serie Sec.

A close-up photograph of a person's back, wearing a blue t-shirt. Two hands are placed on the back: one on the upper shoulder area and another on the lower back area. The hands appear to be providing support or care. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Consigli utili

Per la salute del rachide

LOMBARE

- Non dormire prono
- Prediligere per il riposo notturno il decubito laterale
- Se per abitudine si dorme in posizione supina, mettere più cuscini sotto le ginocchia
- Mantenere la posizione prona 5 min/ 2 volte al giorno eventualmente con un cuscino sotto l'addome
- Usare uno o due cuscini tra le gambe quando si dorme sul fianco
- Dormire solo sul fianco non doloroso
- Prima di andare a dormire fare 5 minuti di esercizi di mobilizzazione/stretching
- Scegliere una rete ed un materasso né troppo morbidi né troppo duri: essi devono adattarsi alle curve del corpo sostenendolo in ogni sua parte
- Andare a camminare ogni sera dopo cena con scarpe da ginnastica
- Scegliere scarpe comode, con un minimo di plantare che sostenga la volta del piede; evitare scarpe troppo alte o troppo basse: il tacco ideale è di 2 cm
- Evitare la posizione seduta prolungata (lavoro, viaggi in auto...): alzarsi ogni ora e fare esercizi di stretching
- La sera davanti alla TV non tenere le gambe stese in avanti per lungo tempo e usare un supporto dietro la schiena (felpa, cuscino, asciugamano...)
- Regolare l'inclinazione dello schienale dell'auto leggermente indietro; la distanza del sedile dal volante deve essere tale da avere le ginocchia e i gomiti leggermente piegati
- Non rifare il letto la mattina appena alzati
- Per compiere attività che comportano la flessione del tronco (ad esempio lavarsi i denti) appoggiare l'arto superiore libero sul piano e portare un piede in avanti
- Quando si compiono attività in cui entrambe le mani sono occupate (ad es. lavare i piatti), appoggiare le cosce e il bacino al lavandino evitando la flessione del rachide

- Evitare di tenere il portafoglio nella tasca posteriore dei pantaloni quando si è seduti
- Se ci si deve abbassare, piegare le gambe
- Regolare l'altezza del piano di lavoro
- Non sollevare pesi: se inevitabile, piegare le ginocchia mantenendo il rachide in asse; evitare la torsione della colonna, mantenere il peso aderente al corpo o distribuirlo equamente sui due lati

Per la salute del rachide CERVICALE

- Non dormire prono
- Non utilizzare un cuscino troppo basso né troppo duro; il cuscino deve essere alto, abbastanza morbido, preferibile a 2 cuscini sottili. Non usare il cuscino di piume
- Se si dorme in decubito laterale, il cuscino deve essere posto sotto la testa ed il rachide cervicale e non sotto la spalla
- Se si dorme supini, il cuscino deve sostenere il capo e la testa garantendo la verticalità dello sguardo
- Mantenere il monitor del pc ed il televisore di fronte; non trattenere il telefono tra la spalla e l'orecchio
- Non lavare i vetri in alto, non rimuovere le tende; stendere i panni in basso
- Per leggere un libro, prediligere la posizione seduta con il libro e gli avambracci in appoggio su un tavolo. Se si legge a letto, assumere la posizione "seduta" con rachide verticale e gambe piegate
- Non mantenere a lungo una posizione di iperestensione del capo; sedute prolungate dal dentista o dalla parrucchiera possono provocare un aumento dei sintomi.

Gli esercizi proposti in questo opuscolo sono stati estratti da Scoliosis Manager (www.scoliosismanager.it) per gentile concessione di Isico (www.isico.it)



Le illustrazioni sono state inserite per gentile concessione ISICO.

VILLA ORCHIDEE

v. Balducci, 38 - 47121 Forlì (FC)
T. 0543.454421

VILLA IGEA

v.le Gramsci 42/44 - 47122 Forlì (FC)
T. 0543.419525

VILLA SERENA

v. del Camaldolino, 8 - 47121 Forlì (FC)
T. 0543.454141

fisioterapia@ospedaliprivatiforli.it

CENTRO MEDICO CERVIA

v. Bollana, 39D - Cervia (RA)
T. 0544.964420

info@centromedicocervia.it

