

ESERCIZI PER LA COLONNA VERTEBRALE

Dr. Federico Morelli

Dirigente Medico I Livello

*U.O.C. Ortopedia e Traumatologia - Ospedale Sant'Andrea
II Facoltà Medicina e Chirurgia - Università di Roma "Sapienza"*

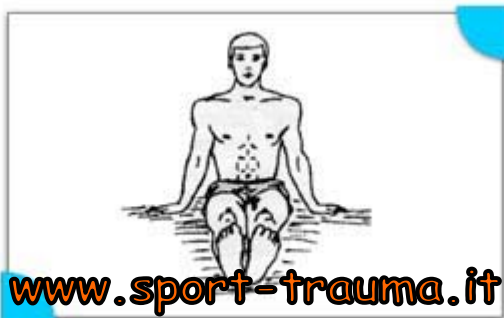


ATTIVITA' INTRAMOENIA

VILLA MARGHERITA – viale di Villa Massimo, 48 - tel. 0686275830

FISIOENERGY – via Viscogliosi, 44 - tel. 0623236121

URGENZE ☎ 3356103488



www.sport-trauma.it

1a) Seduti, con gli arti inferiori estesi.

1



www.sport-trauma.it

1b) Flettere l'arto inferiore sinistro e portare il piede dello stesso oltre il ginocchio dell'altro lato.

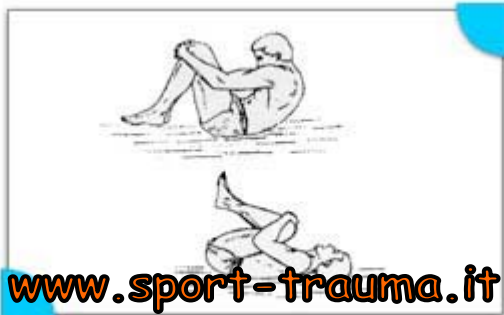


www.sport-trauma.it

1c) Spostando l'appoggio delle mani a sinistra eseguire una torsione del busto aiutandosi attivamente con il gomito di destra che spinge sulla coscia sinistra. Mantenere la posizione per 15". Eseguire i movimenti anche dal lato opposto.



2) Supini, arti inferiori estesi. Flettere la gamba sulla coscia e la coscia sul tronco, esercitando una pressione graduale con entrambe le mani sullo steso ginocchio. Mantenere la posizione per 20". Cercare di lasciare l'arto esteso a contatto con il suolo. Ripetere anche dalla parte opposta.



3) Seduti, arti inferiori flessi. "Rotolare" lentamente sulla colonna lombare fino a toccare il suolo con la nuca richiamando gli arti inferiori al petto.



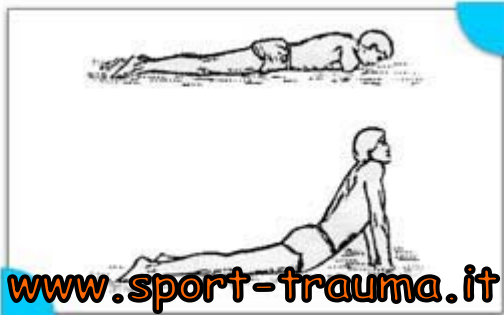
4) Seduti, arti inferiori flessi ed abdotti, con i piedi tra le mani. Eseguire delle manovre di oscillazione degli arti inferiori, cercando di aumentare gradualmente l'abduzione.



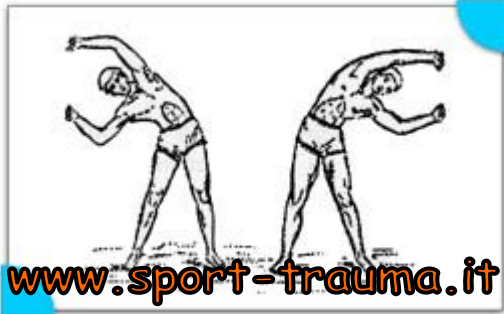
5) Seduti, arti inferiori estesi ed abdotti. Cercare di aumentare gradualmente la flessione del tronco poggiando le mani sugli arti inferiori e sul suolo, avanzando progressivamente.



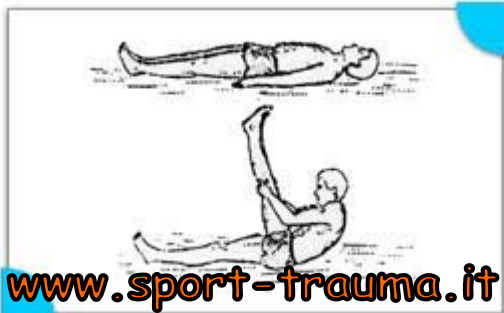
6) Il braccio sinistro deve essere poggiato poco più in basso della spalla. Afferrare con la mano destra la caviglia destra portata posteriormente. Flettendo in avanti il busto esercitare una trazione sulla caviglia e mantenere la posizione per 10". Ripetere l'esercizio con l'arto opposto.



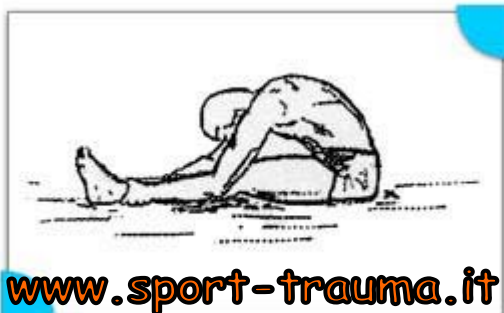
7) Proni, con le braccia a 90° di abduzione e le mani sotto il torace con le dita che si toccano. Inspirando, estendere gli arti superiori lentamente. Mantenere la posizione per 5-10" in apnea. Espirare tornando nella posizione di partenza.



8) Afferrare un appoggio verticale con entrambe le mani (per esempio una rete metallica o lo stipite di una porta) e mantenere la tensione per 20".



9) Afferrare con le due mani la parte posteriore del ginocchio tirando fermamente l'arto inferiore contro il torace. Mantenere la posizione per 20" respirando profondamente. Ripetere dal lato opposto.



10) Impugnando saldamente le caviglie avvicinare il tronco agli arti inferiori flettendo lievemente gli arti superiori. Giunti ad avvertire una forte tensione dei muscoli posteriori della coscia, mantenere la posizione per 20" respirando profondamente.

Disegni di A. De Carli