



Mal di schiena?

esercizi per la prevenzione con la spalliera

Riscaldamento • Postura • Esercizi • Defaticamento



CHINESPORT
Cultura Libreria &
Videoteca

Mal di schiena?

esercizi per la prevenzione
con la spalliera

Da anni sono coinvolto nei programmi della **Back School** in quanto i dolori alla colonna vertebrale affliggono un numero sempre più elevato di persone. Nelle statistiche mediche questa patologia figura tra le prime cause che creano l'assenza dal lavoro con grave danno sia sociale che economico. Una delle principali cause della diffusione di questa patologia è sicuramente dovuta al fatto che ci muoviamo poco e male. Il progresso tecnologico ci ha portato ad una sempre maggiore sedentarietà. Molte persone a cause del lavoro sono obbligate a sedere per diverse ore ad una scrivania, altre invece a stare in piedi, altre ancora a sedere in macchina ed assumere posture scorrette. Scompare così con il passare degli anni la capacità e la volontà di gestire il proprio corpo in modo corretto. Chi si occupa di malattie della colonna vertebrale sa che in moltissimi casi il **mal di schiena** può essere facilmente trattato con alcuni semplici accorgimenti. Senz'altro uno dei modi più efficaci per ridurre l'entità e la frequenza del mal di schiena consiste nel tenere il proprio fisico allenato con una serie di esercizi che dovranno essere eseguiti con regolarità e costanza. Gli esercizi che vengono proposti in questa videocassetta, con l'ausilio di una **spalliera**, Vi potranno essere senz'altro di aiuto. È da tener presente che ognuno di noi ha il **proprio mal di schiena**, l'insorgere del quale è sempre dovuto a molteplici fattori. Questa serie di esercizi che Vi proponiamo, sono estremamente semplici da eseguire e di grande utilità. Nonostante ciò è necessario che nella scelta del Vostro **training** quotidiano ci sia l'approvazione del Vostro Specialista o Medico di fiducia. Oltre a questa ginnastica medica, ci sono altri fattori da tenere in considerazione:

- un'alimentazione corretta,
- controllo dello stress che influenza negativamente la qualità della Vostra muscolatura,
- evitare posizioni scorrette e ridurre al massimo carichi errati sulla colonna vertebrale.

Se presterete un pò d'attenzione a tutti questi accorgimenti vedrete che il mal di schiena non sarà più quel problema che troppo spesso angoscia la Vostra vita.

Dott. **Giovanni Giuricin**
consulenza medica

Riscaldamento • Postura • Esercizi • Defaticamento

RISCALDAMENTO

Iniziamo il nostro training quotidiano con una serie di esercizi di riscaldamento che dagli arti inferiori coinvolgono successivamente bacino, busto ed arti superiori. Questi movimenti concorrono a mettere in funzione tutta la muscolatura delle gambe, del bacino, della parete addominale e dorsale, del torace e delle braccia. Si ripetono più volte prima di passare a movimenti specifici e di maggior impegno, adatti ad intervenire sulla colonna vertebrale in particolare sul tratto lombare. Ed è proprio sulle patologie lombari, il così detto mal di schiena, il lavoro che andremo ad affrontare. Tutti gli esercizi dal riscaldamento al defaticamento si devono eseguire senza fretta, respirando naturalmente in maniera corretta secondo le indicazioni che di volta in volta verranno esplicate.

Prof. e.f. **Bruno Ceron**
Prof. e.f. **Enrico Ceron**
consulenza tecnica



Es. R1 Ci poniamo di fronte alla spalliera ed impugniamo con le mani il gradino davanti alle spalle mantenendo le braccia naturalmente distese. Iniziamo un leggero sourplace (Fig. R1A e R1B) spingendoci verso la spalliera e mantenendo l'avampiede sempre in appoggio a terra. Manteniamo per 20-30 secondi.



Es. R4 Dalla stessa posizione flettiamo alternativamente le gambe al petto incrociando la destra verso sinistra (Fig. R4A) e la sinistra verso destra (Fig. R4B). Ripetiamo 8-10 volte per arto.



Es. R2 Dalla stessa posizione flettiamo alternativamente una gamba alla volta al petto (Fig. R2A e R2B). Ripetiamo 8-10 volte per arto.



Es. R5 Riuniamo le gambe mantenendo le mani allo stesso gradino degli esercizi precedenti. Da questa posizione pieghiamo profondamente le gambe avvicinando il bacino ai talloni ed il petto alle ginocchia (Fig. R5) e ritorniamo. Ripetiamo per 6-8 volte.



Es. R3 Dalla stessa posizione divarichiamo leggermente le gambe e riprendiamo un leggero sourplace (Fig. R3A e R3B) spingendoci verso la spalliera e mantenendo l'avampiede in appoggio sempre a terra. Manteniamo per 20-30 secondi.



Es. R6 Saliamo con un piede al terzo gradino mantenendo l'altro a terra e le mani allo stesso gradino degli esercizi precedenti. Da questa posizione (Fig. R6A) pieghiamo profondamente le gambe portando il bacino vicino al tallone del piede in appoggio a terra ed il petto vicino al ginocchio della gamba piegata alla spalliera (Fig. R6B). Ritorniamo in posizione di partenza. Ripetiamo 6-8 volte per arto.

POSTURA



Es. R7 Saliamo con i piedi al primo gradino divaricando le gambe mantenendo le mani allo stesso gradino degli esercizi precedenti. Da questa posizione (Fig. R7A) pieghiamo profondamente le gambe portando il bacino vicino ai talloni (Fig. R7B) e ritorniamo in posizione di partenza. Ripetiamo 6-8 volte.



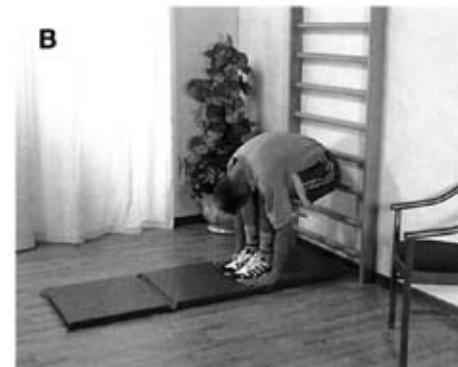
Es. R8 Da posizione fronte alla spalliera con le mani in presa al gradino d'avanti alle spalle effettuiamo una serie di piegamenti sulle braccia avvicinando il petto alla spalliera cercando di mantenere i piedi in appoggio a terra e capo, busto ed arti inferiori in linea fra loro (Fig. R8). Ripetiamo 8-10 volte.

Es. R9 Dalla posizione di partenza dell'esercizio precedente flettiamo un arto portando il piede in appoggio al quarto/quinto gradino. Pieghiamo le braccia trattenendo il busto in avanti, con il torace verso il ginocchio dell'arto in appoggio alla spalliera, e l'arto in appoggio a terra disteso con il piede completamente in appoggio (Fig. R9). Manteniamo la posizione per 12-15 secondi, alterniamo con l'altro arto.



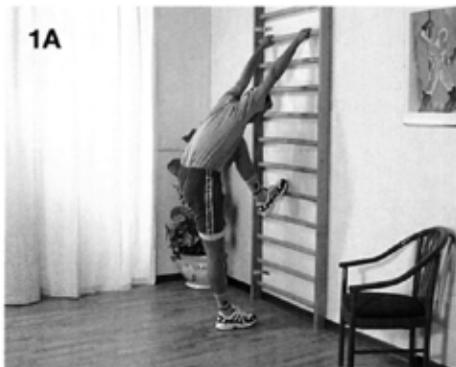
Es. R10 A breve distanza dalla spalliera, da posizione con dorso alla spalliera portiamo le braccia in dietro-alto impugnando il gradino relativo all'altezza delle mani a braccia distese. Successivamente flettiamo una gamba alla spalliera portando il piede in appoggio alla stessa (Fig. R10). Da questa posizione esercitiamo delle brevi spinte del busto in avanti. Alterniamo con l'altro arto in appoggio. Ripetiamo 10-12 volte per arto.

Finita questa prima fase di "riscaldamento" andiamo ad assumere una posizione raccolta di grande relax con il bacino appoggiato al terzo o quarto gradino della spalliera, il busto ed il capo inclinati avanti con le spalle che appoggiano sulle cosce, le braccia abbandonate in avanti (Fig. A e B). Questa postura, che non procura dolore, ci aiuta ad allungare la muscolatura del dorso e della zona lombare in particolare, a scaricare tutta la colonna ed eventuali tensioni vertebrali e ad iniziare più rilassati il nostro lavoro. La posizione si può mantenere per 10-20 respirazioni diaframmatiche.



ESERCIZI

Questa attività motoria, per persone che abitualmente vivono una giornata sedentaria o al contrario di stress, ha lo scopo di generare una migliore capacità di recupero delle condizioni fisiche, a preservare da infortuni durante la vita quotidiana, ma quello che più conta, sono esercizi specifici atti a prevenire il "mal di schiena".



Es. 1 Ci poniamo di fronte alla spalliera ed impugniamo con le mani il gradino posto sopra il capo. Appoggiamo un piede al quarto, quinto gradino. Da questa posizione estendiamo in parte l'arto in appoggio esercitando una spinta lenta e graduale del bacino verso dietro ottenendo così un allungamento del rachide lombare (Fig. 1A e 1B). Lo stesso movimento lo ripetiamo appoggiando sulla spalliera l'altro piede. Espiriamo durante i movimenti di spinta, inspiriamo al ritorno. Ripetiamo l'esercizio 10-15 volte per arto sempre con movimenti lenti e graduati.



Es. 2 Impugniamo con le mani il gradino della spalliera all'altezza del capo, con gli avampiedi in appoggio sul primo gradino. Da questa posizione effettuiamo un lento piegamento sulle gambe spingendo il bacino indietro ed in basso in modo da provocare un piacevole allungamento di tutta la colonna. Manteniamo per 8-10 secondi la posizione raggiunta (Fig. 2) con le braccia, il capo ed il busto allineati, ritorniamo nella posizione di partenza e rilassiamo le braccia lungo i fianchi. Successivamente ripetiamo l'esercizio mantenendo nuovamente la posizione per altre 3-4 volte. Questi piegamenti ed il mantenimento della posizione concorrono ad allungare al massimo i muscoli dorsali, in particolare il tratto lombare, favorendo un'efficace autotrazione della colonna vertebrale. Espiriamo nella fase di piegamento, manteniamo una respirazione completa e naturale nella posizione ed inspiriamo al ritorno.



Es. 3 Posizioniamo un poggiaschiena alla spalliera tra il quarto e l'ottavo gradino. Appoggiamo il dorso a questo supporto. Manteniamo le gambe semipiegate e leggermente divaricate e con le mani impugniamo il gradino della spalliera sopra il capo (Fig. 3A). Accentuando il piegamento delle gambe forziamo l'appoggio della zona lombare contro il poggiaschiena evidenziando la retroversione del bacino (Fig. 3B). Espiriamo nella fase di piegamento delle gambe, contraendo l'addome in retroversione del bacino, inspiriamo nella fase di ritorno rilassando la muscolatura addominale (respirazione diaframmatica). Questo esercizio riduce la lordosi lombare rinforzando la muscolatura addominale e favorisce la retroversione del bacino. Ripetiamo l'esercizio 15-20 volte.



Es. 4 Manteniamo l'appoggio dorsale alla spalliera come nell'esercizio precedente. Le braccia sono distese, le gambe piegate ed unite. Da questa posizione flettiamo una gamba alla volta al petto con movimenti controllati (Fig. 4A). Espiriamo durante il movimento di flessione della gamba al petto, inspiriamo al ritorno. Questo esercizio aiuta a rinforzare la muscolatura delle cosce, la muscolatura addominale, quella del cingolo scapolo omerale e dorsale, allungando la lordosi lombare. Ripetiamo l'esercizio 15-20 volte. Soggetti particolarmente allenati ed esperti possono eseguire l'esercizio con entrambe le gambe (Fig. 4B).



Es. 5 Posizioniamo a terra un tappeto. Ci portiamo in ginocchio fronte alla spalliera a distanza di braccia. Incliniamo leggermente il busto in avanti ed impugniamo con le mani la spalliera al terzo gradino (Fig. 5A). Da questa posizione sediamoci sui talloni accentuando la retroversione del bacino spingendo il petto verso terra (Fig. 5B). Espiriamo durante il movimento di seduta inspiriamo al ritorno. Questo esercizio favorisce l'allungamento del rachide lombare e dei muscoli pettorali, la mobilizzazione del rachide e delle spalle.



Es. 7 Ci posizioniamo in ginocchio a breve distanza dalla spalliera con le punte dei piedi in appoggio sul tappeto e le mani in presa al terzo gradino (Fig. 7A). Da questa posizione, facendo perno sulla punta dei piedi, avviciniamo il bacino ai talloni ed assumiamo una posizione accovacciata di grande relax per la colonna (Fig. 7B). Espiriamo nel movimento di andata retrando l'addome, inspiriamo nel movimento di ritorno. Questo esercizio aumenta lo stiramento del tratto lombare del rachide vertebrale favorendo un'ampia distensione delle vertebre e dei muscoli interessati. Ripetiamo l'esercizio 10-15 volte.



Es. 6 Dalla posizione di arrivo dell'esercizio precedente (Fig. 6A) saliamo con le braccia, di un gradino alla volta, di 2 o 3 gradini alla spalliera fino a raggiungere una posizione di leggero inarcamento del rachide vertebrale con il capo in breve estensione ed il bacino che resta vicino ai talloni (Fig. 6B). Manteniamo questa nuova posizione per 10 respirazioni lente e profonde con lo sguardo leggermente in avanti lasciando allungare i muscoli pettorali senza opporvi resistenza. Ritorniamo nella posizione di partenza scendendo con le mani di un gradino alla volta.



Es. 8 Dalla posizione di arrivo dell'esercizio precedente portiamo le mani in presa al 6° gradino mantenendo una posizione raccolta (Fig. 8A). Da questa posizione spingiamo in alto il bacino e distendiamo dorsalmente una gamba, appoggiando a terra l'avampiede, ritornando contemporaneamente in piegamento sull'altra gamba (Fig. 8B). Ritorniamo nella posizione raccolta di partenza ed eseguiamo gli stessi movimenti distendendo l'altra gamba. Inspiriamo nei movimenti di elevazione del bacino espiriamo nei movimenti di ritorno del bacino. Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte per arto. Successivamente manteniamo la posizione di distensione di una gamba dietro per 10-12 respirazioni. Questo esercizio favorisce l'estensione del corpo e l'allungamento dei muscoli dell'arto (ileo-psoas).





Es. 9 Ci posizioniamo in ginocchio a breve distanza dalla spalliera con le mani in presa al gradino davanti alle spalle. Da questa posizione eseguiamo delle sedute laterali del bacino a destra (**Fig. 9A**) e a sinistra (**Fig. 9B**) delle gambe. Espiriamo nel movimento di andata inspiriamo al ritorno. Questi movimenti facilitano la mobilizzazione del tratto lombo-sacrale, del rachide vertebrale e favoriscono lo stiramento dei muscoli della cintura lombare e l'allungamento dei muscoli laterali della colonna. La tonificazione dei muscoli delle braccia e delle spalle. Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte per lato. Questo esercizio è controindicato per quei soggetti che abbiano patologie discali in atto.



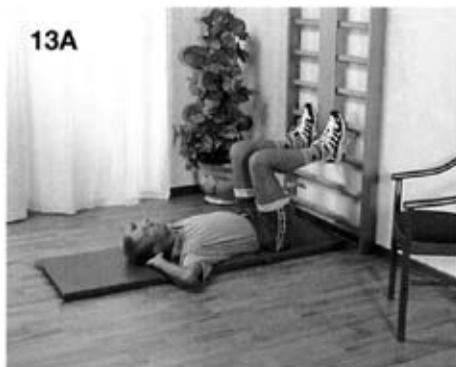
Es. 10 Dalla posizione di partenza dell'esercizio precedente distendiamo una gamba in fuori appoggiando il piede a terra, avviciniamo il bacino al tallone della gamba che resta piegata allungando il dorso (**Fig. 10**). Manteniamo questa posizione per 15-20 respirazioni e ritorniamo nella posizione di partenza. Ripetiamo l'esercizio distendendo l'altro arto. Questo esercizio permette di effettuare lo stretching dei muscoli adduttori della coscia, mobilizza la colonna vertebrale e l'articolazione coxo-femorale, rinforza la muscolatura degli arti inferiori.



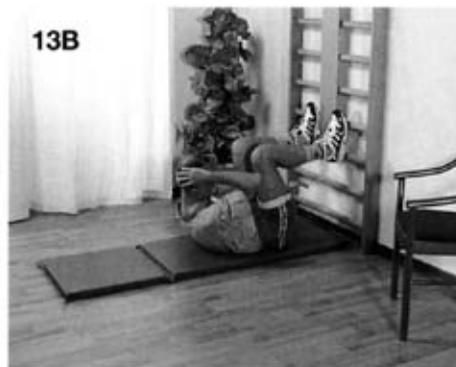
Es. 11 Ci portiamo a terra in decubito supino a distanza di gamba dalla spalliera, con gli arti inferiori semipiegati ed i piedi in appoggio sul terzo o quarto gradino. Da questa posizione flettiamo un ginocchio alla volta al petto sollevando il bacino da terra (**Fig. 11A e 11B**). Espiriamo nel movimento di flessione inspiriamo al ritorno. Questi movimenti eseguiti lentamente favoriscono lo stretching dei muscoli lombari, concorrono a migliorare l'attività dei muscoli addominali e mobilizzano la colonna lateralmente decontraendone la muscolatura. Ripetiamo lentamente l'esercizio 8-10 volte per arto.



Es. 12 Rimaniamo a terra in decubito supino, come nell'esercizio precedente, a distanza di gamba dalla spalliera con gli arti inferiori semipiegati, i piedi in appoggio al secondo gradino, e le braccia in basso appoggiate a terra (**Fig. 12A**). Da questa posizione solleviamo lentamente il bacino da terra 5-6 volte cercando di mantenere unite le ginocchia fra loro (**Fig. 12B**). Ci fermiamo in questa nuova posizione per 10-15 respirazioni con il bacino sollevato per ritornare successivamente in appoggio. Espirando rilassare il collo. Questi movimenti e relativa posizione servono a mobilizzare la colonna vertebrale allentando le tensioni muscolari. Ripetiamo l'esercizio 6-8 volte.



13A



13B

Es. 13 Rimaniamo a terra in decubito supino a distanza di gamba dalla spalliera, con gli arti inferiori semipiegati ed i piedi in appoggio sul terzo o quarto gradino con le mani, non intrecciate, dietro la nuca (**Fig. 13A**). Da questa posizione flettiamo il busto in avanti avvicinando la fronte alle ginocchia (**Fig. 13B**) e ritorniamo in posizione di partenza. Espiriamo nel movimento di flessione del busto ispiriamo nel movimento di ritorno. Questo esercizio tonifica i muscoli retto e trasversi dell'addome, riduce la curva lombare allunga la muscolatura del dorso. Ripetere per 8-10 volte. In una fase successiva possiamo mantenere la posizione raccolta per qualche secondo mantenendo contratto con forza l'addome.



15A



15B

Es. 15 Completiamo la serie degli esercizi a terra in decubito supino a distanza di gamba dalla spalliera, con gli arti inferiori semipiegati ed i piedi in appoggio alla spalliera. Portiamo gli avampiedi in presa al quarto gradino e le mani in presa poplitea; posteriormente sulle cosce sopra le ginocchia (**Fig. 15A**). Da questa posizione facendo forza con le braccia flettiamo il busto, avvicinando il più possibile il petto alle cosce (**Fig. 15B**), e ritorniamo distendendo lentamente le braccia che frenano il ritorno del busto. Ripetiamo l'esercizio 10-12 volte. In una fase successiva possiamo abbracciare le cosce e mantenere la posizione raccolta per qualche secondo.



14A



14B

Es. 14 Sempre a terra in decubito supino a distanza di gamba dalla spalliera, con gli arti inferiori semipiegati ed i piedi in appoggio sul terzo o quarto gradino con le mani, non intrecciate, dietro la nuca. Da questa posizione flettiamo contemporaneamente in avanti il busto ed un arto inferiore avvicinando la fronte al ginocchio (**Fig. 14A e 14B**). Espiriamo nel movimento di flessione del busto e dell'arto ispiriamo nel movimento ritorno. Questi movimenti concorrono a mobilizzare il rachide vertebrale, ad allungare la muscolatura posteriore e a tonificare i muscoli addominali. Ripetiamo l'esercizio 6-8 volte per arto.



16A

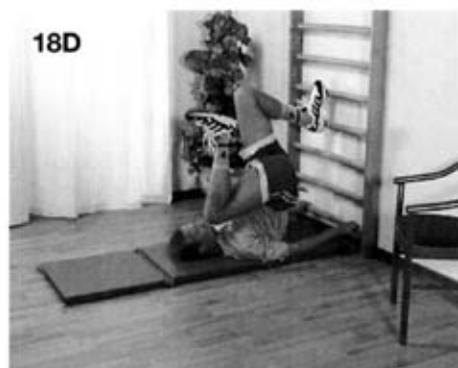


16B

Es. 16 A questo punto del nostro training ci portiamo in decubito supino, con le gambe ed il bacino in appoggio alla spalliera formando un angolo di 90° tra il busto e gli arti inferiori con le mani che impugnano il primo gradino. Da questa posizione avviciniamo una gamba alla volta al busto mantenendola distesa per quanto possibile (**Fig. 16A e 16B**) e ritorniamo in appoggio. Questi movimenti favoriscono l'allungamento dei muscoli flessori dell'anca, migliorano la tonicità degli addominali e dei quadricipiti. Espiriamo nella fase di avvicinamento dell'arto al busto, ispiriamo al ritorno. Ripetiamo l'esercizio 10-12 volte per arto con il ritmo della respirazione.



Es. 17 Manteniamo la posizione di partenza dell'esercizio precedente: in decubito supino, con le gambe ed il bacino in appoggio alla spalliera formando un angolo di 90° tra il busto e gli arti inferiori con le mani che impugnano il primo gradino (Fig. 17). Rimaniamo passivi e rilassati in questa posizione per 15-20 atti respiratori profondi e completi. Controlliamo che la zona lombare rimanga a terra durante tutta la respirazione e teniamo spalle rilassate e mento represso. Questa posizione risulta un'efficace postura antalgica in quanto ci consente di scaricare le curve vertebrali che sono fisiologiche e favorisce il deflusso venoso degli arti inferiori.



Es. 18 Dalla posizione dell'esercizio precedente passiamo ad una posizione con le gambe semipiegate in appoggio con i piedi al terzo o quarto gradino (Fig. 18A). Successivamente portiamo il bacino verso l'alto fino a sentire il peso del corpo gravare sul tratto cervicale (Fig. 18B). Da questa ulteriore posizione flettiamo una gamba alla volta verso il capo, avvicinando il ginocchio alla fronte (Fig. 18C e 18D), e manteniamo l'allineamento del rachide lombare con la coscia dell'arto rimasto in appoggio. Espiriamo nella fase di flessione della gamba, ispiriamo al ritorno. Questo esercizio facilita la mobilizzazione della colonna vertebrale e dell'articolazione coxo-femorale. Ripetiamo il movimento 8-10 volte per arto.



Es. 19 Ritorniamo ad una posizione con le gambe semipiegate in appoggio con i piedi al terzo o quarto gradino e le mani in presa al primo. Da questa posizione alziamo il bacino da terra spingendo in avanti le ginocchia (Fig. 19A) e ritorniamo nella posizione di partenza. Di seguito flettiamo il busto in avanti avvicinando la fronte alle ginocchia (Fig. 19B) e ritorniamo. Continuiamo l'esercizio abbinando i due movimenti in successione tra loro. Espiriamo nei movimenti di andata ispiriamo al ritorno. Questi movimenti in successione e coordinati fra loro concorrono a creare un'ampia escursione di tutta la colonna vertebrale, con un allungamento della muscolatura del dorso e un discreto lavoro della muscolatura addominale. Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte.



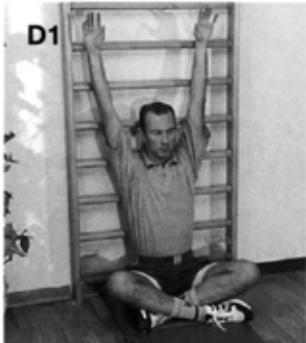
Es. 20 Ci portiamo in posizione di decubito prono con le braccia distese in alto e le mani in presa al primo gradino. Le gambe sono distese e rilassate in appoggio a terra (Fig. 20A). Da questa posizione effettuiamo una forzata contrazione dei glutei e successivamente estendiamo le gambe sollevandole leggermente da terra (Fig. 20B). Manteniamo la posizione per 10-12 secondi, riportiamo le gambe a terra, decontraiamo i glutei. Questo esercizio tonifica la muscolatura glutea e le masse muscolari lombari.



Es. 21 Ci portiamo in posizione di decubito supino con le braccia distese in alto e le mani in presa al quarto/quinto gradino. Le gambe sono piegate ed i piedi in appoggio a terra (Fig. 21A). Con l'aiuto delle braccia spingiamo lentamente il busto in avanti (Fig. 21B) e ritorniamo. Nella fase di ritorno curviamo quanto più possibile il dorso contraendo l'addome per agevolare l'allungamento del rachide e la retroversione del bacino che cerchiamo di accentuare. Ispiriamo nei movimenti di spinta in avanti del busto espiriamo al ritorno durante la contrazione dell'addome. Questo esercizio migliora il lavoro dei muscoli addominali, quali muscoli espiratori, e lo stiramento dei muscoli lunghi del dorso. Ripetiamo l'esercizio 10-15 volte.

DEFATICAMENTO

Al termine del nostro training ci sediamo a gambe incrociate con il dorso in leggero appoggio alla spalliera per effettuare una serie di esercizi di defaticamento. Questi esercizi hanno lo scopo di ripristinare le condizioni metaboliche e fisiologiche degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio di inizio lavoro. Particolare attenzione viene dedicata ai movimenti del tratto cervicale della colonna vertebrale.



Es. D1 Inspiriamo profondamente elevando le braccia distese per avanti in alto (**Fig. D1**), espiriamo abbassando la braccia. Ripetiamo questo movimento per 8-10 respirazioni.



Es. D2 - D3 Proseguiamo il nostro defaticamento con dei movimenti di rotazione del capo alternando 8-10 ripetizioni a destra ed altrettante a sinistra. Successivamente ci fermiamo con il capo in rotazione a destra 10-12 secondi ed altrettanto a sinistra per favorire lo stretching del muscolo sternocleidomastoideo e dei muscoli lunghi del collo. Proseguiamo con dei movimenti lenti e controllati di flessione del capo in avanti. Espiriamo nel movimento di flessione ispiriamo al ritorno. Ripetiamo la flessione per 10-12 volte.



Es. D4 - D5 Completiamo il nostro defaticamento con dei movimenti alternati di semicirconduzione del capo da destra a sinistra e da sinistra a destra. Ripetiamo 10-12 volte.

A cura di
Ufficio Marketing
Chinesport

Si ringraziano
per la collaborazione:

Dott. Giovanni Giuricin
per la consulenza medica

Istituto Ceron snc - Udine
Prof. e.f. Bruno Ceron
Prof. e.f. Enrico Ceron
per la consulenza tecnica

©Chinesport spa



REHABILITATION and MEDICAL EQUIPMENT

CHINESPORT spa - Via Croazia, 2 - 33100 Udine - Italy
Tel. 0432 621 621 - Fax 0432 621 620
chinesport@chinesport.it

www.chinesport.it