

MANUALE DI GINNASTICA POSTURALE

DR. DANIEL BARCIA



**CLINICA DEL
MAL DI SCHIENA**

INDICE

- Cenni di Anatomia Pag. 03
- Gli Esercizi Pag. 06
- Esercizi in Posizione Supina Pag. 07
- Ponte Pag. 08
- Retrazione del Capo Pag. 09
- Allungamento Muscoli Lombari 1 Pag. 10
- Allungamento Muscoli Lombari 2 Pag. 11
- Allungamento Piriforme Pag. 12
- Allungamento Catena Posteriore Pag. 13
- Esercizi in quadrupedia Pag. 14
- Asimmetrico Dinamico (Superman) Pag. 15
- Esercizi in Posizione Prona Pag. 16
- Estensione da Prono Pag. 17
- Allungamento Dorsali Pag. 18
- Retrazione più Rotazione Pag. 19

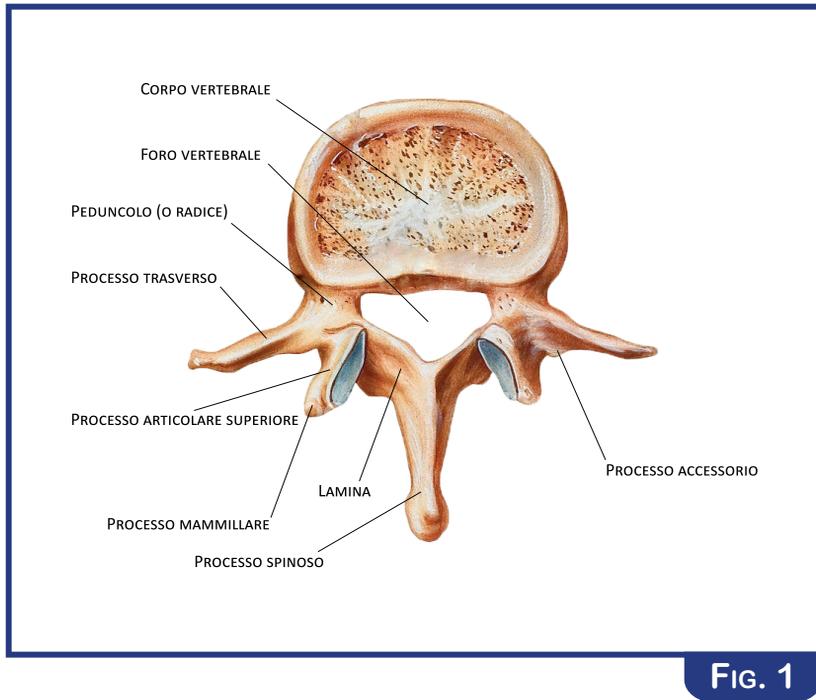
CENNI DI ANATOMIA

La colonna vertebrale è formata da:

- 7 vertebre cervicali
- 12 vertebre toraciche
- 5 vertebre lombari
- 5 vertebre sacrali
- 3 vertebre coccigee

Infilate le une sulle altre e fra loro articolate.

Una vertebre generica presenta: lateralmente i processi trasversi, anteriormente un corpo, di forma cilindrica, posteriormente il processo articolare posteriore e gli archi vertebrali che circoscrivono il foro vertebrale; la successione di questi fori crea il canale vertebrale all'interno del quale passa il midollo spinale. (**Fig. 1**)



Il rachide è formato da 4 curve: (Fig. 2)

1. Lordosi cervicale;
2. Cifosi dorsale;
3. Lordosi lombare;
4. Cifosi sacro-coccigea.

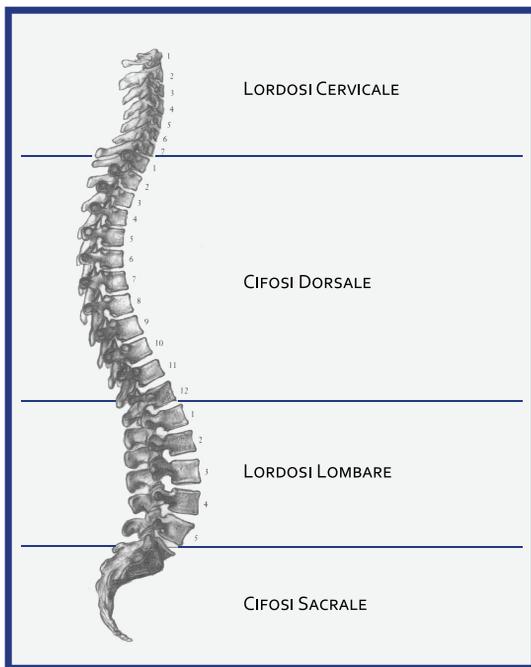


FIG. 2

Tra una vertebra e l'altra è presente un disco intervertebrale la cui funzione è quella di ammortizzare il carico. Nelle persone giovani, il disco è particolarmente adatto a sopportare le sollecitazioni pressorie.

Con il trascorrere degli anni, il disco perde molto della sua componente liquida e per tanto diminuisce la sua capacità ammortizzatrice. Posture scorrette, sforzi eccessivi, sovrappeso possono accelerare il processo di invecchiamento.

GLI ESERCIZI

Gli esercizi presenti in questo manuale devono essere adattati alle esigenze di ogni singola persona e dovranno essere eseguiti con una certa regolarità, anche dopo la cessazione dei sintomi, per evitare che il problema si ripresenti.

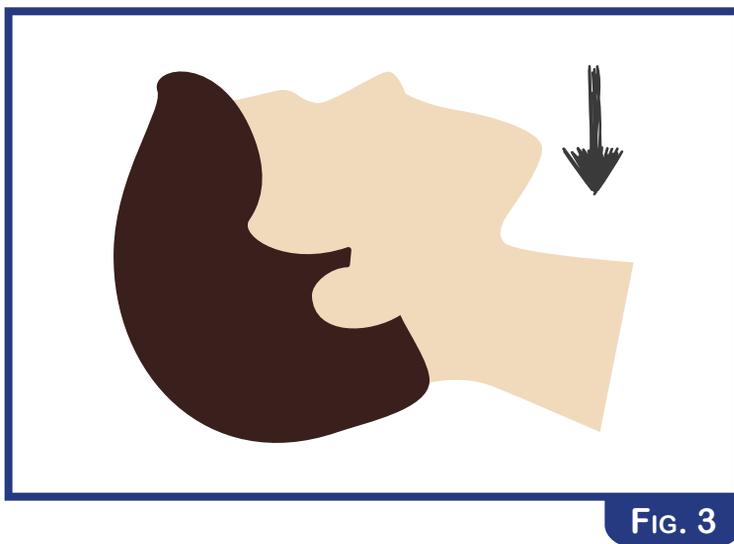
Di seguito l'elenco degli esercizi da svolgere:

- Esercizio in posizione supina;
- Esercizi in quadrupedia;
- Esercizi in posizione prona.

ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA

RETRAZIONE DEL CAPO

Coricati in posizione supina e braccia leggermente aperte.
Inspirate. Soffiando allungate il collo, abbassando il mento,
senza sollevare il capo dal tappeto. (**Fig. 3**)

**FIG. 3**

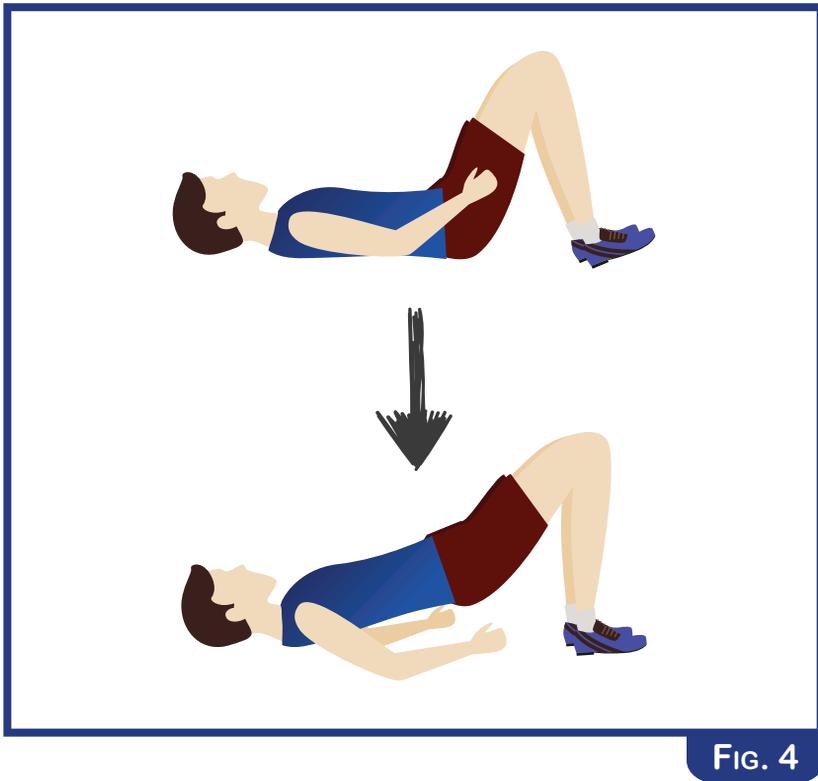
Note:

PONTE

Supini. Anche e ginocchia flesse con i piedi appoggiati a terra.

Inspirate. Espirando, sollevate il bacino facendo il ponte.

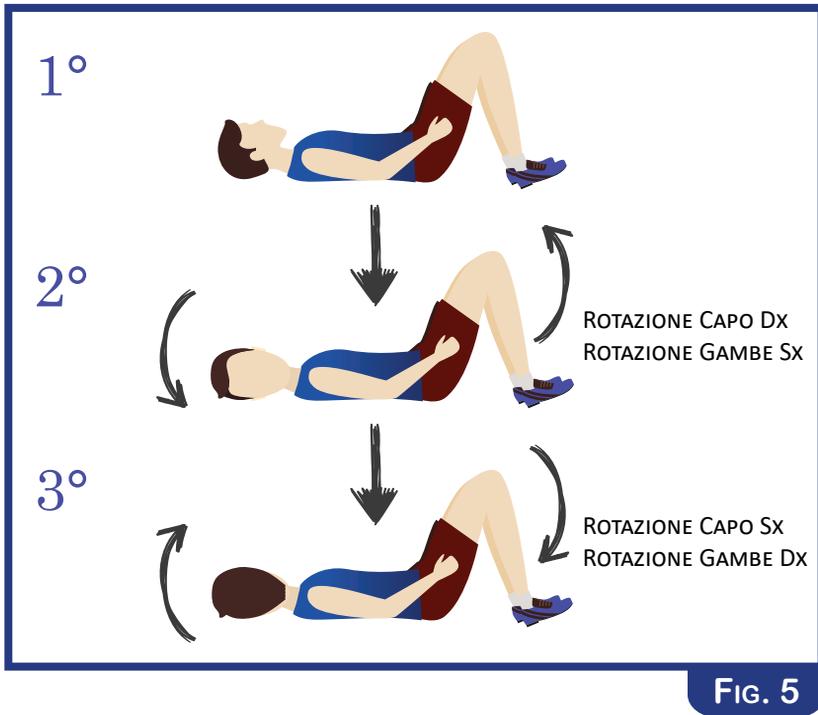
Tornate giù. (Fig. 4)



Note:

ROTAZIONI DA SUPINO

Supini. Anche e ginocchia flesse con i piedi appoggiati a terra. Braccia aperte. Soffiando ruotate le ginocchia da un lato e la testa dall'altro. Inspirando tornate nella posizione iniziale. Ripetete dall'altro lato. (Fig. 5)



Note:

ALLUNGAMENTO MUSCOLI LOMBARI 1

Da posizione supina, flettere il ginocchio destro e afferrarlo con le due mani. Mantenere la posizione e successivamente ripetere con la gamba opposta. (Fig. 6)

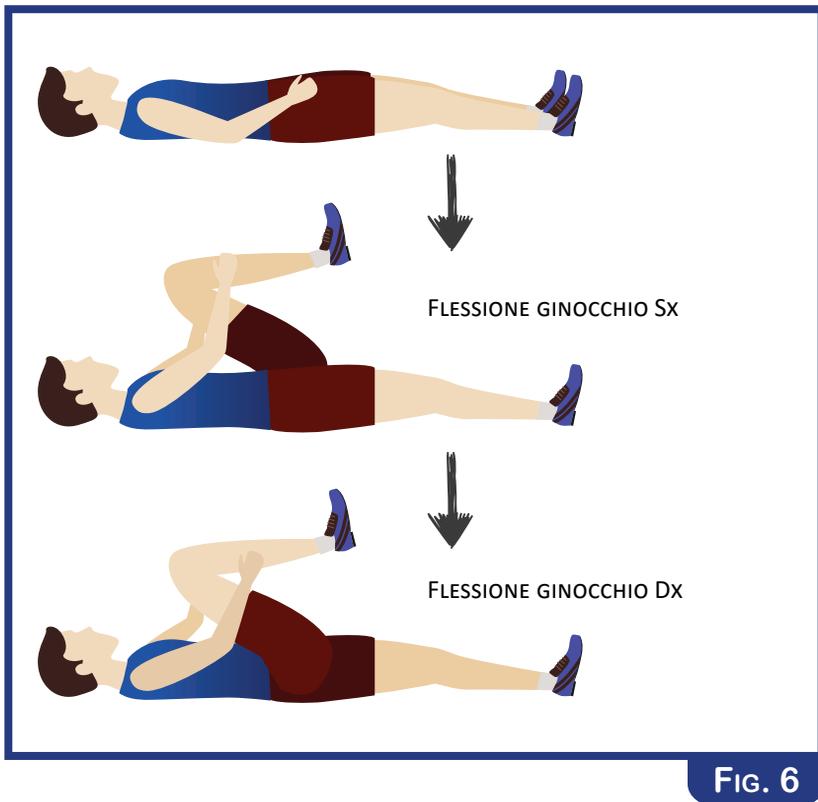
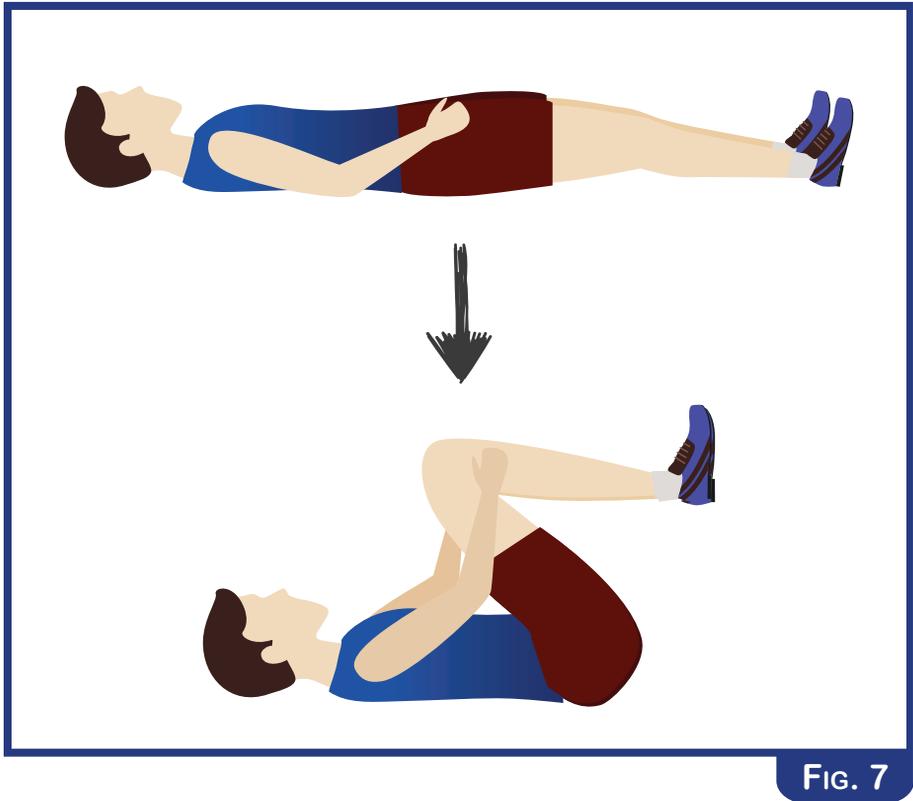


FIG. 6

Note:

ALLUNGAMENTO MUSCOLI LOMBARI 2

Da posizione supina, flettere entrambe le ginocchia e afferrarle con entrambe le mani. (Fig. 7)



Note:

ALLUNGAMENTO PIRIFORME

Da posizione supina con gambe flesse, accavallare la gamba destra sulla sinistra e con le mani afferrare la coscia sinistra e portarla al petto. Ripetere alternando l'arto inferiore. (Fig. 8)



FIG. 8

Note:

ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE

Posizionarsi supini con i glutei in contatto con il muro e le gambe appoggiate a quest'ultimo creando un angolo di 90°.

(Fig. 9)

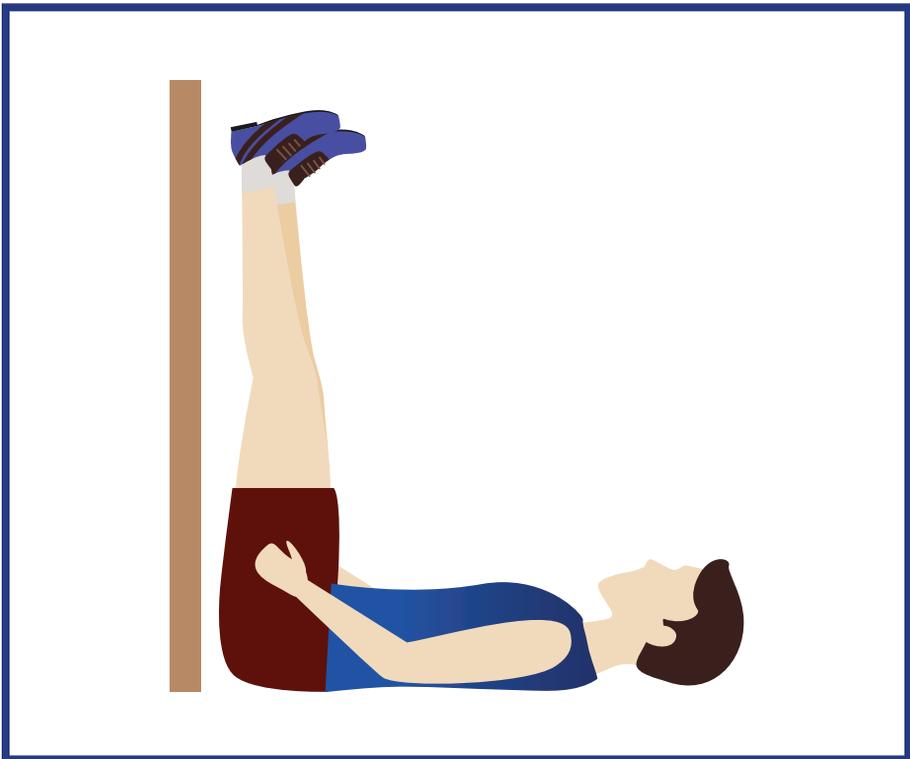


FIG. 9

Note:

ESERCIZI IN QUADRUPEDIA

DORSO GATTO

Posizione quadrupedica. Inspirando, estendete il capo e inarcate la schiena. Soffiando, portate il capo verso il petto e incurvate la schiena (fate la gobba). (Fig. 10)

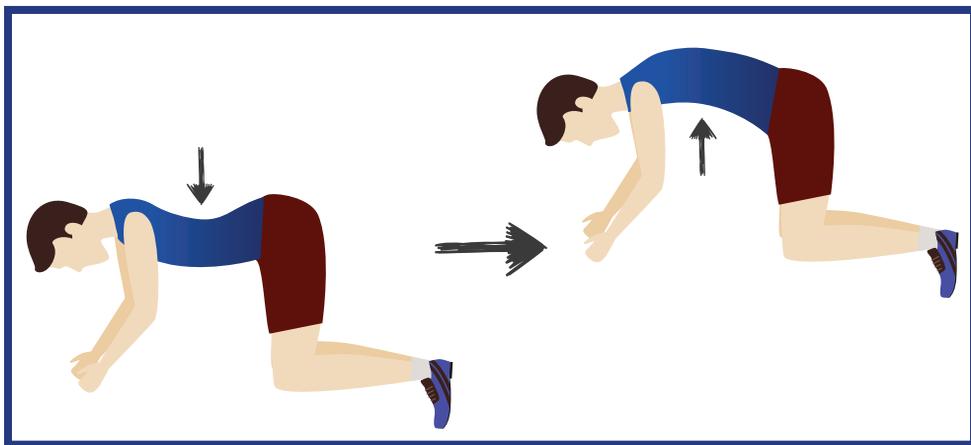


FIG. 10

Note:

ASIMMETRICO DINAMICO (SUPERMAN)

Posizione quadrupedica. Allungate contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra. Tenete la posizione alcuni secondi. Ripetere dall'altro lato. (Fig. 11)

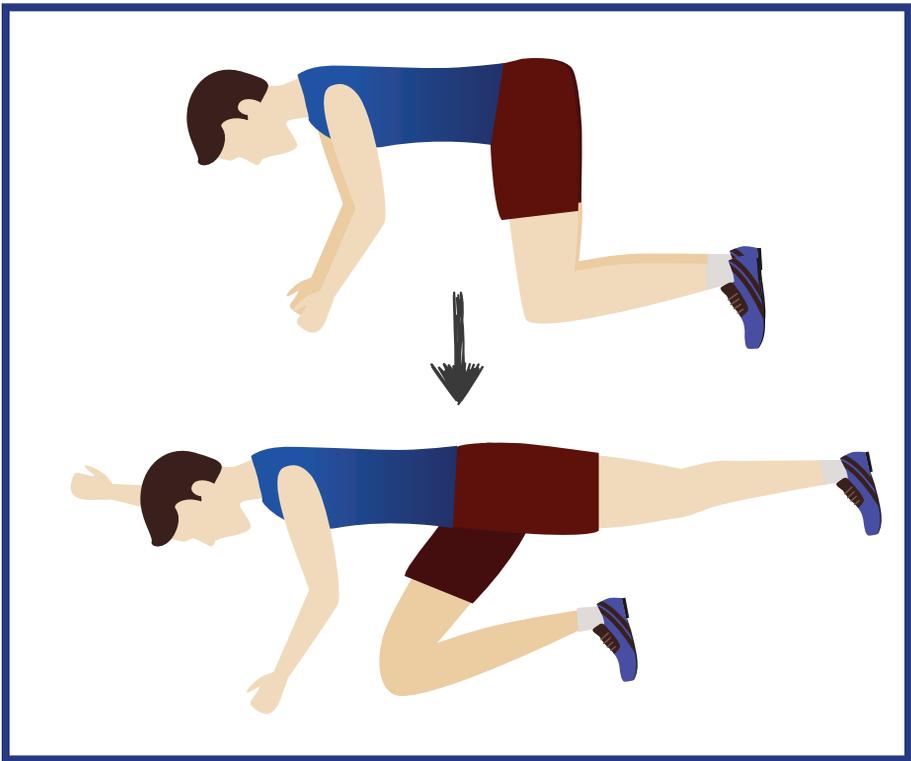


FIG. 11

Note:

ESERCIZI IN POSIZIONE PRONA

SFINGE

Posizionarsi a pancia in giù. Portate i gomiti all'altezza delle spalle e appoggiatevi sugli avambracci tenendo il capo ben dritto. Mantenere la posizione per circa due minuti. (Fig. 12)

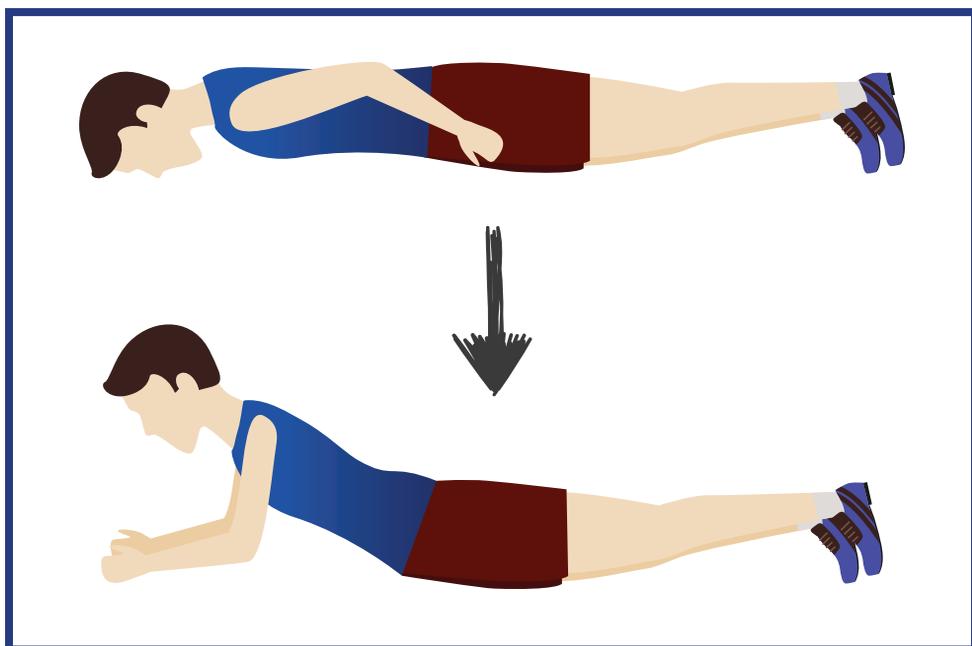
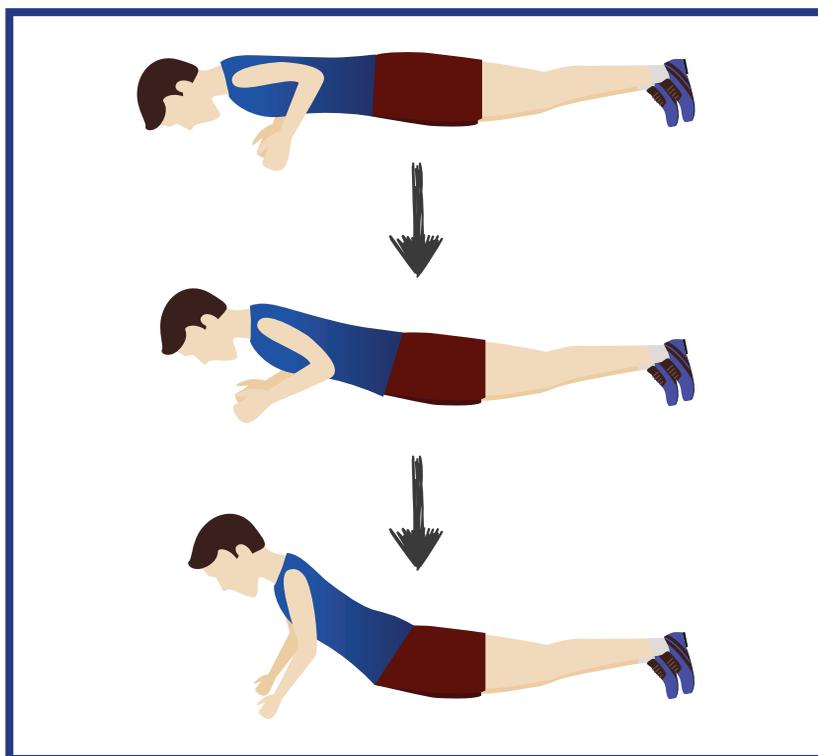


FIG. 12

Note:

ESTENSIONE DA PRONO

Posizione prona. Posizionate le mani all'altezza delle spalle e sotto di esse. Estendete la schiena raddrizzando i gomiti, senza sollevare il bacino. (**Fig. 13**)

**FIG. 13**

Note:

ALLUNGAMENTO DORSALI

Sedetevi sui talloni, scivolatelo con le mani in avanti sul tappeto e allungatevi il più possibile. (Fig. 14)

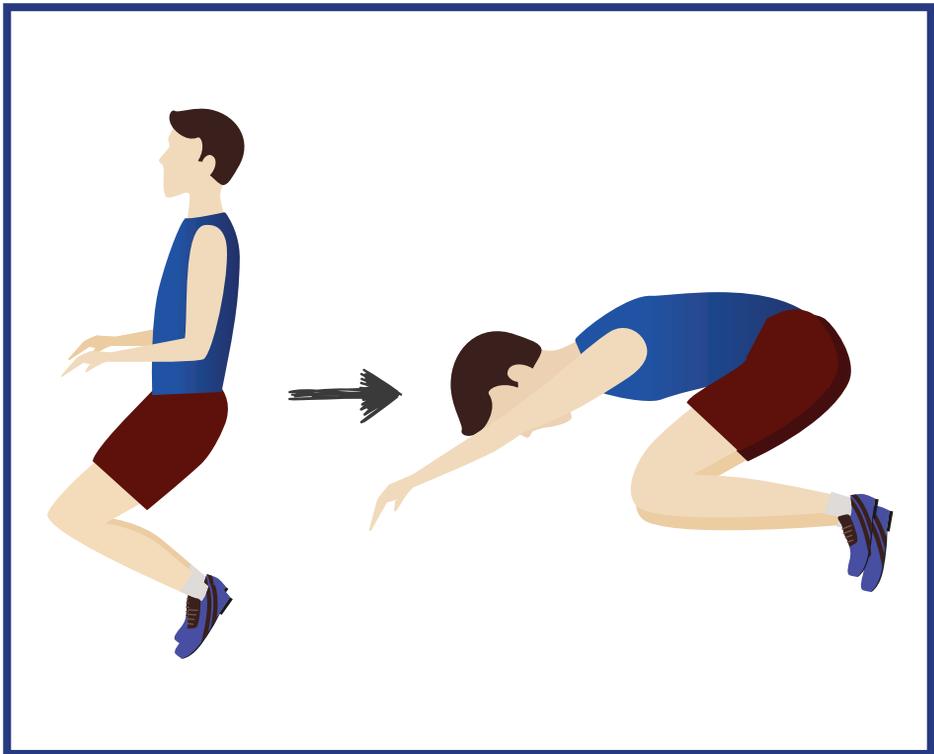


FIG. 14

Note:

RETRAZIONE PIÙ ROTAZIONE

Mantenendo la posizione di retrazione, ruotate il capo verso destra e verso sinistra.

Note:

RETRAZIONE PIÙ FLESSIONE

Mantenendo la posizione di retrazione, inclinare il capo prima da un lato e poi dall'altro.

Note:

NOTE:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

