

Mal di schiena: Esercizi per aumentare la tonicità dei muscoli interessati

Lombalgia o “mal di schiena” è una patologia che tende a recidivare e si può prevenire con adeguati esercizi. Esiste la lombalgia acuta che si tratta con esercizi di rilassamento e allungamento muscolare e la lombalgia cronica. Sono forme cioè che tendono a recidivare o che in maniera leggera persistono quasi sempre. Le forme di lombalgia cronica bisogna trattarle con esercizi di potenziamento muscolare in particolare degli addominali, ma anche dei muscoli del tratto lombo-sacrale.

Verranno illustrate alcuni esercizi per aumentare la tonicità dei muscoli addominali e del rachide dorso-lombare.



Solleverare il busto, flettere le ginocchia cercando di toccare le ginocchia con le mani. Ripetere da 5 a 10 volte.

Esercizio 2



Solleverare il busto e con il gomito destro cercare di toccare il ginocchio sinistro che resta poggiato a terra . Ripetere la stessa cosa da 5 a 10 volte per lato.

Esercizio 3



Alzare il ginocchio sinistro e cercare di toccare il gomito destro. Ripetere dall'altro lato. Ripetere la stessa cosa da 5 a 10 volte per lato.

Esercizio 4



Sdraiarsi sull'addome con le braccia distese lungo i fianchi. Sollevare la testa e cercare di mantenere la posizione dai 2 ai 6 secondi. Ripetere 5 volte.

Esercizio 5



Sdraiati pancia a terra. Sollevare le gambe il più possibile dal pavimento, mantenendo la posizione dai 2 ai 6 secondi. Ripetere 5 volte

Esercizio 6



Pancia a terra. Sollevare contemporaneamente testa e gambe mantenendo la posizione dai 2 a 6 secondi. Ripetere 5 volte.

Esercizio 7



Flettere le gambe. Braccia distese verso l'alto e spingere indietro con le braccia. Ripetere 10 volte

Esercizio 8



Flettere le gambe. Braccia flesse all'altezza del petto. Spingere con i gomiti dietro. Ripetere 10 volte.

Esercizio 9



Mano sinistra appoggiata sul lato sinistro della testa. Spingere contemporaneamente la testa contro la mano e la mano contro la testa. Ripetere 10 volte mantenendo la posizione per 10 secondi.

Esercizio 10



Seduti. Mani incrociate dietro la nuca. Spingere contemporaneamente la testa contro le mani e le mani contro la testa. Spingere contemporaneamente a contrasto. Ripetere 10 volte mantenendo la posizione per 10 secondi.