

## Esercizi rachide lombare per dolore fase acuta

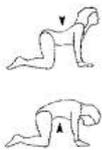
Esercizi di allungamento (stretching) per la fase acuta o sub acuta del mal di schiena e prevenzione delle ricadute.

### Esercizio n° 1



- Sdraiati e posizionati a terra
- Sollevare le ginocchia avvicinandole il più possibile al petto con aiuto delle braccia
- Restare in posizione per 20 secondi. Rilassarsi per qualche secondo e ripetere altre due volte

### Esercizio n° 2



- Posizione carponi con le mani in avanti appoggiate sul pavimento alla larghezza delle spalle.
- Espirare (cacciando completamente l'aria dai polmoni) mentre si incurva la colonna vertebrale verso l'alto
- Inspirare ritornando lentamente nella posizione di partenza appiattendolo la schiena.

Ripetere 5 volte

### Esercizio n° 3



- Seduti su una sedia a gambe divaricate
- Espirare e piegare il busto in avanti
- Inspirando ritornare lentamente nella posizione di partenza

Ripetere 5 volte

#### **Esercizio n° 4**



- Mentre si è inginocchiati a terra appoggiare i glutei sui talloni.
- Portare le braccia in avanti, espirare mantenendo i glutei appoggiati ai talloni.
- Espirare e tornare alla posizione di partenza

Ripetere allungando le braccia prima verso destra e poi verso sinistra

#### **Esercizio n° 5**



- Sedersi a terra. Distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la coscia dell'altra gamba.
- Allungare entrambe le braccia, flettere il busto in avanti cercando di prendere la punta del piede della gamba estesa.

Mantenere la posizione per circa 20". Tornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato

#### **Esercizio n° 6**



- Sedersi. Estendere una gamba e con l'altra accavallare quella estesa.
- Spingere con il gomito opposto alla gamba accavallata, ruotando la testa ed il busto in senso opposto.

Mantenere la posizione per almeno 20 secondi e ripetere per il lato opposto

***Dott. Stramenga Carlo, Specialista medicina dello Sport , esperto in manipolazioni vertebrali***

***Maltignano (AP), Via Nuova 2, cellulare 3356471823***