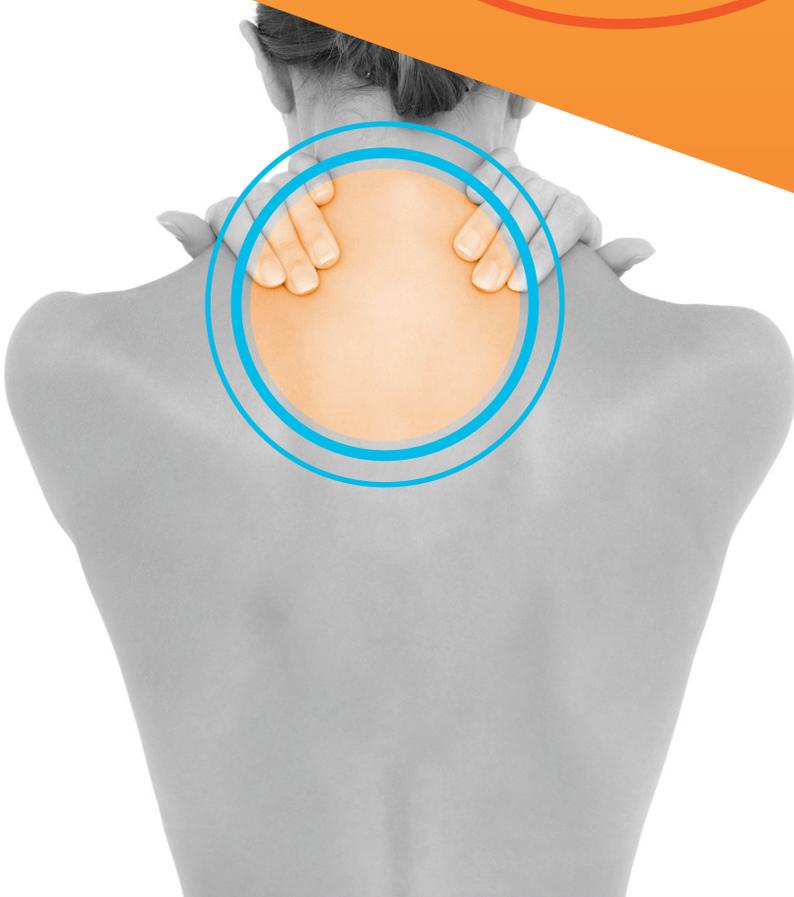


COLONNA VERTEBRALE CERVICALE



ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

SEDUTI SU UNO SGABELLO

01



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello.



Esecuzione.
Lasciar cadere la testa in avanti, con il mento che tocca il petto (mantenendo la bocca chiusa), poi lasciar cader la testa indietro.



02



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello.



Esecuzione.
Girare alternativamente la testa a sinistra, poi a destra (guardando indietro sopra l'omero).



03



Posizione di partenza.
Seduti su uno



Esecuzione.
Inclinare alternativamente



04



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello.



Esecuzione.
Descrivere molto lentamente un cerchio con la testa prima in senso orario, poi antiorario

05



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello con un libro sulla testa.



Esecuzione.
Alzarsi in piedi, fare qualche passo, poi tornare a sedersi.

06



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello.



Esecuzione.
Ruotare le braccia prima in avanti, poi indietro, poi ancora in avanti ed infine, descrivendo un cerchio, riportarle nella posizione iniziale.



07



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, un braccio teso in avanti, l'altro indietro.

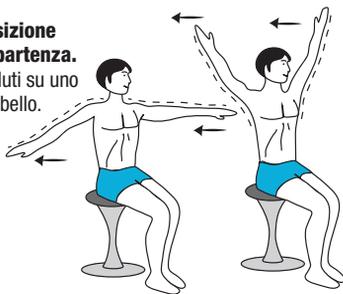


Esecuzione.
Far oscillare le braccia contemporaneamente in senso opposto senza muovere la testa, e guardando in avanti.

08



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello.



Esecuzione.

Sollevare entrambe le braccia tese lateralmente all'altezza degli omeri. Spingere con forza le braccia in fuori per tre volte consecutive; ripetere la stessa manovra con le braccia sollevate di 45° e poi in posizione verticale.



09



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, braccio destro teso sopra la testa.



Esecuzione.

Spingere con forza il braccio teso indietro (lo sguardo ed il busto seguono il movimento della mano), poi piegarsi in avanti, fino a quando la mano destra tocca il piede sinistro e la fronte tocca il ginocchio sinistro. Ripetere lo stesso esercizio con la mano sinistra.



10



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, braccia tese in avanti



Esecuzione.

Far oscillare le braccia prima indietro, poi in avanti, poi di nuovo indietro, inclinando il busto fino a toccare con la testa le ginocchia, ed un'altra volta in avanti.



VERTEBRALE CERVICALE

Nel caso di **problemi dolorosi cervicali** (come ad esempio la comunemente detta “cervicale”), può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **endere più flessibile il tratto cervicale, correggendo la sua statica eventualmente difettosa e rilasciando la muscolatura della nuca.**

È preferibile eseguire gli esercizi davanti ad uno specchio per controllare che i movimenti siano corretti.