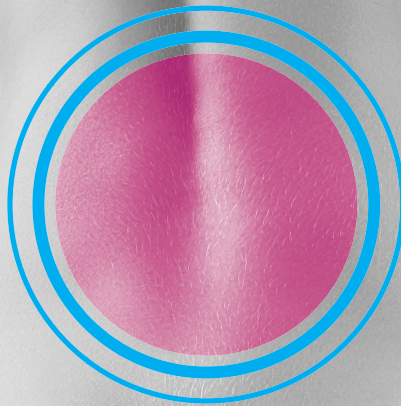


COLONNA VERTEBRALE LOMBARE



ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

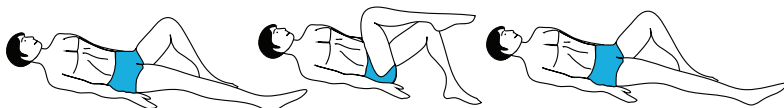
Nel caso di **problemi dolorosi alla colonna vertebrale lombare** (ad esempio il comune “mal di schiena lombare”), può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **mobilizzare la colonna lombare; rinforzare i muscoli estensori della colonna, gli addominali ed i glutei e correggere la statica lombare.**

Si consiglia di eseguire gli esercizi su una superficie dura.

IN POSIZIONE SUPINA

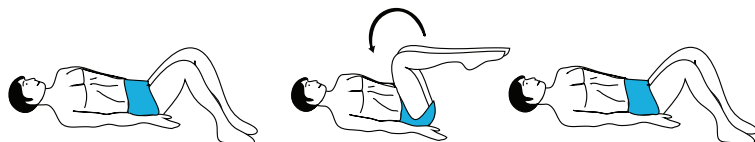
01



Posizione di partenza.
Sdraiati, con una gamba tesa e l'altra piegata.

Esecuzione.
Contrarre i muscoli addominali del ventre, spingere la zona lombare contro il suolo, piegare la gamba tesa sul petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare. Ripetere lo stesso esercizio invertendo le gambe.

02



Posizione di partenza.
Sdraiati, con entrambe le ginocchia piegate.

Esecuzione.
Contrarre i muscoli addominali del ventre, spingere la zona lombare contro il suolo e, mantenendo la stessa posizione, piegare entrambe le ginocchia sul petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

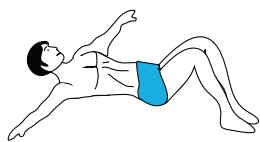
03



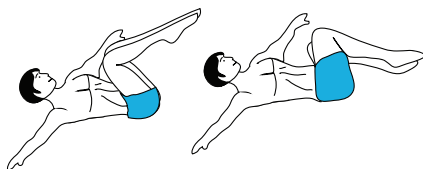
Posizione di partenza.
Sdraiati, con entrambe le ginocchia piegate.

Esecuzione.
Contrarre i muscoli addominali, spingere la zona lombare contro il suolo e, mantenendo la stessa posizione, piegare entrambe le ginocchia sul petto ed estendere le gambe in alto; abbassare di qualche centimetro le gambe, mantenendole tese; tornare alla posizione verticale; piegare le ginocchia sul petto, poi tornare alla posizione di partenza.

04



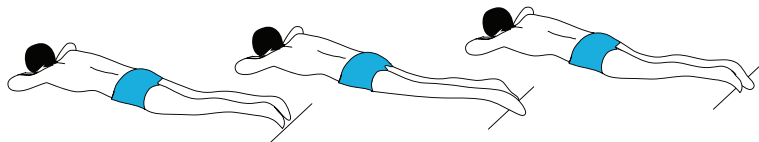
Posizione di partenza.
Sdraiati, con entrambe le ginocchia piegate, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.



Esecuzione.
Piegate le ginocchia sul petto, poi, con una rotazione dell'addome, spingere le ginocchia unite contro il suolo, il più vicino possibile al braccio teso; ruotare le ginocchia sul petto, poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere lo stesso esercizio ruotando le ginocchia prima a destra e poi a sinistra.

IN POSIZIONE PRONA

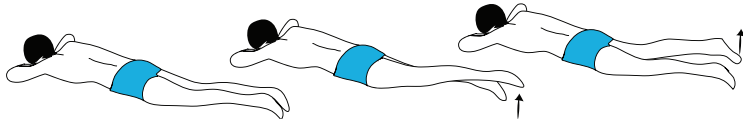
01



Posizione di partenza.
Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.

Esecuzione.
Allungare la gamba sinistra (come per allontanare il piede), poi tirare la gamba verso il corpo, senza piegare il ginocchio. Ripetere l'esercizio con la gamba destra.

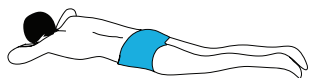
02



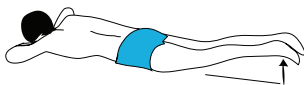
Posizione di partenza.
Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.

Esecuzione.
Sollevare alternativamente le gambe tese.

03

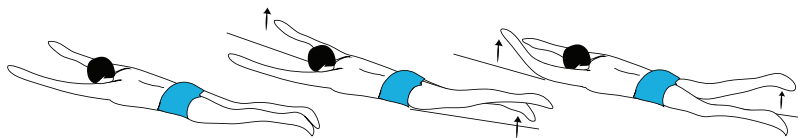


Posizione di partenza.
Faccia in giù, gambe tese,
mani sotto la fronte.



Esecuzione.
Sollevare contemporaneamente
le gambe tese.

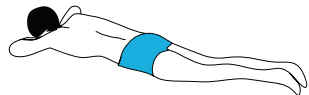
04



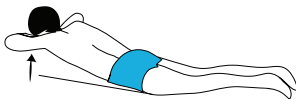
Posizione di partenza.
Faccia in giù, braccia tese in avanti
a prolungamento del corpo.

Esecuzione.
Sollevare contemporaneamente il braccio destro
tenendolo teso e la gamba opposta. Ripetere
l'esercizio con il braccio sinistro e la gamba destra.

05



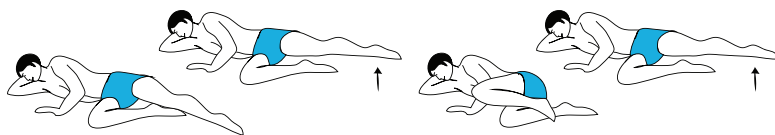
Posizione di partenza.
Faccia in giù, gambe tese,
mani sotto la fronte.



Esecuzione.
Sollevare la testa ed il busto mantenendo
le mani sempre sotto la fronte.

SUL FIANCO

01



Posizione di partenza.

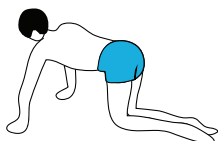
Sul lato destro, mano destra sotto la nuca, mano sinistra appoggiata al suolo, davanti al petto. Gamba destra piegata, l'altra tesa con la punta del piede che tocca il suolo.

Esecuzione.

Sollevarre la gamba tesa; piegare il ginocchio verso il petto, curvando la zona lombare, poi estendere indietro la gamba. Ripetere lo stesso esercizio dall'altro lato.

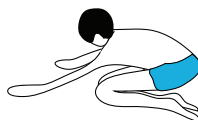
CARPONI

01



Posizione di partenza.

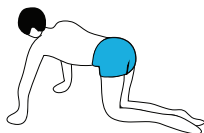
Carponi, cosce e braccia in posizione verticale, spalle dritte.



Esecuzione.

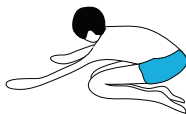
Piegare il ventre e sedersi sui talloni; tornare alla posizione di partenza incurvando leggermente la zona lombare.

02



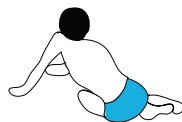
Posizione di partenza.

Carponi, cosce e braccia in posizione verticale, spalle dritte.

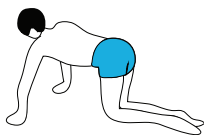


Esecuzione.

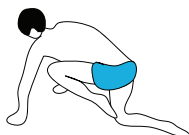
Piegare il ventre e sedersi lateralmente ai piedi; tornare alla posizione di partenza (non spostare le mani durante l'esercizio). Ripetere l'esercizio sedendosi lateralmente dall'altro lato.



03



Posizione di partenza.
Carponi, cosce e braccia
in posizione verticale,
spalle dritte.



Esecuzione.
Piegare un ginocchio sul petto curvando molto le spalle;
tendere la gamba indietro; tornare alla posizione di partenza.
Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

