

COLONNA VERTEBRALE TORACICA



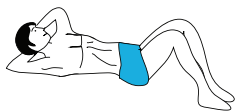
ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Nel caso di **problemi dolorosi alla colonna vertebrale toracica**, può essere utile avvalersi di alcuni **esercizi di fisioterapia**, che qui di seguito vi suggeriamo.

Lo scopo di questi esercizi è **rendere più mobile il tratto toracico della colonna vertebrale, correggere la sua eventuale statica difettosa, rafforzare i muscoli estensori della spalla e i muscoli della scapola e infine distendere i muscoli pettorali.**

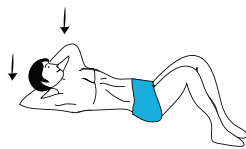
IN POSIZIONE SUPINA

01



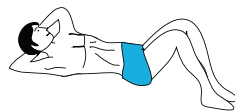
Posizione di partenza.

Sdraiati, ginocchia piegate, mani dietro la nuca.

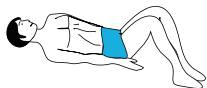


Esecuzione.

Inspirando, spingere i gomiti contro il suolo, poi rilasciare la pressione, espirando.

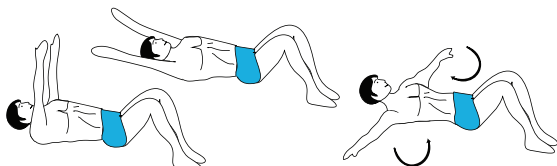


02



Posizione di partenza.

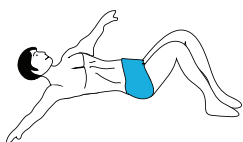
Sdraiati, ginocchia piegate, braccia vicine al corpo.



Esecuzione.

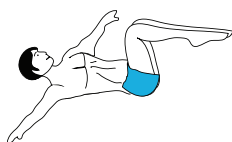
Inspirando, tendere le braccia verso l'alto e portarle fino a dietro la testa, poi tornare alla posizione di partenza, riportando lateralmente le braccia sui fianchi ed espirare.

03



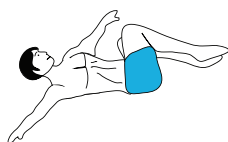
Posizione di partenza.

Sdraiati, ginocchia piegate, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle.



Esecuzione.

Avvicinare le ginocchia al petto, poi spostarle di lato mantenendo le braccia tese il più possibile e avvicinarle di nuovo al petto, poi eseguire lo stesso movimento dall'altro lato.



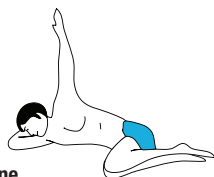
SUL FIANCO

01



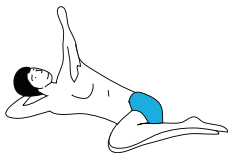
Posizione di partenza.

Sul fianco destro, ginocchia piegate, mano destra dietro la nuca, mano sinistra sul ginocchio sinistro.



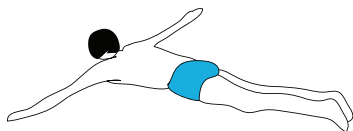
Esecuzione.

Inspirando, sollevare il braccio sinistro verticalmente, ruotare il busto verso l'altra parte, fino a toccare il suolo con la mano sinistra; poi tornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere lo stesso esercizio sul fianco sinistro.



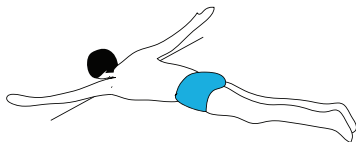
IN POSIZIONE PRONA

01



Posizione di partenza.

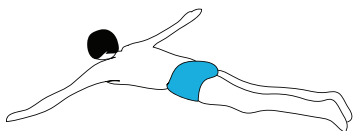
Con la faccia in giù, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle, fronte al suolo. Se la spalla è curva o la lordosi lombare è molto marcata, mettere un cuscino sotto la pancia.



Esecuzione.

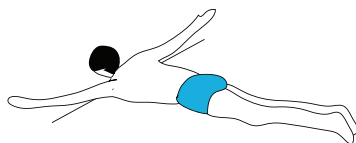
Solleverle le braccia estendendole (senza muovere la testa).

02



Posizione di partenza.

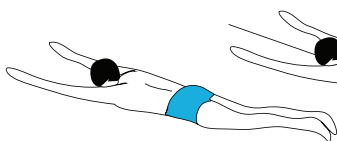
Con la faccia in giù, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle, fronte suolo.



Esecuzione.

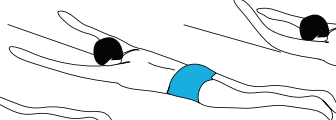
Solleverla la testa, le braccia e la parte alta del busto.

03



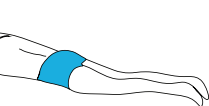
Posizione di partenza.

A faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.

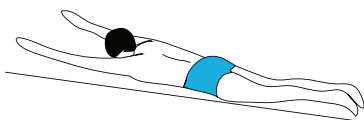


Esecuzione.

Solleverle alternativamente le braccia, senza muovere la testa.

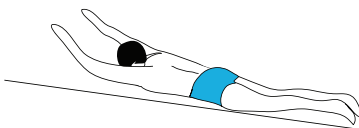


04



Posizione di partenza.

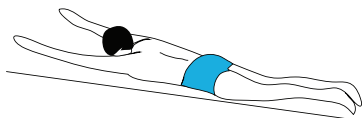
Faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.



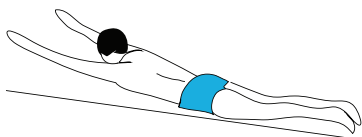
Esecuzione.

Solleverle le braccia contemporaneamente, senza muovere la testa.

05



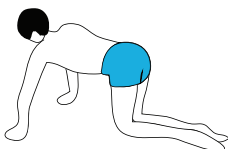
Posizione di partenza.
Faccia in giù, braccia tese in avanti,
fronte al suolo.



Esecuzione.
Sollevare leggermente la testa, le braccia
e la parte alta del busto.

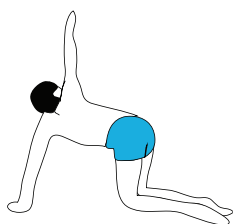
CARPONI

01

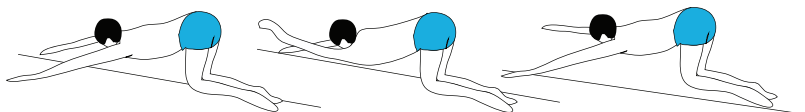


Posizione di partenza.
Carponi, cosce e braccia
in posizione verticale.

Esecuzione.
Sollevare il braccio destro
da un lato tenendolo teso,
fino in posizione verticale,
sopra la testa, poi tornare
alla posizione di partenza.
Ripetere lo stesso esercizio
con l'altro braccio.



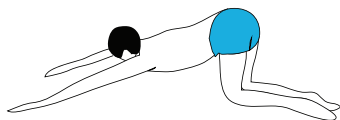
02



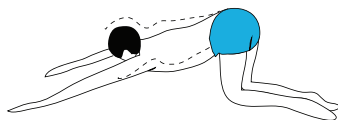
Posizione di partenza.
Posizione di scivolamento, cosce in posizione verticale,
braccia tese a prolungamento del corpo.

Esecuzione.
Sollevare alternativamente le braccia,
senza muovere il busto.

03



Posizione di partenza.
Posizione di scivolamento, cosce
in posizione verticale, braccia tese
a prolungamento del corpo.



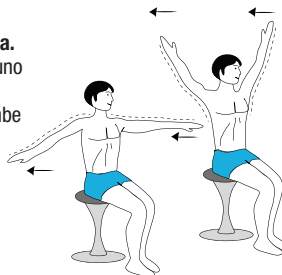
Esecuzione.
Spingere il busto fra le braccia come per toccare
il suolo con il petto diverse volte, mettersi in ginocchio
per qualche secondo, poi ricominciare da capo.

SEDUTI SU UNO SGABELLO

01



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, con le gambe verticali, piedi dritti rivolti in avanti, schiena dritta.



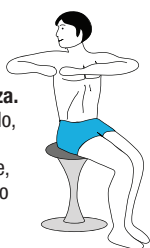
Esecuzione.
Sollevare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, spingere energicamente le braccia tese indietro per tre volte consecutive. Ripetere la stessa manovra con le braccia a 45° sulla testa, poi in posizione verticale.



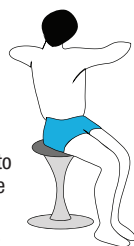
02



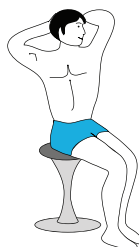
Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, braccia sollevate all'altezza delle spalle, gomiti piegati in modo che le dita delle due mani si tocchino.



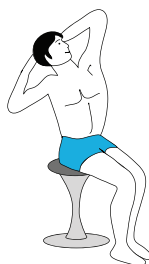
Esecuzione.
Ruotare il busto prima da un lato e poi dall'altro, spingendo il gomito indietro, senza che le mani perdano il contatto tra loro.



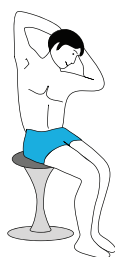
03



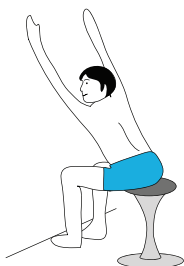
Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, mani unite dietro la testa, piedi a distanza di 50 cm.



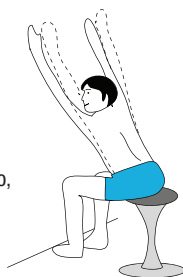
Esecuzione.
Inclinare il busto lateralmente, a destra poi a sinistra.



04

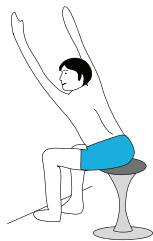


Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, faccia verso la parete, piedi contro il muro, braccia tese sulla testa a prolungamento del corpo, mani appoggiate contro la parete.



Esecuzione.
Effettuare piccole oscillazioni con il busto (come per toccare il muro con il petto).

05



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, davanti ad una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate alla parete.



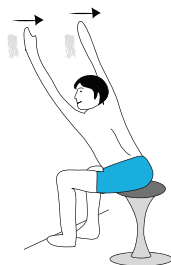
Esecuzione.
Spingere il petto in avanti, poi, tenendo sempre la stessa posizione, staccare alternativamente le braccia tese dalla parete.



06



Posizione di partenza.
Seduti su uno sgabello, davanti ad una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate alla parete.



Esecuzione.
Spingere il petto in avanti, poi, tenendo sempre la stessa posizione, staccare contemporaneamente le braccia tese dalla parete.

CONTRO IL DOLORE

AZIONE RAPIDA

GRAZIE AL SALE DI LISINA



BRUFEN[®] ANALGESICO

IBUPROFENE SALE DI LISINA
200mg E 400mg
IN COMPRESSE

PER UN AIUTO

DI PRONTO UTILIZZO



BRUFEN[®] DOLORE

KETOPROFENE SALE DI LISINA 40mg
IN PRATICHE BUSTINE DA ASSUMERE
SENZA BISOGNO D'ACQUA

AZIONE MIRATA

AD ELEVATO ASSORBIMENTO



BRUFEN[®] ANTINFIAMMATORIO LOCALE

ETOFENAMATO 5% • IN GEL

Brufen Analgesico è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/05/2020.