

# COLONNA VERTEBRALE TORACICA



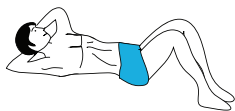
# ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

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.**

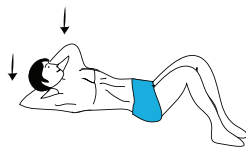
## IN POSIZIONE SUPINA

01



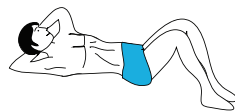
### Posizione di partenza.

Sdraiati, ginocchia piegate, mani dietro la nuca.

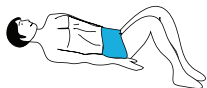


### Esecuzione.

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

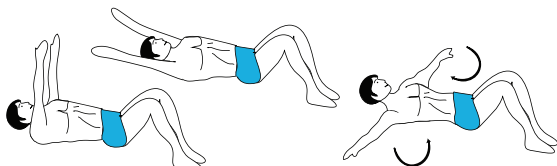


02



### Posizione di partenza.

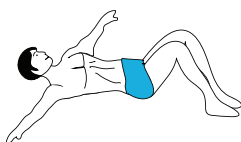
Sdraiati, ginocchia piegate, braccia vicine al corpo.



### Esecuzione.

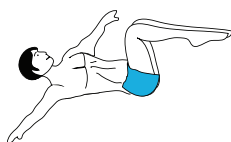
Inspirando, tendere le braccia verso l'alto e portarle fino a dietro la testa, poi tornare alla posizione di partenza, riportando lateralmente le braccia sui fianchi ed espirare.

03



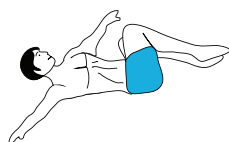
### Posizione di partenza.

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.



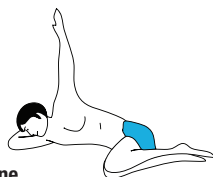
## SUL FIANCO

01



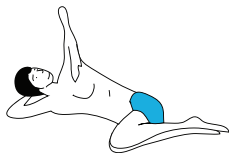
### Posizione di partenza.

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



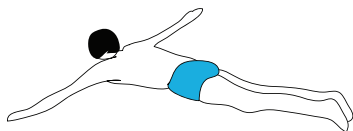
### Esecuzione.

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.



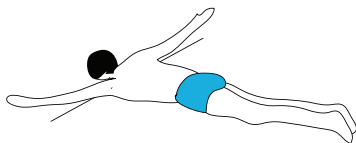
## IN POSIZIONE PRONA

01



### Posizione di partenza.

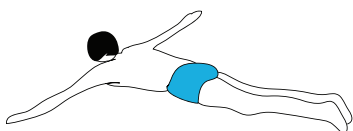
Con la faccia in giù, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle, fronte al suolo. Se la spalla è curva o la lordosi lombare è molto marcata, mettere un cuscino sotto la pancia.



### Esecuzione.

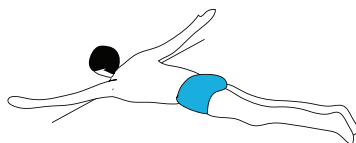
Sollevare le braccia estendendole (senza muovere la testa).

02



### Posizione di partenza.

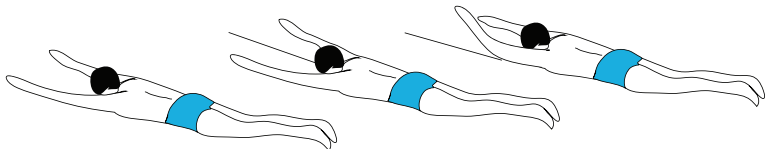
Con la faccia in giù, braccia tese lateralmente all'altezza delle spalle, fronte suolo.



### Esecuzione.

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

03



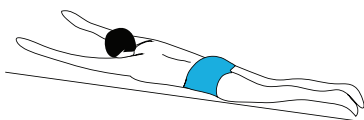
### Posizione di partenza.

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

### Esecuzione.

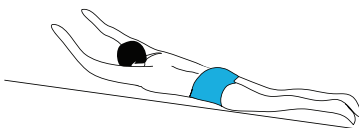
Sollevare alternativamente le braccia, senza muovere la testa.

04



### Posizione di partenza.

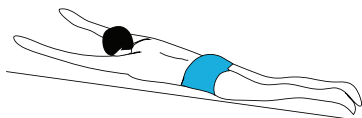
Faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.



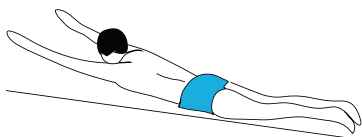
### Esecuzione.

Sollevare le braccia contemporaneamente, senza muovere la testa.

05

**Posizione di partenza.**

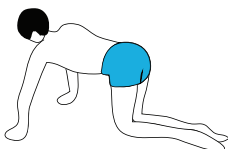
Faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.

**Esecuzione.**

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

**CARPONI**

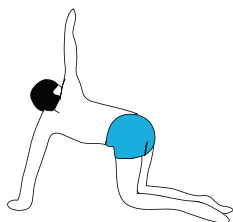
01

**Posizione di partenza.**

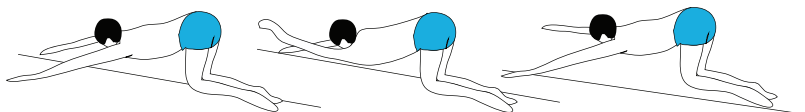
Carponi, cosce e braccia in posizione verticale.

**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

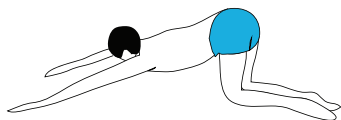
**Posizione di partenza.**

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

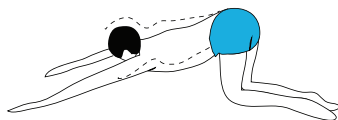
**Esecuzione.**

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.**

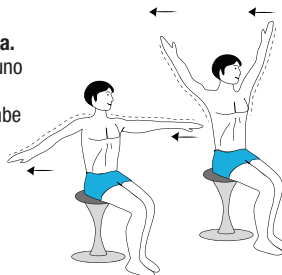
Spingere il busto fra le braccia come per toccare il suolo con il petto diverse volte, mettersi in ginocchio per qualche secondo, poi ricominciare da capo.

## SEDUTI SU UNO SGABELLO

01



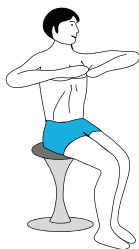
**Posizione di partenza.**  
Seduti su uno sgabello, con le gambe verticali, piedi dritti rivolti in avanti, schiena dritta.



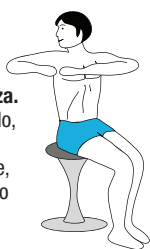
**Esecuzione.**  
Sollevare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, spingere energicamente le braccia tese indietro per tre volte consecutive. Ripetere la stessa manovra con le braccia a 45° sulla testa, poi in posizione verticale.



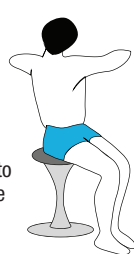
02



**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.



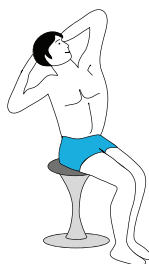
**Esecuzione.**  
Ruotare il busto prima da un lato e poi dall'altro, spingendo il gomito indietro, senza che le mani perdano il contatto tra loro.



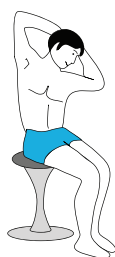
03



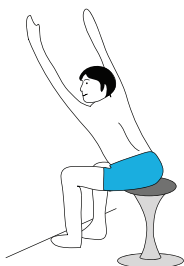
**Posizione di partenza.**  
Seduti su uno sgabello, mani unite dietro la testa, piedi a distanza di 50 cm.



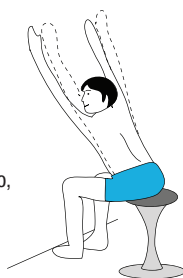
**Esecuzione.**  
Inclinare il busto lateralmente, a destra poi a sinistra.



04

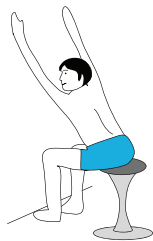


**Posizione di partenza.**  
Seduti su uno sgabello, faccia verso la parete, piedi contro il muro, braccia tese sulla testa a prolungamento del corpo, mani appoggiate contro la parete.



**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.