

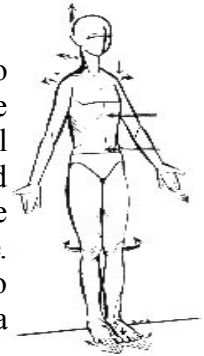
POSTURA (10') GINNASTICA (25') STRETCHING (10')

Fasi della respirazione

1. Espirazione 4sec-contrarre il torace
2. Espirazione 4sec- contrarre l'addome
3. Inspirazione 2sec-gonfiare l'addome
4. Inspirazione 2sec- gonfiare il torace

E.1 (postura) 1Sx20R

In posizione eretta, dorso a contatto con una parete, piedi poco distanti dal piano d'appoggio della schiena (circa 30cm). In questa postura la sommità del capo viene mantenuta allo zenit. Le spalle sono rilassate, le braccia sono estese ed extraruotate. Il blocco diaframmatico in inspirazione deve essere sempre evitato, invitando il paziente ad espirare profondamente in maniera lenta e controllata, favorendo così una migliore delordosizzazione del rachide lombare attraverso un migliore utilizzo del retto dell'addome. Le ginocchia sono in derotazione e in leggera semiflessione, i piedi e le loro dita sono impegnati nella ricostruzione della volta plantare. Espirare lentamente durante la contrazione dell'addome e inspirare durante il movimento contrario.

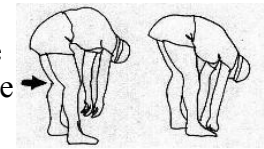


E.2 (postura)

Nella stessa posizione seguono esercizi con rotazione della testa verso dx e sx.

E.3 (postura)

Da posizione eretta flettere il busto in avanti ad ogni espirazione fino a toccare con le braccia le punte dei piedi. Restare nella posizione per trenta secondi, poi piegarsi sulle ginocchia e sedersi per terra.



E.4 (addominali trasversali) 1S

Seduto, gambe piegate a 60°, piante a terra e braccia dietro il capo, ruotare il busto verso dx e sx.

E.5 (lombari e massaggio vescica) 1Sx20R

Posizione supina con gli arti inferiori flessi e leggermente divaricati (i piedi sono distanti tra loro quanto la larghezza del bacino), arti superiori lungo i fianchi:

Muovere il pube verso l'alto cercando di alzare da terra prima il coccige fino ad arrivare al lombare., contrarre moderatamente la muscolatura dell'addome (vale a dire "tirare in dentro la pancia") in maniera tale da ottenere la retroversione del bacino, sentendo le vertebre lombari aderire al suolo (si rettifica la fisiologica lordosi lombare). Effettuare quindi il movimento opposto di anteroversione sentendo in questo caso che le vertebre lombari si sollevano dal suolo (si riforma la curva lombare). Il passaggio da una posizione (retroversione) all'altra, (anteroversione) deve essere graduale ed associato ad una corretta respirazione, che consiste nell'inspirare durante la contrazione dell'addome e nell'inspirare durante il movimento contrario.

E.6 (pettorali) 3Sx30Rx30P

Sdraiati a terra con i piedi a rana, le braccia distese a 90° rispetto al corpo ed i manubri nelle mani con il palmo sempre rivolto in avanti, glutei e addome contratti; movimento: espirando, alzare le braccia (non estendere i gomiti fino in fondo) sino a portare i manubri all'altezza delle spalle ed inspirando ritornate alla posizione iniziale.

E.7 (ginocchia ed addominali bassi) 1SX30R

Con la schiena per terra, gambe piegate a 60°, piedi appoggiati per terra. stendere la gamba sx durante la inspirazione, piegare la gamba durante l'inspirazione. ripetere con la gamba dx.

E.8 (addominali retti) 3Sx15Rx30P

Schiena per terra, mani dietro la nuca, gambe unite e piegate a 60°, testa e piante dei piedi a terra.

1. portare il capo (gomiti in avanti) verso le ginocchia (esp.2s)
2. portare le ginocchia verso il petto (esp.2s)+(esp.4s)nella p. assunta
3. portare le ginocchia verso terra (ins.2s)
4. portare il capo verso terra (ins.2s)

E.9 (addominali e articolazione ginocchia) 3Sx15Rx30P

Sdraiato e appoggiato sui gomiti, gambe a 90°, piedi uniti appoggiati a terra;

movimento: espirando allineare le gambe con le cosce, ritornare nella p.p. inspirando.

E.10 (adduttori coscia) 1S

Da seduti, piegate le gambe e unite la pianta dei piedi. Impugnate le caviglie e, aiutandovi con i gomiti, cercate di assumere la posizione di massima divaricazione. Muovere a farfalla le ginocchia per 60 sec.



E.11 (allungamento coscia anteriore e dorsali) 2S

Seduti con le gambe flesse e distanti tra loro, ricercare la posizione di massimo allungamento ruotando il busto verso dx e fletterlo fino ad appoggiare le mani a terra.

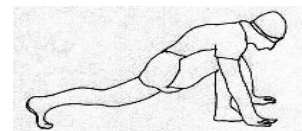
Guardando il piede sx, mantenere questa posizione per 30 sec.

Ritornare nella posizione di partenza in 8 sec. Ripetere all'incontrario.



E.12(allungamento muscolo ileo-psoasi)

Eseguire l'estensione del muscolo per 35 sec per la gamba dx e sx

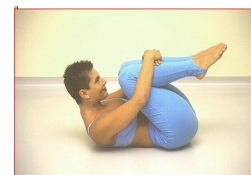


E.13 (allungamento lombari) 3S



E.14 (allungamento e scarico lombari) 3S

Dalla posizione supina piegare le gambe e tenerle unite; incrociare le mani sopra le ginocchia e tirarle verso il torace, fino ad avvertire una lieve tensione nella zona lombare. Da questa posizione tirare ulteriormente le ginocchia verso il torace e spingere la fronte verso di esse per 20 secondi.



E.15 (postura a campo chiuso con RD circolare) 1Sx15R

Con la schiena per terra, piegare in basso il mento, spingere verso terra le spalle roteando lungo il corpo, gambe piegate a rana, pianta dei piedi uniti, braccia perpendicolari al corpo e dorso della mano sul pavimento, pube verso l'alto contraendo l'addome, glutei contratti, ginocchia spinte in basso. In questa posizione eseguire 15 volte una RD completa

