



Postura mentre si studia/lavora: esercizi semplici ed utili

A cura di
Giuseppina Bernardelli
Dipartimento di Scienze cliniche e di comunità

Esercizi per il rachide cervicale (collo) e spalle

Sentite il collo indolenzito?

Vi proponiamo alcuni esercizi per il rachide cervicale, comunemente noto come "collo". Vi faranno stare meglio.

Prendete una sedia comoda e, se possibile, posizionatevi davanti ad uno specchio: potrete controllare l'esercizio e la postura.

Prendete tutto il tempo che vi serve per eseguire lentamente e correttamente gli esercizi proposti. Un po' di musica in sottofondo vi aiuterà.

Gli esercizi per la mobilità articolare del rachide cervicale vi aiuteranno ad essere meno rigidi

nei movimenti ed a rilassare la muscolatura la cui contrazione è spesso la causa o un fattore peggiorativo del fastidio/dolore percepito.

Se avete patologie come ad esempio protrusioni a livello cervicale, oppure anche solo se accusate dolore mentre provate ad eseguire gli esercizi, interrompete e chiedete consiglio al vostro medico.

Come eseguirli in modo corretto:

- LENTAMENTE. Controllate sempre i movimenti che state facendo
- ATTENZIONE AL DOLORE. Se un esercizio vi procura dolore, fermatevi. Se avete patologie come ad esempio protrusioni a livello cervicale, oppure anche solo se accusate dolore mentre provate ad eseguire gli esercizi, interrompete e chiedete consiglio al vostro medico
- RESPIRATE. Mentre eseguite l'esercizio continuate a respirare regolarmente, non trattenete il respiro
- ESEGUITE GLI ESERCIZI REGOLARMENTE. Solo se eseguiti con regolarità, tutti i giorni, anche più volte al giorno, si potranno osservare i benefici.



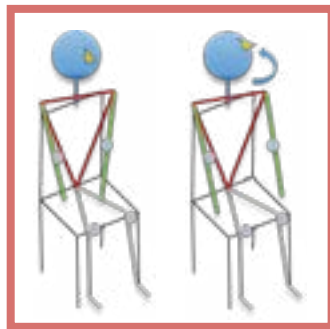


1

In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Piegate la testa lentamente in avanti, senza flettere il busto e senza chiudere le spalle. Immaginate di avvicinare il mento allo sterno. Mantenete la posizione per alcuni secondi e poi tornate nella posizione di partenza. Riposate un attimo e ripetete il movimento 10 volte, molto lentamente.

In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Portate la testa lentamente indietro. Arrivate fino a dove potete, senza forzare il movimento. Immaginate di guardare verso l'alto. Mantenete la posizione per alcuni secondi e poi tornate nella posizione di partenza. Riposate un attimo e ripetete il movimento 10 volte, molto lentamente.

2



In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Portate la testa lentamente indietro. Arrivate fino a dove potete, senza forzare il movimento. Immaginate di guardare verso l'alto. Mantenete la posizione per alcuni secondi e poi tornate nella posizione di partenza. Riposate un attimo e ripetete il movimento 10 volte, molto lentamente.

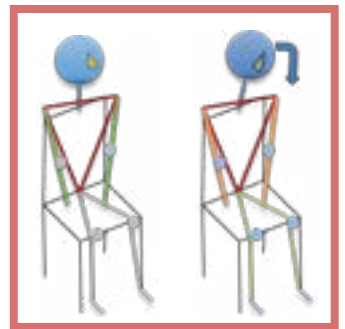


3

In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Girate la testa lentamente verso destra, senza ruotare il busto e

le spalle. Arrivate fino a dove potete, senza forzare il movimento. Immaginate di guardare verso il lato destro. Mantenete la posizione per alcuni secondi e poi tornate in quella di partenza. Riposate un attimo e ripetete il movimento 10 volte, lentamente alternando la rotazione verso destra e sinistra.

4



In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Inclinate la testa verso la spalla destra, senza muovere busto e spalle. Arrivate fino a dove potete, senza forzare. Immaginate che l'orecchio destro si avvicini alla spalla. Più riuscite a piegarvi, più i muscoli dalla parte opposta si allungheranno.

Mantenete la posizione per alcuni secondi, poi tornate in quella di partenza. Riposate e ripetete il movimento 10 volte, molto lentamente alternando prima l'inclinazione verso destra e poi verso sinistra.



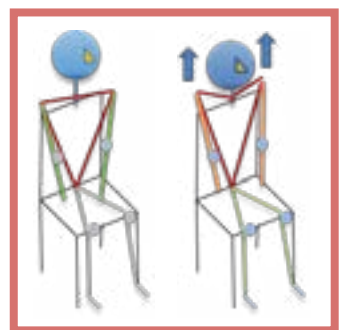
5

In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale.

Appoggiate le mani sulle spalle. Ruotate le braccia 10 volte in senso orario e 10 volte in senso antiorario. Immaginate

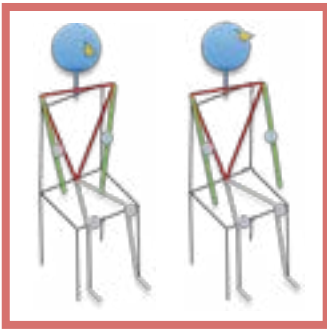
di descrivere dei cerchi nell'aria con i gomiti. Fate dei cerchi ampi. Riposate un attimo ed eseguite il movimento molto lentamente.

6



In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate. Sollevate le spalle verso le orecchie. Mantenete la posizione

pochi secondi e poi tornate nella posizione di partenza cercando di spingere le spalle verso il basso in modo da sentire che la muscolatura si allunga. Riposate un attimo e ripetete il movimento 10 volte, molto lentamente.



7

In posizione seduta su una sedia, meglio con lo schienale. Appoggiate le mani sulle ginocchia e mantenete le braccia rilassate.

Immaginate di avere una matita sulla punta

del naso. Provate a scrivere l'aria i numeri dall'1 al 10 e poi il vostro nome. I movimenti devono essere lenti e ampi il più possibile. Potete eseguirli anche ad occhi chiusi.

Esercizi per il rachide lombare (parte bassa della schiena)

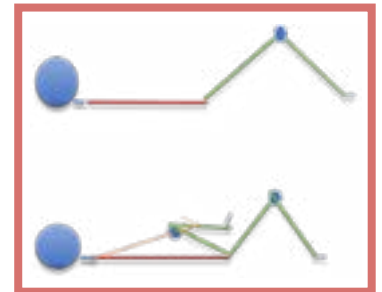
Posizionatevi sdraiati a terra, meglio se sopra ad un tappeto, con un telo doccia o un asciugamano da mare posto sopra. Prendete tutto il tempo che vi serve per eseguire lentamente e correttamente gli esercizi proposti. Un po' di musica in sottofondo vi aiuterà. Gli esercizi per la mobilità articolare del rachide lombare vi aiuteranno ad essere meno rigidi nei movimenti ed a rilassare la muscolatura, la cui contrazione è spesso la causa o un fattore peggiorativo del fastidio/dolore percepito.

Se avete patologie come ad esempio protrusioni a livello lombare, ernia al disco, oppure anche solo se accusate dolore mentre provate ad eseguire gli esercizi, interrompete e chiedete consiglio al vostro Medico.

.....
: Come eseguirli in modo corretto:
:

- LENTAMENTE. Controllate sempre i movimenti che state facendo
 - ATTENZIONE AL DOLORE. Se un esercizio vi procura dolore, fermatevi.
 - RESPIRATE. Mentre eseguite l'esercizio continuate a respirare regolarmente, non trattenete il respiro
 - ESEGUITE GLI ESERCIZI REGOLARMENTE. Solo se eseguiti con regolarità, tutti i giorni, anche più volte al giorno, si potranno osservare i benefici.
-

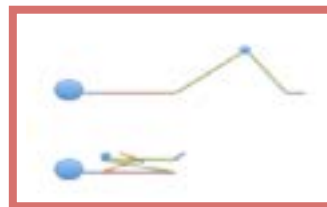
1



Sdraiatevi in posizione supina (pancia in alto). Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate i piedi sul tappeto.

Le braccia sono distese lungo i fianchi. Portate il ginocchio destro al petto e trattenetelo con entrambe le braccia. Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento. Trattenete il ginocchio al petto qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione respirando normalmente. Tornare in posizione di partenza. Ripetete 10 volte per ciascun lato, alternando. Eseguite l'esercizio lentamente.

2



Sdraiatevi in posizione supina. Flettete anche e ginocchia e appoggiate i piedi sul tappeto.

Le braccia sono distese lungo i fianchi. Portate entrambe le ginocchia al petto e trattenetele con entrambe le braccia. Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento. Mantenete le ginocchia al petto qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione respirando normalmente. Poi tornare in posizione di partenza. Ripetete 10 volte per ciascuna parte. Eseguite l'esercizio lentamente.



3

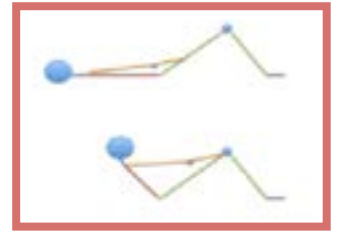


Sdraiatevi in posizione supina. Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate i piedi sul tappeto. Le braccia sono distese lungo i fianchi. Portate contemporaneamente il ginocchio destro al petto e allungate indietro il braccio destro, immaginando di raggiungere un oggetto che sta lontano. Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento.

Mantenete il ginocchio al petto e il braccio allungato qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione respirando normalmente. Poi tornare in posizione di partenza.

Ripetete 20 volte alternando lato destro e sinistro. Eseguite l'esercizio lentamente.

5



Sdraiatevi in posizione supina (pancia in alto). Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate i piedi sul tappeto.

Appoggiare le mani sulle cosce.

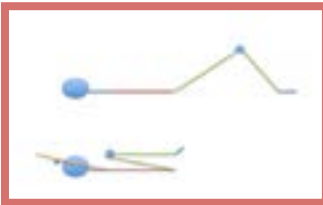
Fate scivolare le mani dalle cosce verso le ginocchia, alzando la testa e le spalle dal tappeto e senza sollevare i piedi da terra.

Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento.

Mantenere la posizione qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione, respirando normalmente. Tornate nella posizione di partenza.

Ripetere 7/10 volte. Eseguite l'esercizio lentamente.

4



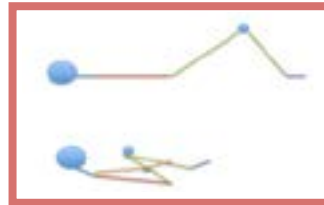
Sdraiatevi in posizione supina (pancia in alto). Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate

i piedi sul tappeto. Le braccia sono distese lungo i fianchi. Portate contemporaneamente le ginocchia al petto e allungate indietro le braccia, immaginando di raggiungere un oggetto che sta lontano. Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento.

Mantenete le ginocchia al petto e le braccia allungate qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione respirando normalmente. Poi tornare in posizione di partenza.

Ripetete 10 volte alternando lato destro e sinistro. Eseguite l'esercizio lentamente.

6



Sdraiatevi in posizione supina (pancia in alto). Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate

i piedi sul tappeto.

Sollevando la testa e le spalle, raccogliete entrambe le ginocchia al petto. Associate al movimento la respirazione: inspirate l'aria dal naso prima di iniziare il movimento e poi espirate dalla bocca durante il movimento. Mantenere la posizione qualche secondo anche dopo che è finita la fase di espirazione, respirando normalmente.

Tornate nella posizione di partenza. Ripetere 7/10 volte. Eseguite l'esercizio lentamente.

Ripetete esercizio 1 e esercizio 2.



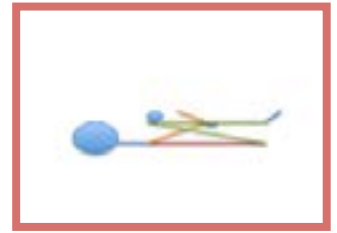
7



Sdraiatevi in posizione supina (pancia in alto). Flettete le anche e le ginocchia e appoggiate i piedi sul tappeto. Braccia distese lungo i fianchi.

Concentrate l'attenzione a livello dell'ombelico. Provate a stringere i muscoli della pancia intorno all'ombelico. Sentirete che la muscolatura viene "attirata" verso l'interno dell'addome. Non trattenete il fiato, respirare normalmente e mantenete la contrazione per alcuni secondi. Ripetere 7/10 volte per due serie di esercizi.

10



Questo è l'ultimo esercizio.

Sdraiatevi in posizione supina e raccogliete le ginocchia al petto.

Dondolate lentamente da destra verso sinistra per qualche secondo. L'ideale sarebbe posizionare una pallina di gomma piuma morbida a livello dell'osso sacro. Adesso riposatevi.

Per alzarvi, fate un passaggio laterale, sdraiandovi prima sul fianco e poi aiutatevi con le mani a mettervi seduti.

8

Posizionatevi a quattro zampe. Fate una "gobba" con la schiena e mantenete la posizione per qualche secondo. Inarcate lentamente la schiena. Ripetere 10 volte molto lentamente.

9

Sedete sui talloni e appoggiate le mani per terra. Fate scivolare le braccia in avanti come se voleste allungarvi, senza sollevare il bacino dai talloni. Mantenete l'allungamento qualche secondo. Ripetete 10 volte svolgendo l'esercizio molto lentamente.

Bibliografia essenziale:

- van Tulder MW, Koes B, Malmivaara A Outcome of non-invasive treatment modalities on back pain: an evidence-based review. Eur Spine J. 2006 Jan;15 Suppl 1:S64-81. Epub 2005 Dec 1
- Jean-François Chenot, Bernhard Greitemann, Bernd Klady, Frank Petzke, Michael Pflingsten, and Susanne Gabriele Schorr, on behalf of the National Care Guideline development group for non-specific back pain Non-Specific Low Back Pain Deutsches Ärzteblatt International | Dtsch Arztebl Int 2017; 114: 883-90
- Anthony Delitto, PT, PhD, Steven Z. George, PT, PhD, Linda Van Dillen, PT, PhD, Julie M. Whitman, PT, DSc, Gwendolyn A. Sowa, MD, PhD, Paul Shekelle, MD, PhD, Thomas R. Denninger, DPT, and Joseph J. Godges, DPT, MA Low Back Pain Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association J Orthop Sports Phys Ther. 2012 Apr; 42(4): A1-57. Published online 2012 Mar 30. doi: 10.2519/jospt.2012.42.4.A1
- Jill A. Hayden, DC; Maurits W. van Tulder, PhD; and George Tomlinson, PhD Systematic Review: Strategies for Using Exercise Therapy To Improve Outcomes in Chronic Low Back Pain Ann Intern Med. 2005;142:776-785.