

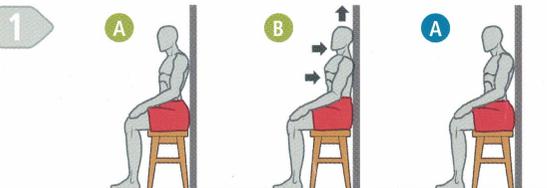
La Cervicalgia

E' il dolore localizzato a livello della regione cervicale della colonna vertebrale. Il classico torcicollo è il dolore cervicale più frequente. Anche un trauma, come il colpo di frusta, dà origine a cervicalgie.

I sintomi

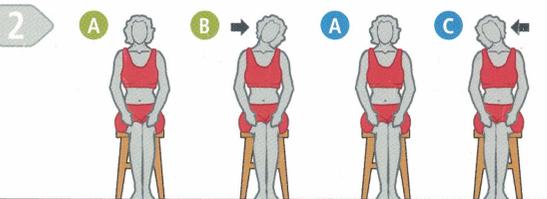
Il dolore è concentrato nella zona del collo. Puoi avvertire dolori e formicolii che si propagano fino alle braccia, alle spalle e alle mani.

0 PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA FAI IL RISCALDAMENTO: CAMMINA SUL POSTO PER ALMENO 1 MINUTO!



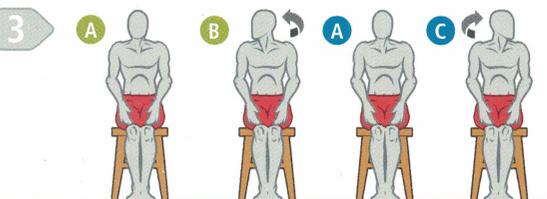
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE

- A Seduto con la schiena vicino alla parete, piedi aderenti al suolo, mani sulle cosce, rilassato.
- B Retrai leggermente il mento per "allungare" il collo verso l'alto e fai aderire alla parete la nuca, il dorso e il sacro. Rimani in questa posizione per 3 respirazioni.
- A Ritorna nella posizione di partenza rilassata.



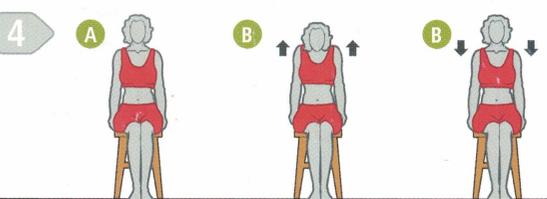
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A Seduto, piedi aderenti al suolo, mani sulle cosce, spalle rilassate, schiena dritta, sguardo in avanti e mento leggermente retratto.
- B Inclina delicatamente la testa verso la spalla sinistra mantenendo le spalle immobili.
- A Ritorna nella posizione di partenza.
- C Ripeti il movimento dal lato destro.



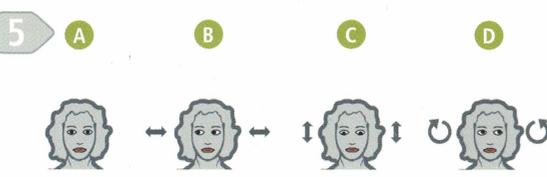
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A Seduto, piedi aderenti al suolo, mani sulle cosce, spalle rilassate, schiena dritta, sguardo in avanti e mento leggermente retratto.
- B Ruota lentamente il collo verso destra mantenendo le spalle immobili.
- A Ritorna nella posizione di partenza.
- C Ripeti il movimento dal lato sinistro.



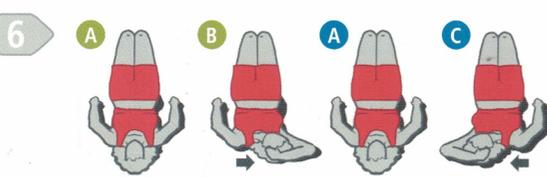
12
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
12 VOLTE

- A Seduto, piedi aderenti al suolo, mani sulle cosce, spalle rilassate, schiena dritta, sguardo in avanti.
- B Solleva e abbassa le spalle molto lentamente, mantenendo la testa e il collo immobili.
- Attenzione: sono le spalle che salgono e non il collo e la testa che scendono.
- E' consigliabile effettuare l'esercizio davanti a uno specchio.



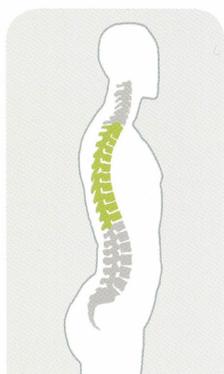
4
ESEGUIRE
OGNI
MOVIMENTO
4 VOLTE

- A Seduto, mani sopra le cosce, schiena dritta, spalle rilassate sguardo rivolto in avanti. Il movimento si concentra solo sugli occhi.
- B Guarda prima a sinistra e poi a destra.
- C Guarda in alto e in basso.
- D Segui con gli occhi un cerchio immaginario il più grande possibile: prima in senso orario e poi antiorario.



2
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
2 VOLTE
PER LATO

- A Posizione supina, gambe piegate, piedi aderenti al suolo, braccia lungo i fianchi.
- B Appoggia il braccio destro sulla testa con le dita sopra l'orecchio sinistro. Senza staccare la testa dal suolo, inclina la testa a destra. Raggiunto il massimo allungamento effettua 5 respirazioni.
- A Ritorna nella posizione di partenza.
- C Ripeti il movimento dal lato sinistro.



La Dorsalgia

È il dolore localizzato a livello della regione dorsale della colonna vertebrale. È spesso originato da tensioni prolungate o da sollecitazioni eccessive.

I sintomi

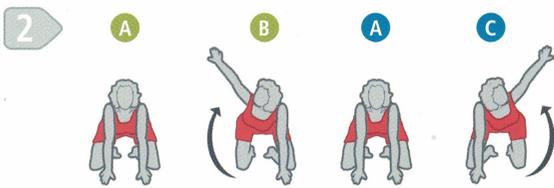
Il dolore e la tensione sono concentrati nella zona del dorso e delle costole. Possono essere presenti irradiazioni dolorose lungo le spalle.

0 PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA FAI IL RISCALDAMENTO: CAMMINA SUL POSTO PER ALMENO 1 MINUTO!



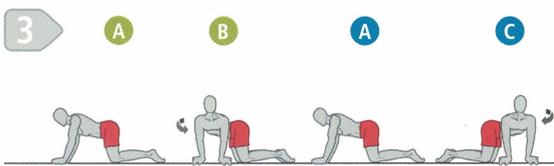
8
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
8 VOLTE

- A** Seduto, piedi appoggiati a terra. Impugna un bastone in modo che le mani siano lontane tra di loro come la larghezza delle spalle o poco più. Appoggia il bastone al petto.
- B** Porta in alto il bastone, stendendo completamente le braccia.
- A** Ritorna nella posizione di partenza.



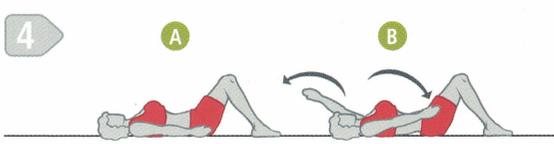
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A** Carponi, ginocchia leggermente divaricate.
- B** Inspirando, solleva il braccio destro portando la spalla all'indietro.
- A** Espirando, ritorna nella posizione di partenza.
- C** Ripeti lo stesso allungamento con il braccio e la spalla sinistra.



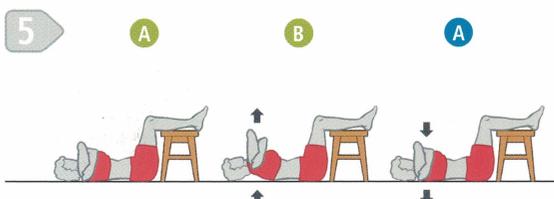
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A** Carponi, ginocchia unite.
- B** Sposta una mano per volta verso il lato sinistro, in modo che la colonna vertebrale si fletta lateralmente, fino a raggiungere la massima ampiezza del movimento.
- A** Ritorna nella posizione di partenza.
- C** Ripeti lo stesso movimento sul lato destro.



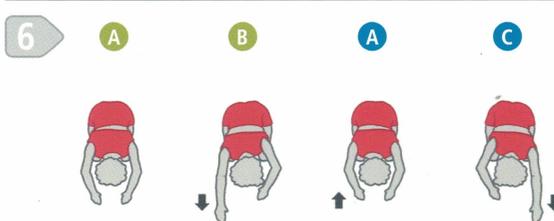
10
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
10 VOLTE

- A** Posizione supina, ginocchia piegate, piedi a terra, braccia lungo i fianchi.
- B** Muovi alternativamente il braccio destro ed il braccio sinistro, lentamente e ritmicamente, evitando movimenti bruschi.



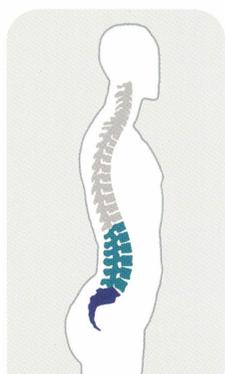
8
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
8 VOLTE

- A** Disteso sul dorso, gambe e piedi appoggiati sulla sedia, braccia incrociate sul petto, le mani appoggiate alle scapole.
- B** Retrai il mento e, inspirando, con l'aiuto delle mani stacca leggermente il dorso dal suolo, solleva le spalle e portale verso il soffitto.
- A** Espirando, ritorna nella posizione di partenza.



2
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
2 VOLTE
PER LATO

- A** Carponi, braccia distese a terra in avanti.
- B** Spingi la mano e il braccio destro più lontano possibile. Rimani in questa posizione di stramento per 3 respirazioni.
- A** Ritorna con la mano destra nella posizione di partenza.
- C** Ripeti lo stesso allungamento con il braccio sinistro.



La Lombalgia

È il dolore localizzato a livello della regione lombo-sacrale della colonna vertebrale. Tipico è il colpo della strega che colpisce improvvisamente e provoca una forte immobilizzazione.

I sintomi

Il dolore può essere localizzato lateralmente oppure al centro del rachide lombare e può coinvolgere anche i glutei e i fianchi. Se è interessato anche il nervo sciatico, il dolore si propaga dalla coscia fino al polpaccio.

0 PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA FAI IL RISCALDAMENTO: CAMMINA SUL POSTO PER ALMENO 1 MINUTO!



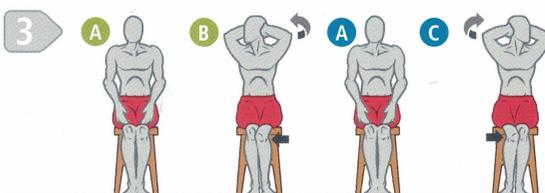
4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A** Posizione supina, gambe piegate, piedi a terra, braccia lungo i fianchi.
- B** Con l'aiuto delle braccia porta il ginocchio destro verso il petto. Il bacino deve spingere verso il basso. Spalle e collo rimangono rilassati. Mantieni questa posizione per 3 respirazioni.
- A** Riporta la gamba al suolo.
- C** Ripeti l'esercizio con la gamba sinistra.



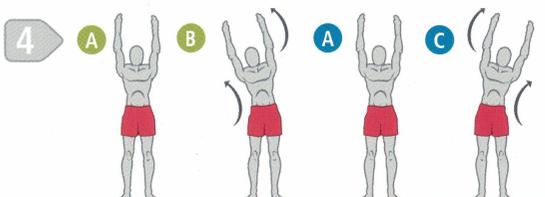
15
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
15 VOLTE

- A** Posizione supina, gambe piegate.
- B** Avvolgendo le ginocchia con le mani, porta una alla volta le ginocchia al petto e mantienile unite.
- C** Con la spinta delle mani apri lentamente le ginocchia.
- B** Riporti le ginocchia unite.



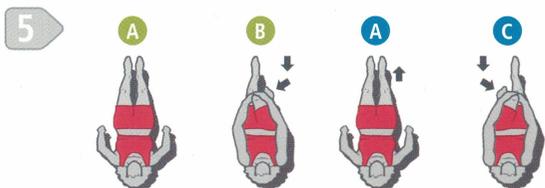
10
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
10 VOLTE
PER LATO

- A** Seduto, schiena ben allineata, piedi aderenti a terra.
- B** Porta le mani dietro alla nuca intrecciando le dita tra di loro. Ruota lentamente il busto verso destra accompagnando la torsione con un leggero spostamento in avanti del ginocchio sinistro. Nello spostamento si verifica una lieve rotazione del bacino. I piedi rimangono aderenti al suolo.
- A** Ritorna lentamente nella posizione di partenza.
- C** Ripeti la rotazione sul lato destro.



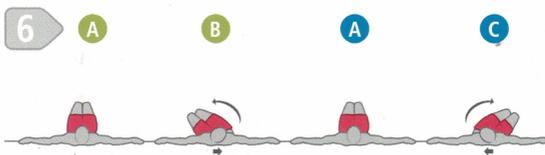
6
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
6 VOLTE
PER LATO

- A** In piedi, schiena allineata, braccia distese in alto, gambe leggermente piegate e distanziate.
- B** Inclina lentamente il busto verso destra. Raggiunta la massima inclinazione pratica 3 respirazioni.
- A** Ritorna nella posizione di partenza.
- C** Ripeti l'inclinazione verso sinistra.



2
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
2 VOLTE
PER LATO

- A** Posizione supina, braccia distese lungo i fianchi.
- B** Afferra con le mani il ginocchio destro e piegalo in direzione della spalla sinistra. Raggiunto il massimo allungamento mantienilo per 5 respirazioni.
- A** Ritorna nella posizione iniziale.
- C** Ripeti l'allungamento con la gamba sinistra.



4
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
4 VOLTE
PER LATO

- A** Posizione supina, braccia a terra allargate, gambe piegate.
- B** Inspirando, inclina leggermente le gambe verso sinistra senza lasciarle cadere a terra e ruota il capo verso destra.
- A** Espirando, riporta lentamente le gambe e il capo in posizione di partenza.
- C** Ripeti l'esercizio sull'altro lato.

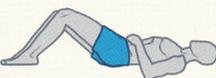
PERCORSO DI RILASSAMENTO

Esegui il percorso di rilassamento alla fine di ogni programma o quando ti senti teso e stressato. Un sottofondo musicale di tuo gradimento può conciliare il rilassamento. Liberati da tutte le immagini e le tensioni negative della giornata. Concentrati solo su te stesso e sul tuo benessere.

0 PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA FAI IL RISCALDAMENTO: CAMMINA SUL POSTO PER ALMENO 1 MINUTO!

1

A



B



10

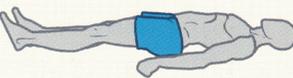
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
10 VOLTE

A Posizione supina, gambe piegate, piedi aderenti al suolo, spalle e schiena ben rilassate completamente a contatto con il pavimento. Mano appoggiata sulla pancia.

B Respira con l'addome: inspira gonfiando leggermente la pancia, espira percependo la pancia che si sgonfia.

2

A



**SENZA
LIMITI
DI TEMPO**

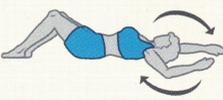
A Posizione supina, braccia lungo i fianchi, palmo delle mani a terra, gambe distese e rilassate. Prendi coscienza di tutte le parti del corpo, a partire dai piedi fino ad arrivare alla testa: senti le parti che appoggiano e quelle che non appoggiano. Respira lentamente e "ascolta" con attenzione il tuo corpo senza introdurre alcun movimento.

3

A



B



6

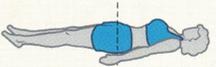
ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
6 VOLTE

A Posizione supina, gambe piegate, piedi aderenti al suolo, braccia distese sopra la testa e aderenti a terra.

B Muovi alternativamente e ritmicamente le braccia (mentre il braccio destro si allunga il sinistro rimane fermo e viceversa), cercando di portare le mani il più possibile lontano dalla testa.

4

A



B



6

ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
6 VOLTE

A Posizione supina, gambe e braccia distese.

B Allunga alternativamente e ritmicamente le gambe (mentre la gamba destra si allunga la sinistra rimane ferma e viceversa), senza mai perdere il contatto con il suolo.

Attenzione: il movimento riguarda solo il bacino.

5

A



B



C



6

ESEGUIRE
L'ESERCIZIO
6 VOLTE

A Posizione supina, appoggiando le mani sulle ginocchia, piega prima una gamba e poi l'altra.

B Espirando, con le mani esercita una pressione sulle ginocchia in maniera tale da avvicinare il più possibile le gambe al petto.

C Inspirando, rilascia la tensione esercitata dalle mani e stacca le ginocchia dal petto, facendo attenzione a non inarcare la schiena.

6

A



**SENZA
LIMITI
DI TEMPO**

A Seduto, busto eretto e braccia in avanti leggermente flesse.

B Chiudi gli occhi ed inizia una respirazione profonda e regolare in grado di indurre uno stato di rilassamento. Immagina delle funicelle che scendono dal soffitto e si attaccano alle dita delle mani (come un burattino) sospendendole in aria.

Malattia Venosa

Attività fisica consigliata dal Vostro medico

ESERCIZI DA FARE A CASA



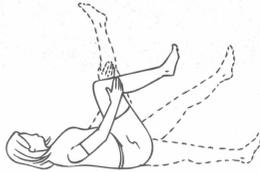
In posizione eretta, alzarsi e abbassarsi lentamente sulle punte dei piedi. Ripetere 20 volte.



Muovere le gambe tipo "bicicletta". Ripetere 20 volte.



Distendere le dita in avanti e poi tirarle indietro. Ripetere 20 volte.



Alzare la gamba lentamente e sostenerla come nel disegno, dopo alzarla di 90°, scioglierla e abbassarla lentamente. Ripetere 10 volte per ogni gamba.



Da sdraiata, muovere i piedi avanti e indietro per 20 volte.



Camminare a piedi scalzi sulle punte per 5 minuti.



Sdraiarsi sul letto e alzare le gambe lentamente. Ripetere 10 volte.



Ruotare i piedi in dentro, in fuori e in avanti, 20 volte in ogni senso.

ESERCIZI DA FARE AL LAVORO O SEDUTI



Sedersi con i piedi appoggiati per terra.



Alzare le punte.



Alzare i talloni.



Alzare una gamba, girare il piede sopra il suo asse in senso orario e antiorario.