

Che esercizi devo fare per il mio dolore lombare?

Quasi tutte le persone che soffrono di mal di schiena o lombalgia si sentono meglio facendo certi movimenti. Alcuni migliorano da seduti (la schiena e il bacino sono in flessione), mentre altri si sentiranno meglio quando sono in piedi (la schiena e le anche sono in estensione). Tutti gli esercizi che vi portano verso una posizione più comoda sono generalmente quelli che sono più indicati per trattare il vostro mal di schiena. Ad esempio, se siete più comodi mentre state seduti, gli esercizi che vi piegano in avanti, tipo flettere le ginocchia verso il petto, possono aiutarvi.

Esistono, come confermato in un articolo degli "Annals of internal medicine" del 2005, differenti tipi di esercizi per il mal di schiena. Gli esercizi di allungamento funzionano meglio nel ridurre il dolore mentre gli esercizi di rafforzamento migliorano la funzione della schiena.

Prima di cominciare un programma di esercizi parlatene con il vostro chiropratico e se alcuni esercizi vi danno fastidio, non fateli.

Esercitatevi un poco tutti i giorni, cominciando progressivamente e non volendo strafare all'inizio.

Provate a fare un certo tipo di esercizio aerobico, come camminare, quotidianamente anche solo per un paio di minuti, aumentando gradatamente il tempo della camminata fino ad arrivare a una mezz'oretta al giorno.

In tutti i casi non cominciate a correre prima di aver iniziato il programma di messa in forma perché i microtraumi generati dalla corsa potrebbero peggiorare la vostra situazione.

Scegliete alcuni degli esercizi seguenti e fateli tutti i giorni, magari variando la routine in modo da non farla diventare noiosa.

Evidentemente questi esercizi non sono la panacea universale ma se eseguiti con costanza ed intelligenza possono rivelarsi un ottimo aiuto al lavoro del vostro chiropratico.



Addominali

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate a circa 90°. I piedi dovrebbero appoggiare piatti sul pavimento ad una trentina di centimetri dai glutei
 - Incrociate le braccia sul torace.
 - Lentamente contraete i muscoli addominali e sollevate le spalle dal pavimento.
- Tenete la testa in linea con il resto del corpo; non portate il mento sullo sterno.
 - Mantenete questa posizione per 5 secondi e riportate lentamente le spalle sul pavimento. Ripetere 5-10 volte.



Inclinazione pelvica

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate.
 - Contraete i muscoli dello stomaco, potete immaginare di tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. Dovreste sentire la schiena che si appoggia al pavimento e le anche ed il bacino che ruotano
 - Mantenete per 10 secondi mentre respirate lentamente
- Ripetere una decina di volte.



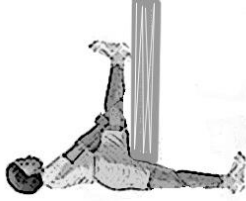
Ginocchio al petto

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati al pavimento.
 - Portate un ginocchio verso il petto, mantenendo l'altro piede appoggiato sul pavimento oppure, se preferite, con l'altra gamba allungata se causa meno dolore.
 - Mantenete la schiena aderente al pavimento e state in questa posizione per 5 secondi.
- Rilassatevi e riportate la gamba nella posizione iniziale e ripetere poi con l'altro arto.
 - Per aumentare lo stiramento potete allungare, mentre portate il ginocchio verso il petto, l'altra gamba piatta sul pavimento



Ponte sui talloni

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate in modo da appoggiare i piedi con il tallone sul pavimento. Le ginocchia dovrebbero essere piegate a circa 90°.
 - Da questa posizione spingere sui talloni, contrarre i glutei e sollevare le anche dal pavimento fino a che le spalle, le anche e le ginocchia siano sulla stessa linea.
 - Mantenere la posizione per pochi secondi e lentamente appoggiare di nuovo le anche sul pavimento.
- Esercizio da ripetere 10 -15 volte.
 - Non eseguite quest'esercizio se causa o aumenta i dolori alla schiena o alla gamba.



Allungamento della coscia

- Sdraiatevi sulla schiena davanti a una porta, con una gamba stesa attraverso la porta aperta.
- Fate scivolare la gamba su per il muro raddrizzando il ginocchio. Dovreste sentire un leggero stiramento nella parte posteriore della gamba; mantenete la posizione per 20 -30 secondi
- Importante: non inarcate la schiena, non piegate le ginocchia e mantenete entrambi i talloni a contatto del pavimento e del muro.

- Ripetete con l'altra gamba.
- L'esercizio dovrebbe essere fatto 5 -10 volte per ogni gamba.



Sollevarno alternato delle braccia e delle gambe

- Sdraiatevi sullo stomaco con le braccia allungate davanti a voi.
- Sollevate il braccio e la gamba opposti (ad esempio la gamba destra e il braccio sinistro) una decina di centimetri dal pavimento e mantenete questa posizione per 5 secondi.
- Riportatevi sul pavimento e ripetere dall'altro lato.

- Questo esercizi dovrebbero essere fatti 20-30 volte.



Contrazione dei glutei da proni

- Quest'esercizio rinforza i muscoli dei glutei che sopportano la schiena e aiutano a sollevare i pesi con le gambe

- Sdraiatevi sullo stomaco appoggiando parte del peso sulle braccia.
- Lentamente contraete i muscoli dei glutei e mantenete questa posizione (non il respiro) per 5 o 10 secondi. Rilassate lentamente

- Se necessario mettete un piccolo cuscino sotto lo stomaco per maggior comodità.



Estensione della schiena

- Sdraiatevi sullo stomaco con le braccia appoggiate in avanti e le mani sotto le spalle.
- Spingete sulle mani affinché le spalle si alzino dal pavimento.
- Se siete comodi, fate in modo che i gomiti siano direttamente sotto le spalle e mantenete questa posizione per una decina di secondi.
- Ripetere da cinque a 10 volte.



Allungamento del quadricipite

- Inginocchiarsi sul pavimento su di una gamba e il ginocchio dell'altra direttamente sul piede.
- Mantenere l'altro ginocchio a contatto del pavimento.
- Spingete lentamente il bacino in avanti fino a sentire l'allungamento del muscolo della gamba inginocchiata.
- Mantenete la posizione per 30 secondi e ripetete con l'altra gamba.
- Fare l'esercizio 5 -10 volte per ogni lato.



Sedersi contro il muro

- Quest'esercizio rinforza i muscoli della schiena, del torace e delle cosce, aiutandovi a mantenere una schiena più in forma.

- Mettevi in piedi vicino a un muro a circa 25 -30 cm di distanza.
- Appoggiate la schiena al muro.
- Lentamente scivolte verso il basso fino a quando le ginocchia siano un po' piegate, schiacciando la parte bassa della schiena contro il muro.
- Mantenete la posizione per 10 secondi e lentamente scivolte di nuovo verso l'alto.
- Ripetete una decina di volte provando a scendere con la posizione fino ad arrivare ad una posizione che assomiglia a quella che avete quando siete seduti su di una sedia.