

## 4. Esercizi raccomandati

**L**a semplice serie di esercizi di seguito suggerita costituisce una indicazione ed un invito ad adottare un vero e proprio stile di vita sano, per tutelare l'integrità e conservare le preziose funzioni del nostro rachide. Gli esercizi raccomandati, infatti, non sono solo delle misure preventive da utilizzare in funzione dell'attività lavorativa specifica svolta, ma una sana abitudine da consigliare a tutti. L'apprendimento e l'adozione di stili di vita sani con la pratica quotidiana dell'esercizio fisico sono, tra l'altro, indicazioni importanti per la prevenzione e la tutela della salute di tutti i soggetti contenute nel recente Piano Sanitario Nazionale. Alcuni autori parlano di vere e proprie scuole per prevenire e curare i disturbi della schiena (*back school*) che insegnano igiene delle posture e la pratica corretta di esercizi per prevenire i disturbi.

Per mantenere la schiena in buona salute ed alleviare i dolori occorre rilassare, stirare e rinforzare alcuni gruppi muscolari.

**Il rilassamento** va eseguito prima degli altri esercizi o quando si avverte che il collo e la schiena sono particolarmente stanchi.

**Lo stiramento** va eseguito con calma: non si deve provare dolore, ma solo una sensazione di tensione.

**Il rinforzo** serve ad aumentare la forza di alcuni muscoli che generalmente non vengono usati (es. addominali, glutei, muscoli della coscia ecc.) e che invece, correttamente utilizzati, servono ad alleviare il carico di lavoro della schiena.

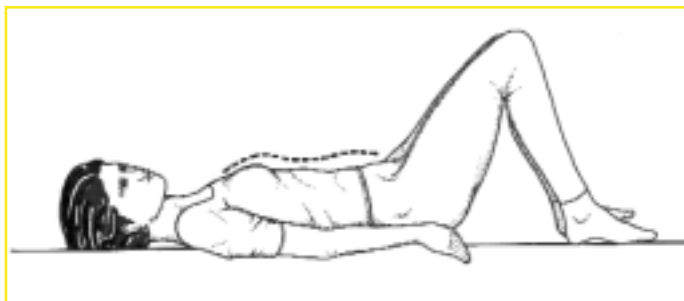
**G**li esercizi di seguito illustrati vanno eseguiti, nell'ordine indicato, almeno due volte alla settimana e richiedono meno di mezz'ora di tempo.

**O**ccorre assumere una posizione di abbandono della testa nelle mani. Questa posizione va assunta almeno un paio di volte al giorno e mantenuta per alcuni minuti, avendo cura di respirare profondamente.



1. Rilassamento dei muscoli del collo

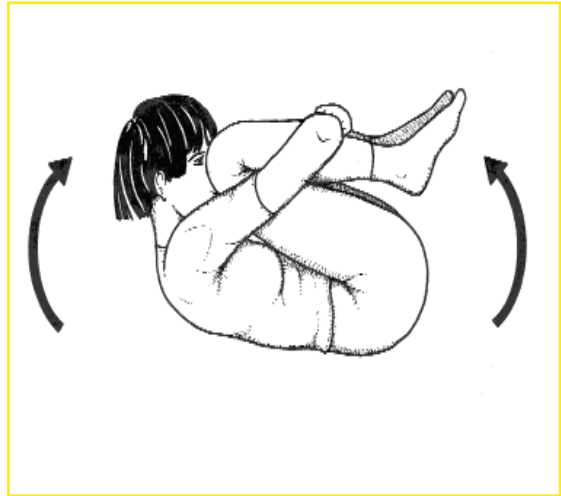
**A** terra, ginocchia flesse, respirare profondamente, inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Sia il torace che la pancia si devono alzare ed abbassare durante la respirazione, avendo cura di mantenere la schiena sempre aderente al pavimento.



2. Rilassamento della schiena

Ripetere una decina di volte

**P**artendo dalla precedente posizione, braccia intorno alle ginocchia e, lentamente, respirando, portare le ginocchia alla fronte. Mantenere questa ultima posizione per circa 15 secondi.



**Ripetere alcune volte**

**3. Stiramento dei muscoli posteriori della schiena**



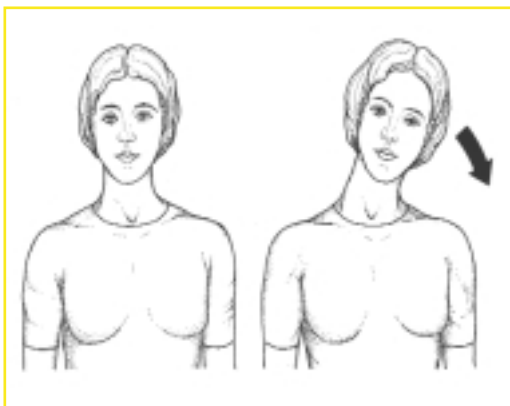
**4. Stiramento dei muscoli della coscia**

**P**artendo dalla posizione di rilassamento della schiena, tendere l'arto inferiore destro verso l'alto. Mantenere la posizione per circa 45 secondi, poi eseguire l'esercizio con l'arto sinistro.

**Ripetere, alternando, una decina di volte**

**C**on il capo inclinato da un lato, avvicinare l'orecchio alla spalla fino ad avvertire una tensione dall'altro lato del collo. Mantenere la posizione per 30 secondi.

**Ripetere, alternando, alcune volte**



**5. Stiramento dei muscoli laterali del collo**



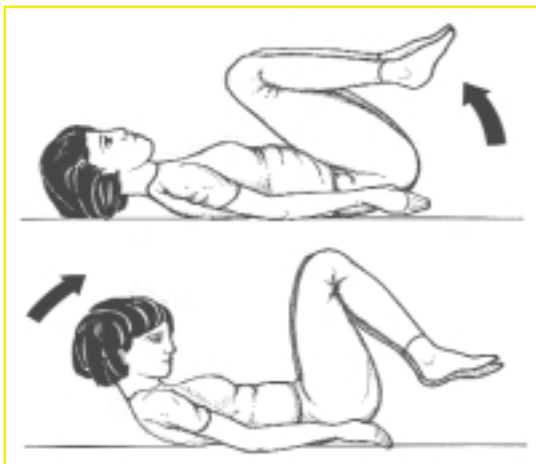
**6. Stiramento dei muscoli posteriori**

**S**eduti su una sedia, schiena diritta, piedi a terra, gambe leggermente divaricate. Lasciare andare le braccia fra le gambe e lasciarsi cadere lentamente in avanti, a partire dalla testa, fino a toccare terra con il dorso delle mani. Mantenere la posizione per qualche istante, poi risalire lentamente, prima la schiena, poi il dorso, le spalle e, infine, la testa.

**Ripetere alcune volte**

**P**artendo dalla posizione di rilassamento della schiena, ginocchia al petto e, inspirando, sollevare capo e spalle. Soffiando con forza, espirare.

Ripetere alcune volte



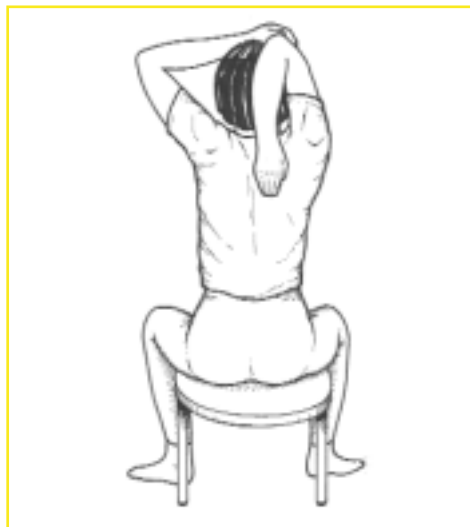
7.1 Rinforzo dei muscoli addominali



**M**ettersi seduti a terra con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati, mani dietro la nuca e tronco ben eretto, lasciare andare indietro il tronco. Quando i piedi tendono a sollevarsi da terra, fermarsi. Mantenere la posizione almeno 10 secondi.

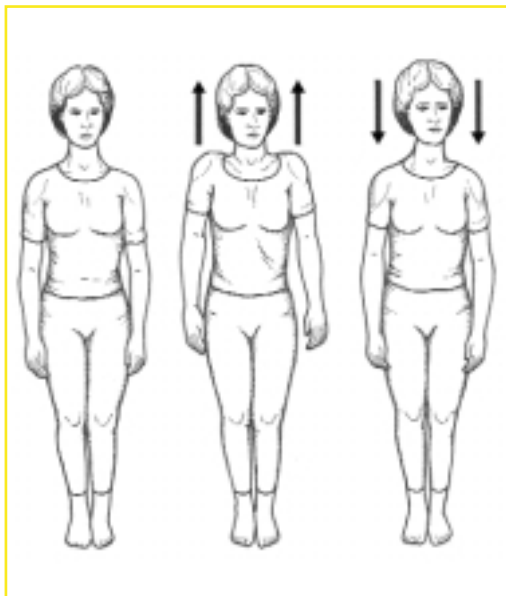
Ripetere alcune volte

**S**eduti su uno sgabello, portare una mano tra le scapole, tenendo il gomito bene in alto. Aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 30 secondi.



8. Stiramento dei muscoli della spalla

**Ripetere, alternando, alcune volte**

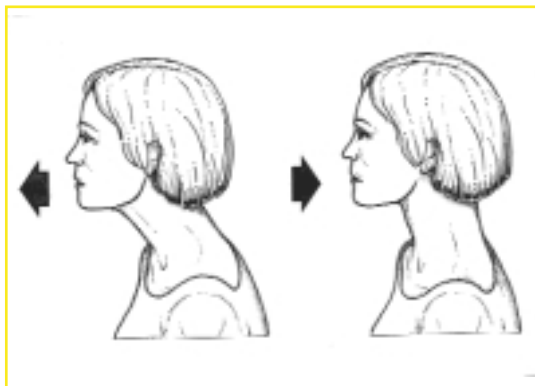


9. Mobilizzazione delle spalle

In piedi, sollevare le spalle, contando fino a 10, quindi riportarle in basso, contando sempre fino a 10, poi rilassarle.

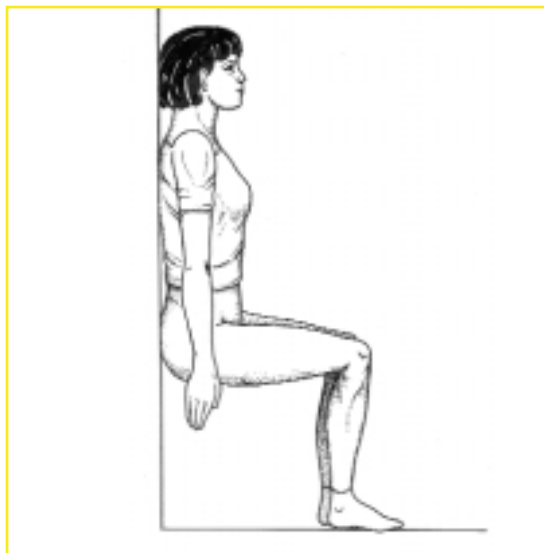
**Ripetere alcune volte**

**S**pingere il mento e il collo in avanti, poi tornare in posizione normale.



Ripetere alcune volte

10. Mobilizzazione del collo



In piedi contro il muro, schiena ben appoggiata, cosce e gambe ad angolo retto, braccia lungo i fianchi. Mantenere la posizione il più a lungo possibile.

11. Rinforzo dei muscoli anteriori della coscia.

**T**erminare sempre ripetendo il primo esercizio di rilassamento della schiena.



12. Rilassamento della schiena

**L**a pratica degli esercizi è raccomandata anche a coloro che, pur movimentando carichi solo saltuariamente, svolgono una attività lavorativa di tipo sedentario.