

## **ESERCIZI DI RIEDUCAZIONE POSTURALE**

Ogni esercizio va eseguito lentamente e facendo attenzione alla respirazione e alla fase di rilassamento.

Ogni esercizio va ripetuto 10 volte (tranne l'ultimo) e con una pausa di alcuni secondi tra un esercizio e l'altro.

### **POSIZIONE SUPINA**

Posizionati sdraiato, ben allineato, con le spalle rilassate, un piccolo rullo morbido sotto la zona lombare e un cuscino sotto le ginocchia

Per i primi 5 esercizi occorre un bastone (per esempio un manico di scopa): afferra il bastone con una distanza fra le mani larga quanto le tue spalle, (se la presa è più larga si facilita l'esercizio, se è più stretta si rende più difficile).

1. Bastone appoggiato sulle cosce con gomiti estesi – inspirando porta il bastone sopra la testa mantenendo i gomiti estesi (cerca di appoggiare il bastone sul letto alla fine del movimento) – torna alla posizione di partenza espirando.
2. Bastone appoggiato sulle cosce con gomiti estesi – espirando porta il bastone verso le ginocchia (se puoi solleva la testa e il tronco superiore) – torna alla posizione di partenza inspirando.
3. Bastone verso il soffitto all'altezza delle spalle (spalle flesse a 90°) con gomiti estesi – espirando stacca le scapole e le spalle dal lettino mantenendo i gomiti estesi – torna alla posizione di partenza inspirando.
4. Bastone sopra la testa (cerca di appoggiare il bastone sul letto) con gomiti estesi – inspirando porta il bastone verso la parete che sta dietro di te (come se qualcuno ci tirasse per le mani) mantenendo i gomiti estesi – torna alla posizione di partenza espirando.
5. Bastone sopra la testa (cerca di appoggiare il bastone sul letto) con gomiti estesi – espirando fletti lateralmente il tronco a destra – torna al centro inspirando – espirando fletti lateralmente il tronco a sinistra – torna al centro inspirando.
6. Braccia lungo i fianchi, gomiti estesi, palmo della mano rivolto verso il basso – inspirando spingi tutto il braccio (mano, gomito, spalla) con egual forza contro il letto (il torace si inarca e le scapole si avvicinano l'una all'altra) – torna alla posizione di partenza espirando
7. Ripeti l'esercizio precedente con il palmo della mano rivolto verso l'alto.
8. Braccia aperte (abdotte a 90°), gomiti piegati (flessi a 90°) e mani verso il soffitto – inspirando spingi i gomiti sul letto il torace si inarca) – torna alla posizione di partenza espirando.
9. Mani dietro la nuca – inspirando spingere con i gomiti sul letto (il torace si inarca) – torna alla posizione di partenza espirando.

## **POSIZIONE PRONA**

Posizionati sdraiato a pancia sotto, allineato, con le spalle rilassate, un piccolo rullo morbido sotto le caviglie o con i piedi fuori dal letto. Se si vuol facilitare gli esercizi esegui un con un braccio per volta.

10. Braccia aperte (abdotte a 90°) gomiti estesi – stacca le braccia dal letto mantenendo i gomiti estesi – rilassa e torna alla posizione di partenza.
11. Braccia aperte (abdotte a 90°) gomiti piegati (flessi a 90°) – stacca le braccia dal letto mantenendo i gomiti estesi – rilassa e torna alla posizione di partenza.
12. Braccia aperte in diagonale oltre il livello della spalla (corpo a forma di “Y”) – stacca le braccia (insieme o una alla volta) dal letto mantenendo i gomiti estesi – rilassa e torna alla posizione di partenza.
13. Incrocia le mani dietro il bacino – spingi le mani in basso verso piedi (le scapole si abbassano) – rilassa e torna alla posizione di partenza.
14. Incrocia le mani dietro il bacino – spingi le mani in alto verso il soffitto (le scapole si avvicinano e le spalle si staccano dal letto) alzando la testa – rilassa e torna alla posizione di partenza.
15. In appoggio sui gomiti e avambracci, gomiti sotto le spalle – avvicina e allontana le scapole l'una all'altra – rilassa e torna alla posizione di partenza.

## **POSIZIONE SEDUTA**

Seduto allineato con le gambe incrociate oppure con le gambe estese, oppure fuori dal letto (in base alle proprie capacità).

16. Mani appoggiate sul letto leggermente dietro la schiena – raddrizza il rachide sia a livello cervicale sia dorsale che lombare (come se fossimo tirati da un filo immaginario che dal soffitto arriva alla sommità della testa) e mantieni la posizione alcuni secondi – rilassa e torna alla posizione di partenza (ripeti 5 volte).
17. Mani appoggiate sul letto leggermente dietro la schiena – raddrizza il rachide sia a livello cervicale sia dorsale che lombare (come se fossimo tirati da un filo immaginario che dal soffitto arriva alla sommità della testa) e mantieni la posizione alcuni secondi – porta la mano sinistra sul ginocchio destro e la mano destra dietro la schiena in appoggio sul letto e ruota il tronco a destra espirando e mantieni la posizione alcuni secondi – rilassa e torna alla posizione di partenza (ruota 2 volte a destra e due volte a sinistra).
18. Mani appoggiate sul letto davanti a te – inclina lentamente il tronco in avanti (il movimento deve avvenire a livello dell'anca) mentre le mani scorrono letto verso i piedi – espira e mantieni la posizione per alcuni secondi – ritorna in posizione di partenza (ripeti 5 volte).

## **RILASSAMENTO in posizione supina (circa 10 min)**

Posizionati sdraiato con un rullo dietro la curva lombare, gambe distese e leggermente aperte, braccia estese e leggermente aperte.