

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 i 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 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 flessi – 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 i 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 in linea con 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 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.