



Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus



Scuola della schiena

**Impariamo ad amare
la nostra colonna vertebrale**

A cura di

**Sara Gilardi
Barbara Conti**

*Unità operativa di rieducazione funzionale
Centro "S. Maria al Monte" - Malnate (VA)
Responsabile dott. **Fabio Trecate***

«Condividere la sofferenza
è il primo passo terapeutico»

Don Carlo Gnocchi

(da un discorso ai medici, 1954)

Prefazione

Il dolore lombare si configura sempre come una complessa esperienza percettiva, che comporta disagio fisico ed emotivo: ciò si riflette sulla qualità di vita delle persone e sulla collettività in termini di spesa sanitaria e di mancata produttività per assenza dal lavoro.

I dati di prevalenza sulle lombalgie fanno emergere un eccesso di incidenza e prevalenza nel personale di assistenza rispetto alla popolazione generale (17% vs 12%).

Sebbene l'eziologia del mal di schiena sia multifattoriale, una percentuale variabile tra il 30 e il 40% degli episodi lombalgici riscontrabili nel personale di assistenza è da attribuire a manovre di mobilitazione dei pazienti.

Il problema è poi particolarmente sentito nell'ambito delle RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali) strutture "protette", destinate ad anziani non autosufficienti, la cui comorbilità e dipendenza sia psichica che fisica sono tali da non consentirne una facile gestione a domicilio. In queste strutture l'elevato carico assistenziale e la non sempre adeguata preparazione del personale da un punto di vista "ergonomico" rendono indispensabili determinate iniziative indirizzate alla prevenzione della lombalgia.

La letteratura più recente sull'argomento raccomanda l'attuazione precoce di misure a carattere rieducativo ed ergonomiche, proprio allo scopo di evitare la cronicizzazione del problema.

Sebbene stiano emergendo prove a sostegno di un modello di trattamento specifico per la lombalgia, ancora molto varia è la gamma di pratiche terapeutiche ritenute "genericamente" valide per il mal di schiena e applicate nel contesto delle cosiddette "Back-School".

Questo dipende in parte da un iter diagnostico quasi mai omogeneo e dalle difficoltà nel realizzare studi controllati sulle diverse esperienze messe in atto.

Pertanto è diffusa la sensazione che molti degli esercizi proposti spesso non abbiano un fondamento scientifico preciso ed esaustivo, che ne giustifichi la scelta.

E, d'altronde, la metodologia utile a valutare gli esercizi più idonei rimane l'EMG, ma non è così semplice effettuare misurazioni elettromiografiche sui muscoli più profondi del rachide (psoas, quadrato dei lombi).

Inoltre occorre tener conto del fatto che all'origine dell'insufficienza o della lesione di un tessuto ci può essere l'accumulo di lievi traumati-

smi, o l'effetto di un carico importante imposto per un certo periodo di tempo, o la singola applicazione di un carico di rilievo.

Altra notevole variabile che può condizionare tipologia ed entità della lesione è la postura stessa del rachide al momento in cui viene attuata l'applicazione e l'aggravio del carico.

Appare evidente che la questione se chinarsi o accovacciarsi diventa molto più complessa se si considerano: il tipo di lesione, la distribuzione del carico, l'effetto della postura sul rachide e la tolleranza del rachide al cedimento.

In altri termini, la questione cruciale non è tanto se sia meglio chinarsi o accovacciarsi per compiere il sollevamento, ma quanto il carico da sollevare sia stato avvicinato al corpo per evitare la flessione completa del rachide (che rappresenta il fattore determinante il cedimento anulare e la protrusione posteriore del materiale nucleare del disco).

Dal momento che non esistono esercizi "ideali" per tutti i soggetti, in grado di sollecitare in modo efficace ed omogeneo muscoli flessori ed estensori con il minor carico possibile per le articolazioni, nell'elaborazione degli esercizi da proporre al personale si è voluto porre l'accento sull'aspetto educativo e sulla "resistenza".

Sono stati proposti infatti esercizi selezionati, di durata maggiore e comportanti poco sforzo, perchè un sempre maggior numero di studi dimostra un valore profilattico maggiore della resistenza rispetto alla forza proprio nel conferire "stabilità" al tronco.

La scelta degli esercizi nasce dall'esperienza ormai consolidata dei fisioterapisti che operano all'interno dei nostri Centri.

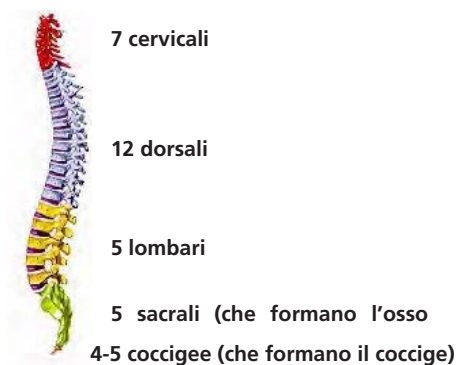
Un grazie particolare alle autrici, dottoresse Sara Gilardi e Barbara Conti, per la dedizione, la simpatia e l'alta professionalità con cui hanno portato avanti l'impegno a loro affidato, esattamente come indicato da don Carlo che desiderava fare dei suoi Centri *"laboratori di ricerca, scuole protese ad alimentare le potenzialità del mistero d'amore, che c'è nel piano di Dio"*.

Dott. Fabio Trecate

*Responsabile Medico Riabilitazione
Centro "S. Maria al Monte" - Malnate (VA)
Polo Lombardia 2*

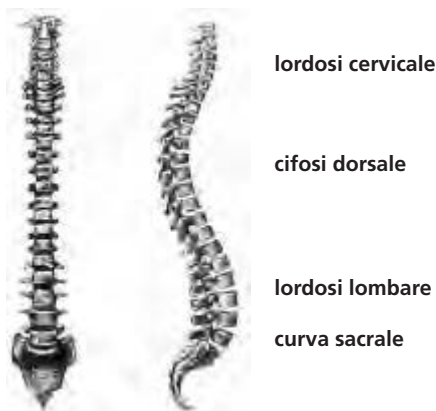
Cenni di anatomia

La colonna vertebrale, detta anche **rachide**, è costruita dalla sovrapposizione di piccole ossa, le **vertebre**. Il numero delle vertebre che costituiscono la colonna può essere 33 o 34.



Vista posteriormente la colonna appare **diritta** mentre, vista di profilo, presenta **4 curve fisiologiche**:

- lordosi cervicale
- cifosi dorsale
- lordosi lombare
- curva sacrale



la cui funzione è quella di **soportare** e **ammortizzare** le sollecitazioni in compressione dovute alla forza di gravità.

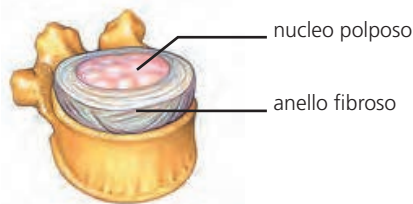
Le funzioni fondamentali del rachide sono:

- **sostenere come un vero pilastro il nostro organismo;**
- **proteggere il midollo spinale (che passa nel canale vertebrale).**

La sovrapposizione delle vertebre forma infatti un canale chiuso in cui è contenuto il **midollo spinale**, un'importante struttura nervosa da cui partono i nervi che raggiungono i diversi organi del nostro corpo tra cui gli arti superiori ed inferiori.

Interposti tra una vertebra e l'altra ci sono i **dischi intervertebrali**, una struttura composta da una sostanza fluido-elastica costituita da una parte centrale detta **nucleo polposo** che è circondato da un **anello fibroso** che lo mantiene al suo interno.

I dischi intervertebrali rendono possibili i movimenti tra le vertebre e sono capaci di assorbire gli urti e le pressioni a cui è sottoposta la colonna vertebrale.

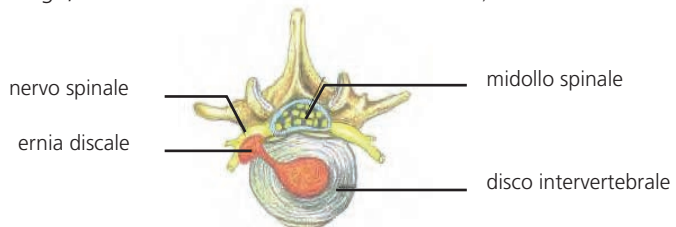


Col passare degli anni il disco comincia lentamente a degenerare:

- diminuisce di spessore
- aumenta in larghezza (caratteristica che porta ad una diminuzione della statura dell'individuo).

Il nucleo polposo del disco si deforma e può penetrare nelle aperture (dette fissurazioni) che si formano nell'anello fibroso.

La degenerazione del disco è detta **discopatia** e può essere accentuata da un uso scorretto della colonna (posizioni fisse mantenute a lungo, eccessive flessioni o torsioni del rachide).

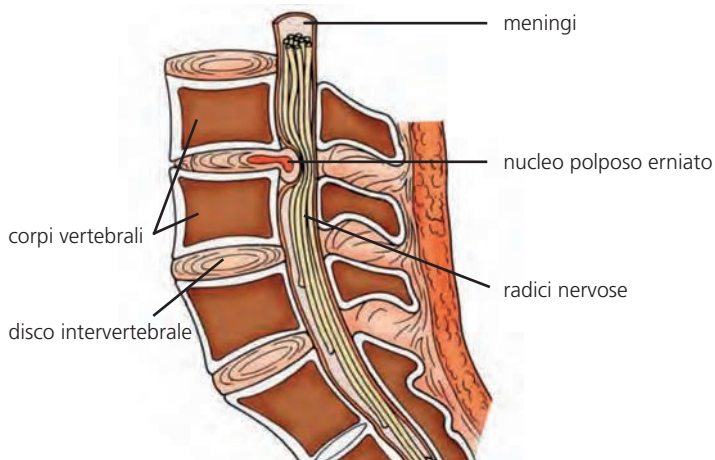


La massima espressione dell'usura del disco intervertebrale è la sua rottura: l'**ernia**.

L'ernia è la fuoriuscita di una parte del nucleo dalla sua sede e può essere provocata da:

- *movimenti bruschi*
- *modo scorretto di sollevare pesi.*

Il frammento fuoriuscito dalla sua sede naturale può comprimere ed irritare le radici del nervo sciatico provocando la classica **sciatalgia** in cui il dolore si irradia all'arto inferiore.



Il dolore vertebrale

Le cause di dolore vertebrale sono numerose, ma la più importante è sicuramente uno *scorretto utilizzo* della nostra colonna vertebrale e il *mantenimento di posture sbagliate*.

Una **postura scorretta** porta a:

- un **aumento della pressione sui dischi intervertebrali**
- di conseguenza ad una **maggiore usura dei dischi**
- e quindi a **dolore**.

Come evitare l'instaurarsi di una lombalgia

La maggior parte delle volte il mal di schiena regredisce spontaneamente, poiché le cause spesso non sono gravi, ma la sintomatologia dolorosa è dovuta al mantenimento di posture scorrette o a sforzi eccessivi.

Per evitare l'instaurarsi di una lombalgia è necessario:

- mantenere le **curve fisiologiche della colonna**
- scegliere posizioni e movimenti che provocano **minore pressione sui dischi intervertebrali**
- **muoversi in maniera corretta**.

È consigliabile comunque rivolgersi al medico fisiatra nel caso in cui il dolore persista, si ripresenti con una certa frequenza e sia accompagnato da formicolii, perdita di forza, malessere generale...

CONSIGLI PRATICI

- *Per alleviare il dolore è opportuno sdraiarsi supini con le ginocchia piegate, eventualmente sostenute da un cuscino.*
- *Il riposo a letto non deve essere prolungato, è anzi preferibile, compatibilmente con il dolore, riprendere le normali attività di vita, compreso il lavoro.*
- *Utilizzare i corsetti solo in fase acuta e per breve tempo, per evitare l'indebolimento dei muscoli, rigidità e una dipendenza psicologica.*

Come prevenire il mal di schiena

Consigli preventivi

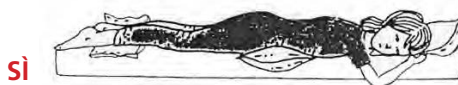
Il riposo notturno

Le posizioni migliori da poter utilizzare a letto sono:

- **supina** con un eventuale cuscino sotto le ginocchia
- **sul fianco** con un eventuale cuscino tra le gambe e le ginocchia flesse
- **prona** (*posizione peggiore*) con un cuscino sotto la pancia per diminuire l'iperlordosi lombare che si crea in questa posizione.

Non esiste in realtà una posizione ideale per tutti. È il dolore a guidare la persona nella scelta della postura più adatta alle proprie esigenze. L'importante è utilizzare una *rete* sufficientemente **rigida** per consentire di mantenere le curve fisiologiche, un *materasso* che non si deformi e che si accordi alla rete che lo sostiene (ideale è un materasso **in lattice** o **ortopedico con molle insacchettate**) e un *cuscino* che consenta di mantenere il capo allineato al resto del corpo.

Al momento del risveglio non alzatevi bruscamente ma ruotate prima sul fianco e passate alla posizione seduta appoggiandovi sul gomito.



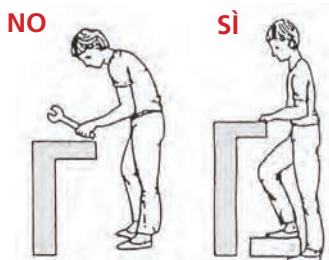
Quando siamo in piedi a lungo

Quando siamo costretti a stare per lungo tempo in piedi fermi è importante per **scaricare il peso sugli arti inferiori** e non sulla colonna:

- mantenere gli arti inferiori **leggermente divaricati** (il carico è uniforme su entrambe le gambe)
- **flettere** alternativamente una gamba appoggiandola su un supporto basso.

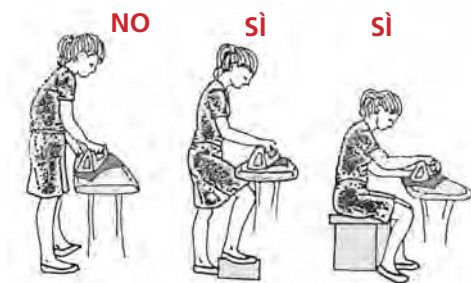
Quando si deve lavorare in piedi

- Non bisogna stare con la schiena curva.
- È necessario **alzare il piano di lavoro** in modo che i gomiti siano flessi ad **angolo retto**.
- Appoggiare alternativamente un **piede su un rialzo**.



Quando si stira

- **Evitare di tenere l'asse troppo basso**, ma regolarlo in modo da tenere la schiena dritta.
- Appoggiare in modo alternato un **piede su un rialzo**.
- Eventualmente sedersi.
- Evitare di stirare per **più di un'ora di seguito**.



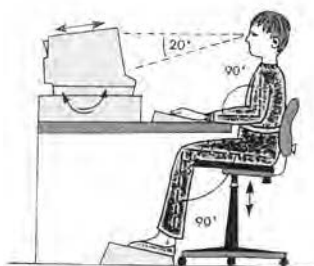
La posizione seduta

- Evitare di mantenere la posizione seduta **troppo a lungo**.
- Evitare di stare seduti con la schiena piegata o curva.
- Evitare di usare un tavolo senza spazio per le gambe che costringa ad un'**eccessiva rotazione** del tronco.
- Sedersi a fondo sedia **appoggiando bene** la schiena allo schienale.
- Mantenere le gambe leggermente divaricate con i piedi ben appoggiati al pavimento (**non tenere le gambe accavallate!**).
- Usare i braccioli per rilassare le spalle.



Quando si lavora al computer

- Posizionare il **monitor di fronte alla persona**, ad una distanza di **50-70 cm**.
- La tastiera non deve essere troppo vicina al bordo del tavolo per permettere di **appoggiare i gomiti**.
- La scrivania deve essere ad un'**altezza adeguata**.



Quando si deve lavorare seduti

- Non lavorare a lungo con le braccia sollevate, ma crearsi un **appoggio per gli avambracci**.
- Far sì che il piano d'appoggio sia ad un'**altezza adeguata**, a livello dei gomiti.
- Se la sedia è troppo alta, procurare un poggiatesta in modo che anche e ginocchia siano flesse a 90°.
- Se c'è lo schienale, appoggiarvi bene la parte bassa della schiena.

NO



SÌ



Quando si guida l'automobile

- Se si deve viaggiare per lunghi periodi, **interrompere la guida almeno ogni 2 ore** per fare quattro passi ed eseguire alcuni esercizi di stretching.
- Non inclinare troppo lo schienale.
- Appoggiare bene la schiena e il collo al sedile.
- **Tenere i gomiti leggermente flessi** evitando la guida "sportiva" a braccia tese che tende ad affaticare i muscoli delle spalle.

NO



SÌ



Quando si deve lavorare in basso

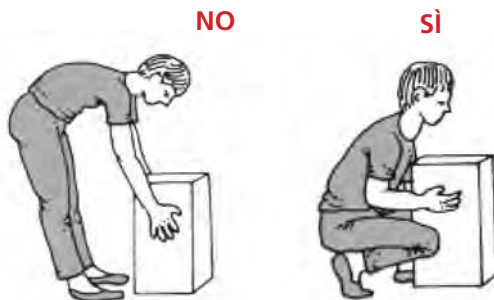
- Evitare di flettere la schiena.
- Flettere le ginocchia e mantenere la posizione accovacciata o in ginocchio (es. per fare il letto, fare giardinaggio...).



Regole per la movimentazione manuale dei carichi

Quando si deve sollevare un oggetto da terra

- Non tenere le gambe diritte e flettere la schiena.
- Tenere il peso il **più vicino possibile al corpo**.
- **Piegare le ginocchia** e sollevarsi utilizzando la forza della gambe e scaricando il peso a livello degli arti inferiori.



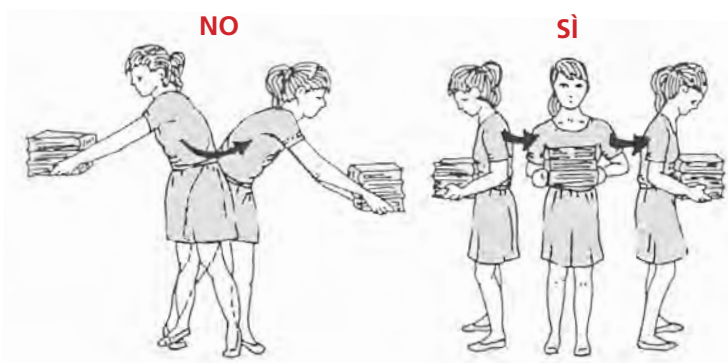
Quando si devono spostare oggetti voluminosi

- Evitare di spostare oggetti voluminosi da soli.
- Ricorrere all'aiuto di un'altra persona.
- Agire in modo coordinato.
- Mantenere durante la manovra le **ginocchia leggermente flesse** e la normale curvatura della schiena.



Quando si deve spostare lateralmente un oggetto

- Evitare di fare un movimento di torsione del tronco.
- Avvicinare l'oggetto al tronco.
- Tenere il tronco ben dritto.
- **Ruotare su se stessi** effettuando piccoli passi in senso circolare.



Quando si deve porre in alto un oggetto

- Evitare di inarcare la schiena.
- Utilizzare una scaletta o uno sgabello stabile.

NO



sì



Quando si devono trasportare pesi

- Non sovraccaricare un solo lato tenendo il peso solo da una parte per non sollecitare in modo asimmetrico i dischi intervertebrali.
- **Distribuire i pesi** in ugual misura su entrambi i lati.

NO



sì



Esercizi per il rachide lombare

Gli esercizi da noi proposti hanno lo scopo di mantenere tonica la muscolatura paravertebrale e addominale (in modo da proteggere la colonna vertebrale), di mobilizzare il rachide lombare ed evitare rigidità. Gli esercizi non devono creare dolore e devono essere svolti lentamente. Se possibile, è importante associarli alla **respirazione diaframmatica**.

Respirazione diaframmatica

- **Inspirare** (tirare dentro) profondamente l'aria dal naso gonfiando la pancia
- **Espirare** (soffiare fuori) lentamente l'aria dalla bocca a labbra socchiuse sgonfiando l'addome.

Ripetere ogni esercizio una decina di volte.

LA POSIZIONE DI BASE

- Sdraiato supino (pancia in su)
- Testa in linea (lo sguardo deve essere rivolto verso il soffitto)
- Gambe piegate
- Piedi appoggiati al suolo
- Braccia lungo i fianchi



Esercizio 1

Dalla posizione di base

- Inspirare col naso e inarcare la schiena (antiversione del bacino).
- Espirare e appiattire la schiena sul tappetino (retroversione del bacino).



Esercizio 2

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando, flettere (avvicinare) una gamba al petto (tenendola con le due mani).
- Trattenere la posizione per 4-5 secondi.
- Riportare la gamba, sempre flessa, a terra.
- Ripetere con l'altra.



Esercizio 3

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando, flettere (avvicinare) una gamba al petto (tenendola con le due mani).
- Contemporaneamente estendere la gamba controlaterale tenendo il piede a martello cercando di "schiacciare" il ginocchio verso il tappetino.
- Trattenere la posizione per 4-5 secondi.
- Riportare la gamba a terra estesa.
- Ripetere con l'altra gamba.



Esercizio 4

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando flettere una gamba e subito dopo l'altra al petto.
- Tenere entrambi gli arti con le mani per 4-5 secondi.
- Riportare le gambe piegate a terra sempre muovendole una dopo l'altra per non inarcare la schiena.



Esercizio 5

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando sollevare il sedere dal tappetino senza inarcare la schiena (ponte).
- Tenere la posizione per 4-5 secondi.
- Tornare alla posizione di partenza.



Esercizio 6

Dalla posizione di base

- Appoggiare le mani sulle cosce.
- Espirando sollevare il busto (contraendo i muscoli addominali) facendo scivolare le mani verso le ginocchia.
- Tornare lentamente alla posizione di partenza.



Esercizio 7

Dalla posizione di base

- Posizionare le mani dietro la nuca.
- Inspirare.
- Espirando sollevare il busto (contraendo i muscoli addominali).
- Mantenere lo sguardo verso il soffitto.
- Tornare lentamente alla posizione di partenza.



Esercizio 8

Dalla posizione di base

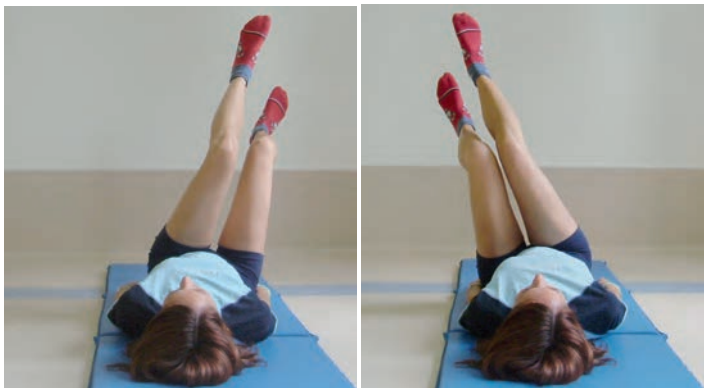
- Eseguire la "bicicletta" lentamente mantenendo le gambe in centro non troppo lontane da sé (attenzione a non inarcare la schiena).



Esercizio 9

Dalla posizione di base

- Eseguire la “bicicletta” spostando le gambe prima a destra e poi a sinistra.



Esercizio 10

Dalla posizione di base

- Estendere una gamba verso l'alto fino a quando si avverte tensione nella parte posteriore.
- Mantenere la posizione per almeno 10 secondi.
- Riportare la gamba piegata al suolo.
- Ripetere con l'altra gamba.



Esercizio 11

Dalla posizione di base

- Posizionare le mani all'altezza delle spalle.
- Raddrizzare i gomiti il più possibile estendendo la colonna senza sollevare il bacino.
- Mantenere per qualche secondo.
- Ripetere almeno 5-10 volte.



Esercizio 12

Posizione di partenza: 4 zampe con ginocchia leggermente aperte, braccia tese a livello delle spalle (esercizio del "gatto")

- Inspirando inarcare la schiena e sollevare il capo per guardare avanti.
- Espirando flettere il capo verso il basso e incurvare la colonna (gobba).



Esercizio 13

Dalla posizione a 4 zampe

- Estendere la gamba sinistra e contemporaneamente il braccio destro cercando di mantenere l'equilibrio e senza inclinare il bacino.
- Tenere per 5 secondi.
- Ripetere l'esercizio con gli arti opposti.



Esercizio 14

Posizione di partenza: seduto sui talloni

- Espirare flettendo lentamente il tronco e allungando le braccia in avanti.
- Non perdere il contatto del sedere coi talloni.
- Mantenere la posizione per 4-5 secondi.
- Riallire lentamente fino alla posizione di partenza.



Esercizio 15

Esercizio di estensione

Questo esercizio di estensione della colonna vertebrale è molto utile dopo aver mantenuto una posizione fissa per lungo tempo (posizione seduta o flessa in avanti).

Posizione di partenza:
in piedi con gli arti inferiori leggermente divaricati

- Posizionare le mani sui fianchi.
- Estendere la colonna vertebrale il più possibile e mantenere solo per qualche secondo.
- Ripetere almeno 5-10 volte.



Esercizi con la palla (softgym)

LA POSIZIONE DI BASE

- Sdraiato supino (pancia in su).
- Testa in linea (lo sguardo deve essere rivolto verso il soffitto).
- Gambe piegate.
- Piedi appoggiati al suolo.
- Braccia lungo i fianchi.
- Palla tra le ginocchia.



Esercizio 1

Dalla posizione di base

- Estendere una gamba verso l'alto fino a quando si avverte tensione nella parte posteriore.
- Mantenere la posizione per 10 secondi.
- Riportare la gamba piegata nella posizione di partenza.
- Ripetere con l'altra gamba.



Esercizio 2

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando sollevare il sedere dal tappetino senza inarcare la schiena.
- Tenere la posizione per 4-5 secondi tenendo collo e spalle rilassati.
- Tornare alla posizione di partenza.



Esercizio 3

Dalla posizione di base

- Effettuare la retroversione del bacino premendo la zona lombare sul pavimento e contrarre gli addominali.
- Flettere le gambe tenendole a 90° senza inarcare la schiena.
- Tenere la posizione 20-30 secondi.
- Tornare alla posizione di partenza.



Esercizio 4

Dalla posizione di base

- Effettuare la retroversione del bacino premendo la zona lombare sul pavimento e contrarre i muscoli addominali.
- Inspirare e flettere le gambe a 90°.
- Distendere le gambe verso l'alto (non è necessario raddrizzare completamente le ginocchia).
- Mantenere la posizione per 5-10 secondi.
- Tornare alla posizione di partenza.
- Ripetere 5 volte.



Esercizio 5

Dalla posizione di base

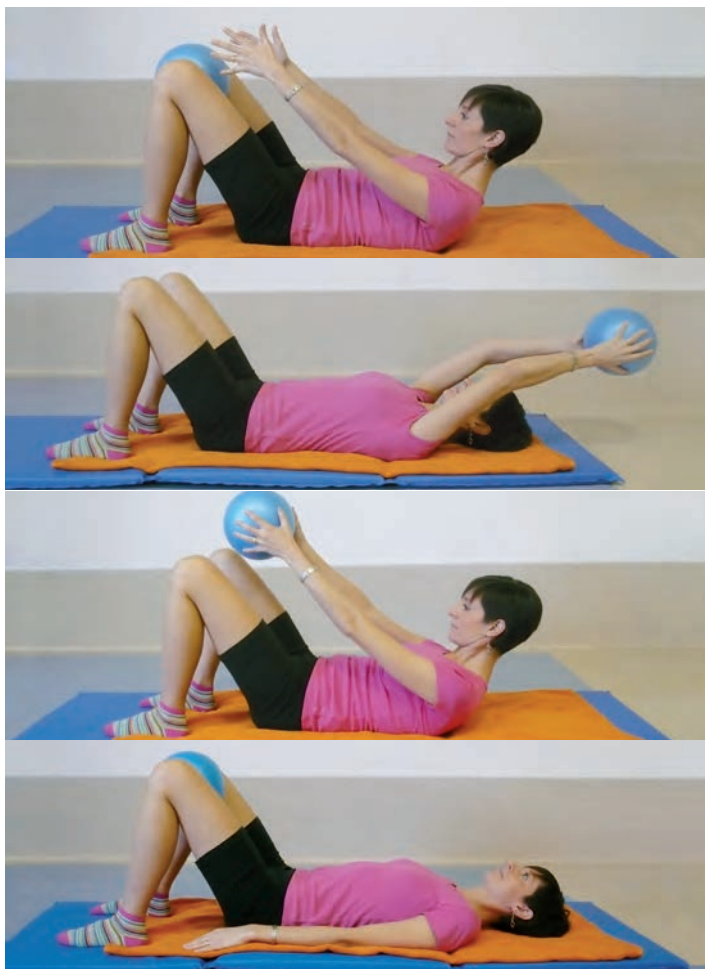
- Aprire le braccia in fuori a croce.
- Effettuare la retroversione del bacino premendo la zona lombare sul tappetino.
- Flettere le gambe a 90°.
- Oscillare lentamente le gambe verso destra facendo attenzione a tenere le spalle appoggiate al pavimento.
- Tornare al centro.
- Oscillare le gambe allo stesso modo a sinistra.
- Effettuare 4 oscillazioni per almeno 4 volte senza mai appoggiare le gambe a terra.
- Ripetere 3-5 volte.



Esercizio 6

Dalla posizione di base

- Espirando, sollevare il busto (contraendo i muscoli addominali) portando le mani verso le ginocchia.
- Prendere la palla.
- Tornare lentamente alla posizione di partenza portando le braccia indietro.
- Riportare la palla in mezzo alle gambe sollevando il busto.
- Ripetere 5-10 volte.



Esercizio 7

Posizione di partenza: 4 zampe con ginocchia leggermente aperte, braccia tese a livello delle spalle, fissare la palla con i pollici

- Mantenendo la schiena dritta allungare la gamba sinistra indietro.
- Estendere sollevando da terra la gamba cercando di mantenere l'equilibrio e senza inclinare il bacino.
- Tenere per 5 secondi.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Esercizio 8

Posizione di partenza: seduto sui talloni, palla tra le mani

- Flettere lentamente il tronco allungando la colonna in avanti facendo rotolare la palla.
- Tenere il sedere appoggiato ai talloni.
- Mantenere la posizione per 5-10 secondi.
- Risalire lentamente fino alla posizione di partenza.

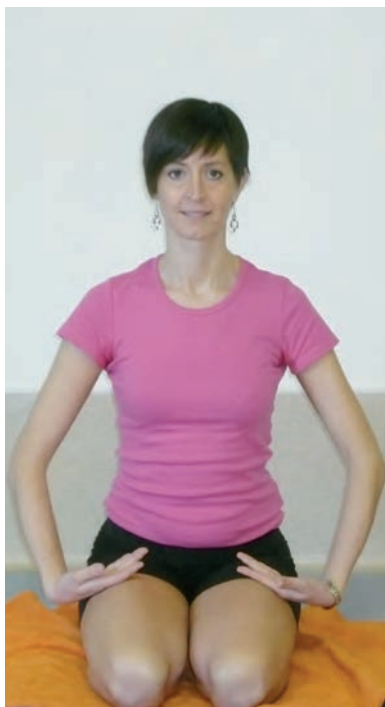


Esercizio 9

Esercizio di stretching per i polsi

Dopo aver eseguito gli esercizi a 4 zampe con la palla, è utile effettuare un esercizio di stretching dei muscoli estensori del polso che vengono molto sollecitati.

- Appoggiare il dorso delle mani sulle cosce.
- Flettere leggermente i polsi mettendo in tensione i muscoli del dorso della mano (muscoli estensori).
- Mantenere la posizione per 20-30 secondi.



Esercizi per il rachide cervicale

Gli esercizi da noi proposti hanno lo scopo di mantenere la mobilità del rachide cervicale e delle spalle e permettere una tonificazione muscolare. Ripetere gli esercizi lentamente cercando di associarli alla respirazione diaframmatica, possibilmente davanti allo specchio per autocorreggersi.

Respirazione diaframmatica

- **Inspirare** (tirare dentro) profondamente l'aria dal naso gonfiando la pancia.
- **Espirare** (soffiare fuori) lentamente l'aria dalla bocca a labbra socchiuse sgonfiando l'addome.

Ripetere ogni esercizio una decina di volte.

LA POSIZIONE DI BASE

- Seduto su uno sgabello senza braccioli e senza schienale.
- Mantenere la schiena diritta.
- Appoggiare bene i piedi al pavimento leggermente divaricati.
- Testa diritta e sguardo rivolto in avanti.



Esercizio 1

Dalla posizione di base

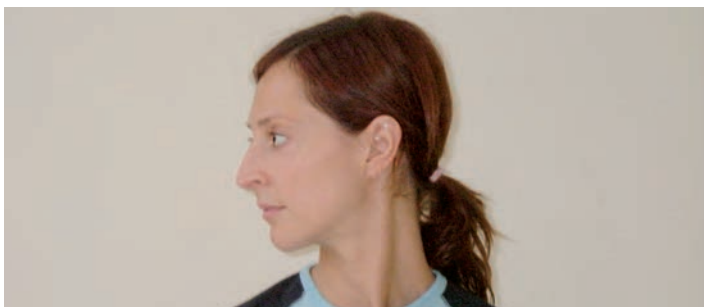
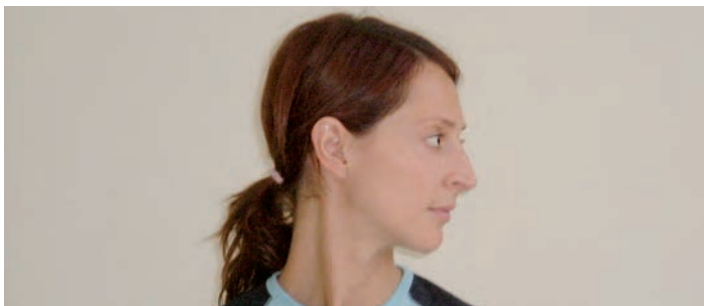
- Inspirare.
- Espirando, flettere lentamente il capo avvicinando il mento al petto.
- Mantenere la posizione per 5 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.
- Inspirare.
- Espirando, estendere il capo guardando verso il soffitto.
- Mantenere la posizione per 5 secondi.



Esercizio 2

Dalla posizione di base

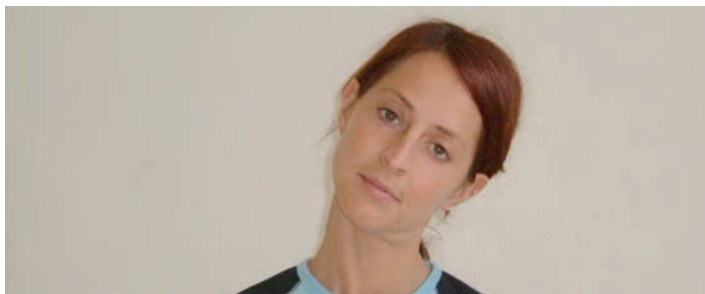
- Inspirare.
- Espirando, ruotare lentamente il capo a sinistra.
- Mantenere la posizione per 5 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.
- Inspirare.
- Espirando, ruotare lentamente il capo a destra.
- Mantenere la posizione per 5 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.



Esercizio 3

Dalla posizione di base

- Inspirare.
- Espirando, inclinare il capo a destra avvicinando l'orecchio alla spalla (conservare lo sguardo in avanti).
- Mantenere la posizione per 5 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.
- Inspirare.
- Espirando, inclinare il capo a sinistra allo stesso modo.
- Mantenere la posizione per 5 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.



Esercizio 4

Dalla posizione di base

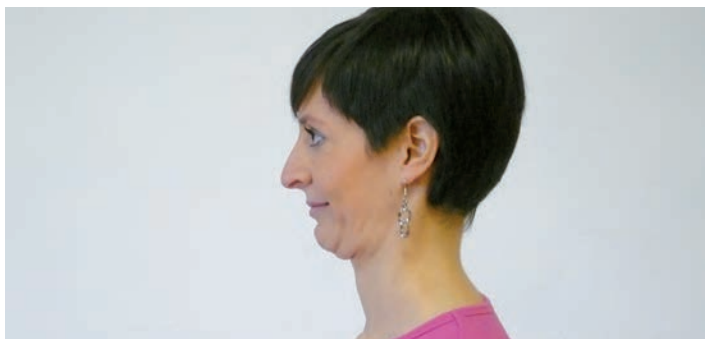
- Inspirare.
- Porre la mano destra sull'orecchio sinistro passando col braccio sopra la testa.
- Espirando, inclinare il capo a destra avvicinando l'orecchio alla spalla (conservare lo sguardo in avanti) mettendo in tensione la muscolatura laterale del collo.
- Mantenere la posizione per almeno 10 secondi.
- Ritornare alla posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio dall'altra parte.
- Ritornare alla posizione di partenza.



Esercizio 5

Dalla posizione di base (esercizio di Totò)

- Immaginando di avere un piano sotto il mento, portare il capo in avanti mantenendo lo sguardo dritto.
- Allo stesso modo riportare il capo indietro rettilinizando il tratto cervicale (fare il doppio mento).



Esercizio 6

Dalla posizione di base

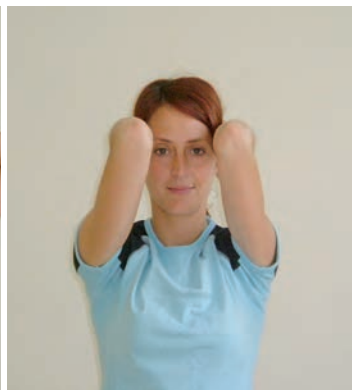
- Posizionare le braccia lungo i fianchi.
- Sollevare le spalle contemporaneamente verso le orecchie.



Esercizio 7

Dalla posizione di base

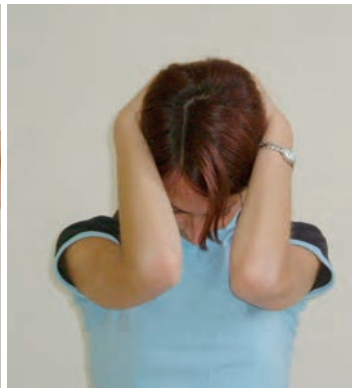
- Mani incrociate dietro la nuca.
- Portare indietro i gomiti avvicinando le scapole.
- Mantenere la posizione per qualche secondo.
- Portare avanti i gomiti avvicinandoli tra loro il più possibile.
- Ritornare alla posizione di partenza.



Esercizio 8

Dalla posizione di base

- Mani incrociate dietro la nuca.
- Inspirando dal naso portare indietro i gomiti, avvicinando le scapole.
- Espirando dalla bocca avvicinare i gomiti abbassando il capo.



Esercizio 9

Dalla posizione di base

- Appoggiare le mani sulle spalle.
- Estendere il gomito destro all'esterno ruotando il capo a destra.
- Tornare in centro alla posizione di partenza.
- Ripetere dall'altra parte allo stesso modo.
- Alternare il movimento.



Esercizio 10

Dalla posizione di base

- Tenere la palla tra le mani con le braccia diritte.
- Portare le braccia in alto senza sollevare le spalle.
- Mantenendo l'allungamento verso l'alto, flettere in avanti la colonna.
- Mantenere la posizione 30 secondi contraendo i muscoli addominali e tenendo le scapole basse.

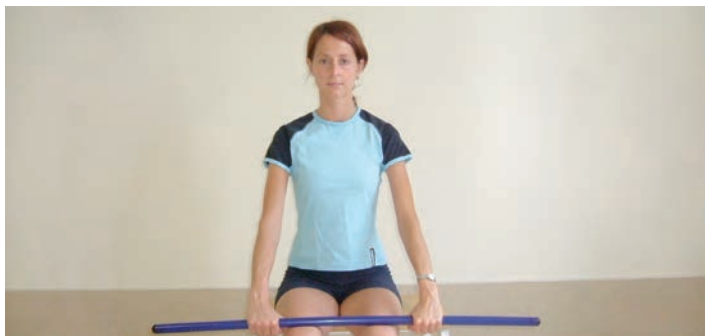


Esercizi con il bastone

Esercizio 1

Dalla posizione di base

- Impugnare il bastone orizzontale alla larghezza delle spalle.
- Portare il bastone verso l'alto mantenendo i gomiti estesi.
- Portarlo dietro la testa flettendo i gomiti.
- Estendere nuovamente i gomiti
- Riportare il bastone a livello delle gambe.



Esercizio 2

Dalla posizione di base

- Impugnare il bastone orizzontale alla larghezza delle spalle.
- Portare il bastone verso l'alto, all'incirca fino all'altezza delle spalle (90°).
- Avvicinare il bastone al petto mantenendo i gomiti alti.
- Estendere nuovamente i gomiti.
- Riportare il bastone sulle gambe.



Esercizio 3

Dalla posizione di base

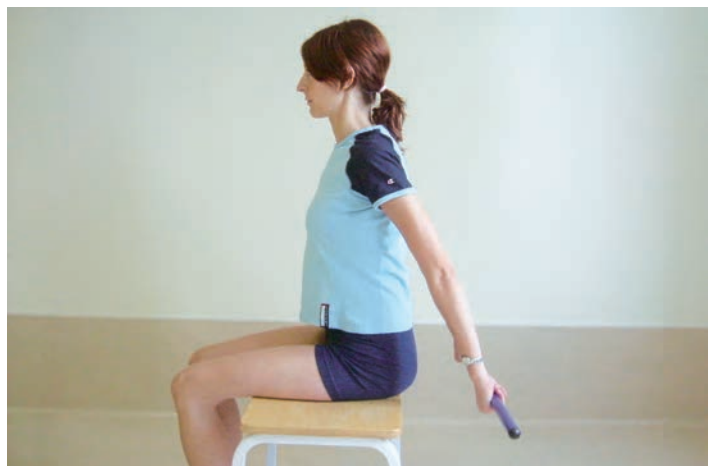
- Impugnare il bastone orizzontale tenendolo dietro la schiena.
- Flettere i gomiti portando il bastone verso l'alto facendolo scivolare lungo la schiena (mantenere il polso in linea con l'avambraccio).
- Tenere la posizione per qualche secondo.
- Riportare il bastone alla posizione di partenza.



Esercizio 4

Dalla posizione di base

- Impugnare il bastone orizzontale tenendolo dietro la schiena.
- Mantenendo i gomiti estesi allontanare il bastone dal corpo.
- Tenere la posizione per qualche secondo.
- Riportare il bastone alla posizione di partenza.





Sede legale - Presidenza e Direzione Generale

Via C. Girola, 30 - 20162 Milano

Servizio Fundraising

Via C. Girola, 30 - 20162 Milano

email raccoltafondi@dongnocchi.it

Tel 02.4030.8907