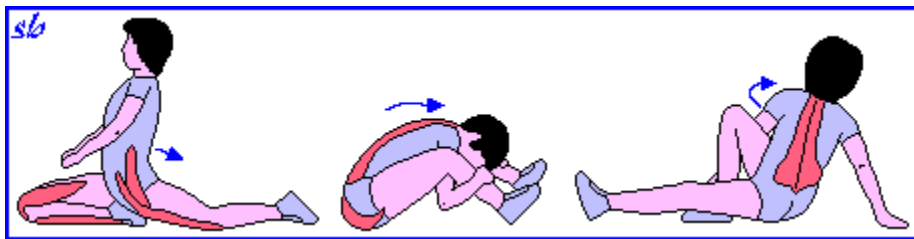


SCHEDA DI STRETCHING E DI DECOMPRESSIONE DEL TRATTO LOMBO SACRALE

Come si esegue lo STRETCHING

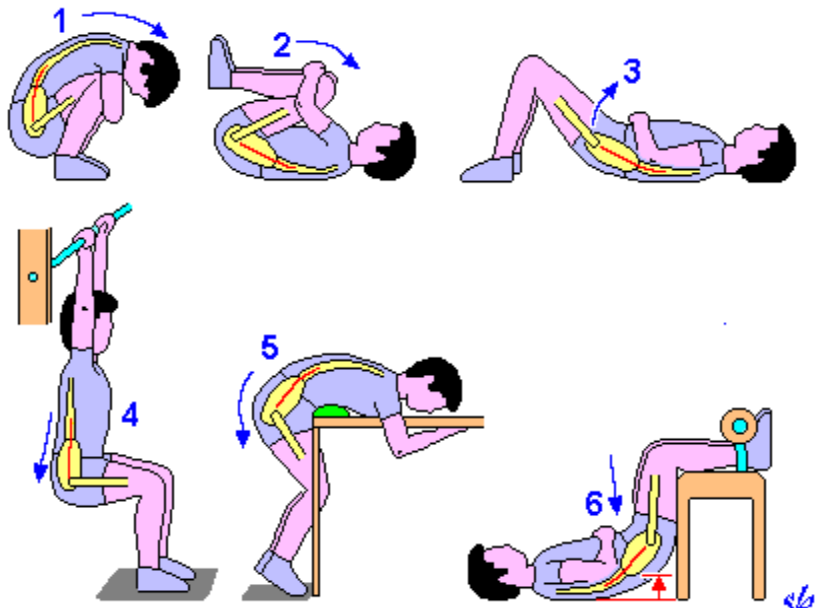
1. Assumere la posizione di massimo allungamento
2. Mantenere la posizione almeno 20-30 secondi, cercando la detensione muscolare, non opporre resistenza al dolore, ma lasciare andare e respirare naturalmente.
3. Tornare lentamente nella posizione di partenza.

N.B. Eseguire sempre gli esercizi da entrambe i lati (destra e sinistra), anche se il dolore è omolaterale.



ESERCIZI DI SCARICO DEL TRATTO LOMBO SACRALE

ESERCIZIO 1: assumere la posizione indicata, respirare con l'addome, sentire la spinta in fuori della zona lombare. Mantenere almeno 1 minuto, ripetere 3 volte. Se non riuscite a tenere i talloni a terra fate l'esercizio vicino ad un muro, appoggiandovi leggermente con il bacino.



ESERCIZIO 2: assumere la posizione facendo attenzione a iperestendere il capo, cercando di avvicinare la zona cervicale al pavimento (mento basso).

Respirazione naturale. Mantenere per almeno 1 minuto. Ripetere 3 volte.

ESERCIZIO 3: in posizione sdraiata supina con ginocchia piegate ruotare con le mani o con i muscoli il pube verso l'alto, mantenendo il contatto con il pavimento. La curva lombare risulta appiattita. Respirare regolarmente e mantenere per 30 secondi, poi rilassare e ripetere almeno 10 volte. Per aumentare il tono addominare si può eseguire questa postura e abbinare

una contrazione muscolare addominale volontaria (portare la pancia dentro e indurire i muscoli).

ESERCIZIO 4: assumere la posizione lasciando il più rilassata possibile la zona lombare, eseguire 3 respirazioni complete e tornare alla stazione eretta. Cercare di non irrigidire eccessivamente la zona delle spalle-collo.

ESERCIZIO 5: utilizzare il tavolo della cucina, posizionare sotto la pancia un piccolo cuscino. Rilassare il busto e appoggiare il capo al tavolo. A questo punto flettere le ginocchia lasciando poco peso del corpo sui piedi, questo esercizio allunga la zona sacrale e le ultime vertebre lombari L4 ed L5. Mantenere almeno 1 minuto e ripetere per 3 volte.

ESERCIZIO 6: Lo scopo di questo esercizio è abbassare il tratto lombare che risulta sollevato dopo il posizionamento sullo sgabello dei polpacci. La spinta deve essere fatta con i muscoli addominali e non con la forza delle gambe. Tutto il tronco superiore rilassato. Eseguire 5 spinte soffiando fuori l'aria durante la spinta. Ripetere l'esercizio 3 volte.

CONSIGLI:

1. Meglio una **passeggiata** a passo svelto su terreni morbidi (prato, sterrato, sabbia,..) che una corsa seppur lenta, su terreni duri (asfalto, pista,..).
2. Meglio **bere** durante la giornata che durante i pasti. Bere è essenziale anche per prevenire e curare il mal di schiena, almeno 1,5 – 2 litri al giorno.
3. Evitare di fare stretching al **mattino** appena svegli, i muscoli hanno bisogno di sangue, per lubrificarsi e scorrere meglio. Fare le scale, camminare un pò prima di iniziare la vostra serie di esercizi.
4. La **regolarità** paga molto di più che due ore di lavoro ginnico intenso fatto una volta ogni tanto. Anche solo 15 minuti al giorno tutti i giorni, danno dopo 1 mese i primi risultati.

Buon Lavoro!