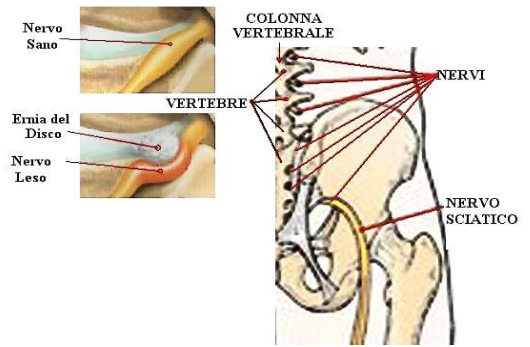






DETTENSIONE NERVO SCIATICO





L'infiammazione del nervo sciatico può essere dovuta alla compressione di un'ernia sul nervo, oppure dalla sindrome del muscolo piriforme, che troppo teso comprime anch'esso il nervo sciatico provocandone l'infiammazione.

Gli esercizi proposti hanno lo scopo di tendere i muscoli, di diminuire la compressione dei dischi intervertebrali, donando un sollievo. Ma non prescindono ad una visita medica o ad un intervento fisioterapico laddove indicato dal medico.



Questa è una sequenza da eseguire completa, nell'ordine proposto, utile per sfiammare una sciatalgia o per prevenirla se si sa di essere soggetti.

ES	DESCRIZIONE	DISEGNO	DURATA ESERCIZIO
1	A terra pancia in su, portare le ginocchia al petto, rimanere in posizione e respirare con l'assome		1 minuto in postura, per 2 volte.
1b	Se non riuscite ad andare a terra (es. 1) potete fare questo esercizio su una sedia. Assumete la posizione e reperate con l'addome per 3 cicli respiratori completi.		1 minuto in postura, per 2 volte.
2	Posizionate una pallina da tennis in mezzo al gluteo, nella fossetta ischiatica, dove passa il nervo (sentite un dolore pungente e intenso). Potete restare seduti come in figura o sdraiarvi a terra con le gambe distese gradualmente.		Rimanere quanto più possibile con la pallina in compressione sul nervo, max 1 minuto. Eseguire prima l'esercizio 3 poi l'altra gamba. Infine ripetere la sequenza a partire dall'es. 2
3	Senza alzarvi, dopo l'es. 2 rimossa la pallina, portate la gamba come in figura, piegata dalla parte opposta e cercate di rilassare tutta la muscolatura delle gambe e della schiena.		Mantenere la posizione per 1 minuto. Ripetere dall'es. 2 con l'altra gamba e poi tutta la sequenza dal 2.

4	<p>Supini, accavvalare piede sx su ginocchio dx. Con le mani prendere la coscia dx e tirarla a sé. Attenzione a mantere il mento più basso possibile.</p>		<p>mantenere per 30 secondi, poi cambiare gamba. Ripetere l'esercizio 2 volte consecutive.</p>
5	<p>Dalla stazione eretta, appoggiare le mani sulle ginocchia con i gomiti molto tesi. Senza piegarli cercarre di allontanare il bacino dal capo, spingendo verso il basso. Respirare profondamente per 3 cicli.</p>		<p>Mantere la posizione tra i 30 e i 60 sec.</p>
6	<p>Esercizio del GATTO: 1. dalla quadrupedia appoggiare bene mani, tibie e piedi. 2. Inspirare inarcando la schiena verso il basso e rivolgendo lo sguardo verso l'alto. 3. Espirare (aria fuori) spingendo spalle e dorso verso l'alto, tornare alla posizione 1 senza prendere aria e ripartire.</p>		<p>Cercare di far durare la sequenza, quindi anche l'atto respiratorio completo, il più possibile. Ripetere l'esercizio 3 volte.</p>
7	<p>Massaggio sotto il piede con pallina da tennis. Anche questo può aiutare nella detensione muscolare in genere e per riattivare flussi circolatori ed energetici. Sequenza dei massaggi: 1. un minuto sul tallone 2. un minuto sulla linea esterna del piede 3. un minuto sulla linea interna del piede 4. un minuto sul metatarso, sotto le dita, divaricando bene le dita tra loro. 5. un minuto nella parte centrale del piede.</p>		<p>Questo esercizio non ha limiti di tempo o ripetizioni, si può anche far durare molto tempo, anche davanti alla tv o leggendo un libro. La posizione seduta facilita gli appoggi, l'equilibrio e non affatica le gambe o la schiena.</p>

Amalia Lenti

3923088265

amialenti@alice.it