

Gli esercizi per la lombalgia



Lombalgia

dolore localizzato al di sotto del margine costale e al di sopra della plica glutea inferiore, con o senza dolore alla gamba.¹



Lombalgia non specifica (o aspecifica)

lombalgia non attribuibile a una patologia riconoscibile specifica (ad esempio, processi tumorali, infiammatori o infettivi).¹

Gli esercizi condotti a casa sono in grado di migliorare l'intensità del dolore e i parametri relativi alle limitazioni funzionali.¹



Ricorda

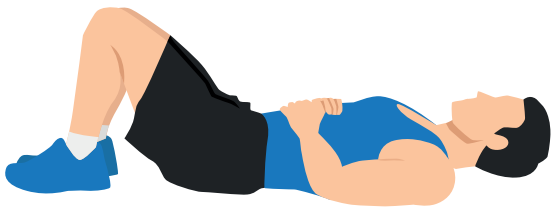
Quando inizi un nuovo programma di esercizi, fai poche ripetizioni, aumentandole man mano che ti alleni e che riesci a svolgere gli esercizi senza fatica.²

Prima di intraprendere qualunque attività fisica chiedere sempre il consiglio del medico per una consulenza personalizzata sulla base delle proprie esigenze.

Ecco alcuni esercizi per rinforzare i muscoli della schiena²

Allungamento ginocchio-petto

In posizione supina con le **ginocchia piegate** e le **piante dei piedi appoggiate sul pavimento**.²



Usando entrambe le mani, **tira verso di te il ginocchio e schiaccialo verso il petto**.²



Ritorna alla posizione di partenza e **ripeti con entrambe le gambe** allo stesso tempo.²



Contrai i muscoli dell'addome e schiaccia la colonna vertebrale contro il pavimento.

Trattieni per 5 secondi. Ritorna alla posizione di partenza e **ripeti con l'altra gamba**.²



Figure adattate da ref 2



Ripeti ciascun allungamento 2 o 3 volte.²



Se possibile, ripeti l'esercizio al mattino e alla sera.²

Allungamento rotazionale della zona lombare

In posizione supina con le ginocchia piegate e le piante dei piedi appoggiate sul pavimento.²



Tieni le spalle saldamente appoggiate al pavimento e, lentamente, ruota le ginocchia piegate verso un lato.²



Ripeti l'esercizio dall'altro lato.²



Mantieni la posizione per 5-10 secondi e lentamente torna alla posizione di partenza.²

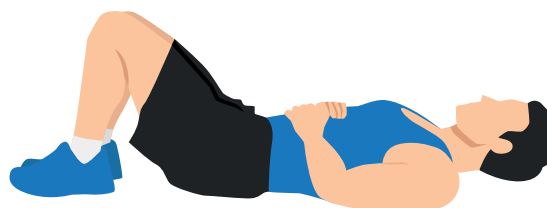


Figure adattate da ref 2



Ripeti ciascun allungamento 2 o 3 volte.²



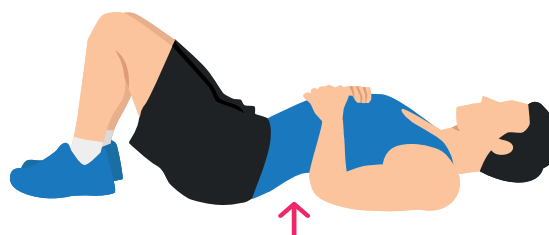
Se possibile, ripeti l'esercizio al mattino e alla sera.²

Esercizi di flessibilità della zona lombare

In posizione supina con le ginocchia piegate e le piante dei piedi appoggiati sul pavimento.²



Contrai i muscoli addominali in modo da spingere in alto al zona lombare e staccarla dal pavimento.²



Mantieni la posizione per 5 secondi e rilassati. Appiattisci il tuo addome tirando l'ombelico verso il pavimento.²

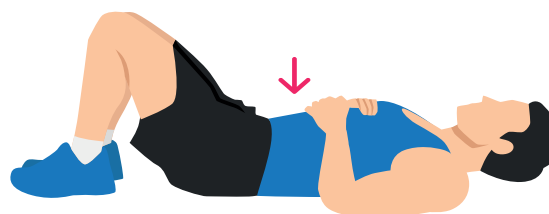


Figure adattate da ref 2



Inizia con 5 ripetizioni al giorno e, lentamente, aumenta a 30.²

Allungamento rotazionale della zona lombare da seduti

Seduto su una sedia senza braccioli o su uno sgabello, incrocia la gamba destra sopra quella sinistra. Appoggia il gomito sinistro sulla parte esterna del ginocchio destro, ruota e allunga il lato.²



Mantieni la posizione per 10 secondi e ripeti l'esercizio sul lato opposto.²

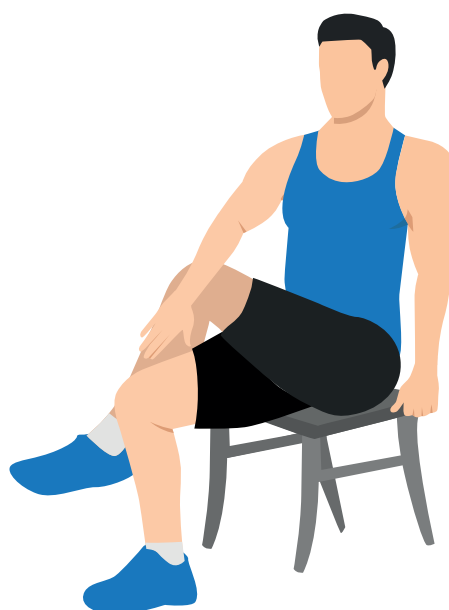


Figure adattate da ref 2



Ripeti l'allungamento 3-5 volte per ciascun lato per 2 volte al giorno.²

Bibliografia:

1. Quentin C et al. Int J Environ Res Public Health (2021);18(16):8430;
2. Back exercises in 15 minutes a day. Mayo Clinic (disponibile a <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/back-pain/art-20546859> - ultimo accesso ottobre 2023).