

Esercizio 2:
Allungamento della catena
posteriore



Sollevo un piede verso l'alto tenendolo "a martello", tengo la posizione per 5 respiri.

Esercizio 3:
Gatto



A quattro zampe, mani in linea con le spalle e ginocchia in linea con le anche. Inspirando inarco la zona lombare e sollevo il capo, espirando cerco di creare una gobba nella zona lombare e abbasso la testa.



B) Esercizi di rinforzo

Ponte

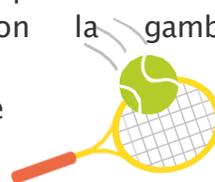


Mantenendo contratti i muscoli dell'addome, lentamente sollevo il bacino fino a formare una linea dritta tra ginocchia e spalle. Torno alla posizione di partenza. Ripeto 10 volte.

Ginocchio al petto



Mantenendo contratti i muscoli dell'addome, sollevo una gamba mantenendo la zona lombare a contatto con il tappetino. Riporto la gamba in posizione di partenza e ripeto con la gamba opposta. Ripeto la sequenza 10 volte



Lombalgia

CONSIGLI PRATICI ED ESERCIZI
PER LA PREVENZIONE

A cura di

**S.C. RECUPERO E RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE OSPEDALIERA
ASL Città di Torino**

Direttore: Dott. Edoardo Milano

Coordinatrice: Dott.ssa Monica Pontarollo

Redatto dai fisioterapisti

Dott. Andrea Marchesan

Dott.ssa Francesca Quarone

Settembre 2025

La lombalgia

Il mal di schiena, in particolare la lombalgia, è molto comune.

Di solito migliora nel giro di qualche settimana, ma a volte può durare più a lungo o continuare a ripresentarsi.

Le cause

Sebbene le eziologie della lombalgia siano molteplici, la maggior parte dei pazienti (>85%) presenta una lombalgia aspecifica. Questo significa che il paziente ha dolore alla schiena in assenza di una specifica condizione di base che possa essere identificata. Molto raramente, il mal di schiena può essere il segno di un problema grave come la frattura di un osso, un tumore o un'infezione.

Trattamento e gestione del dolore

Spesso il mal di schiena migliora da solo nel giro di qualche settimana. Ci sono cose che si possono fare per gestirlo e prevenirne la ricomparsa:

- Rimanere attivi e proseguire con le normali attività della vita quotidiana
- È sconsigliato rimanere a letto per lunghi periodi
- Eseguire esercizi specifici per mantenere una buona mobilità e postura della schiena

Consigli pratici per le attività quotidiane

Distendersi e alzarsi dal letto

Per alzarsi dal letto è opportuno piegare le gambe, ruotare sul fianco e, da questa, posizione, aiutarsi a sollevare il tronco con gli arti superiori mettendo giù le gambe.

Trasporto dei pesi

Quando si sollevano dei pesi è importante:

- tenere il peso vicino al corpo,
- utilizzare gli arti inferiori per abbassarsi ed alzarsi
- evitare di sollevare e/o spostare pesi ruotando la colonna vertebrale
- non concentrare il carico su un solo lato del corpo, ma distribuirlo in modo simmetrico, evitando così di trasportare il peso inclinando la colonna lateralmente.

Attività fisica

Secondo l'OMS gli adulti dovrebbero eseguire almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana.

Due volte alla settimana dovrebbero essere eseguiti anche esercizi di rinforzo muscolare.

La cosa migliore è scegliere un'attività che piaccia ed intraprenderla con costanza.

A) Esercizi di mobilità e stretching

Posizione di partenza:



Sdraiato a pancia in su, bacino in retroversione (la parte lombare deve rimanere a contatto con il tappetino), ginocchia piegate e piedi appoggiati al tappetino.

Esercizio: 1'allungamento globale



Mantenendo la schiena appoggiata al tappetino, accompagno le ginocchia al petto aiutandomi con le mani.

Tengo la posizione per 5 respiri.

