

Rafforzate la schiena

Eseguite ogni esercizio in modo lento e regolare. Ripetetelo dalle dieci alle venti volte. Respirate in maniera fluida e consapevole. Il nostro programma dura 15 minuti.

Esercizio 1

Ruotare dolcemente il bacino in avanti e indietro. La schiena rimane piatta sul pavimento.



Esercizio 3

Dalla posizione a quattro zampe, estendere la gamba sinistra e il braccio destro in diagonale. La schiena rimane in posizione neutrale. Ripetere il movimento verso il lato opposto.

Esercizio 2

Partendo dalla posizione a quattro zampe, spingere il bacino in direzione dei talloni. Variante: sollevare la schiena formando una gobba di cammello e ritornare in posizione a quattro zampe.



Consigli in caso di dolori alla schiena

Capire perché si hanno dolori alla schiena

Imparate a conoscere l'origine del dolore e il suo significato. Una sollecitazione specifica non è necessariamente la causa del dolore attuale. Spesso i dolori alla schiena sono dovuti a più fattori: la sollecitazione era solo l'ultimo pezzo del puzzle.

Attivarsi contro i dolori

Non aspettatevi che i dolori scompaiano da soli. È bene muoversi e non stare in posizione di riposo. Emozioni quali ansia o stress creano tensioni che potrebbero portare a dolori alla schiena. Parlare delle vostre preoccupazioni con una persona specializzata potrebbe aiutarvi a sciogliere queste tensioni.

Rimanere in movimento

Il movimento fa bene alla schiena e fa sì che non si irrigidisca. Muovendovi mantenete la forza muscolare e la condizione fisica, diminuendo così il rischio di dolori cronici. Cambiate regolarmente la postura per evitare sollecitazioni unilaterali.

Rafforzare la muscolatura della schiena

Una muscolatura della schiena forte è necessaria per migliorare la postura e prevenire i dolori ricorrenti alla schiena. I nostri esercizi vi aiuteranno. Fatene una routine quotidiana, come lavarsi i denti.

Rafforzare la muscolatura addominale

Allenate regolarmente tutti i muscoli dell'addome, della parte inferiore della schiena e del bacino. I dolori diminuiranno nettamente. Questo allenamento di stabilità trova frequente applicazione nella fisioterapia. Con i nostri esercizi potete fare grandi progressi anche a casa.

Fissare degli obiettivi

Definite obiettivi insieme a uno specialista e valutateli. Ad esempio: «Voglio pedalare 15 minuti ogni giorno senza dolori.» Oppure: «Tra due mesi vorrei essere in grado di prendere le scale invece dell'ascensore.» In questo modo vi esercitate per eseguire un'attività senza dolore.

Da staccare o su paraplegie.ch/consigli-schiena



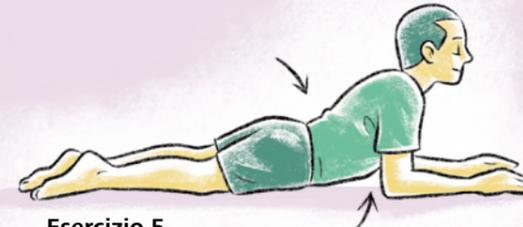
Esercizio 4

Ruotare le ginocchia unite e flesse da un lato e girare la testa nella direzione opposta. Ripetere il movimento verso il lato opposto.



Esercizio 6

Dalla posizione sulla schiena, alzare e abbassare il bacino.



Esercizio 5

Mettersi a pancia in giù e alzare e abbassare il busto, con o senza il supporto delle braccia.



Esercizio 7

Appoggiandosi sul gomito, alzare e abbassare il bacino.



Esercizio 8

Avvicinare diagonalmente ginocchio e gomito alternando.

Dormire abbastanza

I dolori alla schiena sono spesso riconducibili a un sovraccarico della parte inferiore della schiena. Riposare vi aiuta a ritrovare il vostro equilibrio. Il corpo si riprende al meglio durante il riposo notturno, con sette fino a nove ore di sonno. Il riposo notturno influisce molto sul nostro livello di energia e sui dolori durante il giorno.

Imparare a gestire lo stress

Lo stress è una tensione che può insediarsi nel corpo. I dolori alla schiena peggiorano con lo stress causando ulteriore stress, creando un circolo vizioso. Il rimedio è rilassarsi. Integrate attività divertenti nella vostra vita quotidiana: andate a passeggio, in bici, nuotate, fate esercizi di rilassamento o concedetevi un bagno caldo.

Questa guida è stata elaborata da Jasper Loots, fisioterapista presso il Centro svizzero per paraplegici (CSP).

paraplegie.ch/consigli-schiena



Esercizio 9

Sedersi sul bordo della sedia e ruotare dolcemente il bacino in avanti e indietro.



Esercizio 10

Sedersi su una sedia e con un movimento di torsione della schiena, portare il gomito sinistro al ginocchio destro. Ripetere in senso trasversale.