



Marco  
D'Amato  
fisioterapia & osteopatia

---

*PROGRAMMA PER CONFERIRE  
MOBILITA' E FORZA  
AL TRATTO CERVICALE*

1- DA SEDUTO SCALDARE LA ZONA CON LENTE E PROFONDE  
ROTAZIONE DELLE SPALLE APPOGGIANDO LE MANI SULLE GINOCCHIA



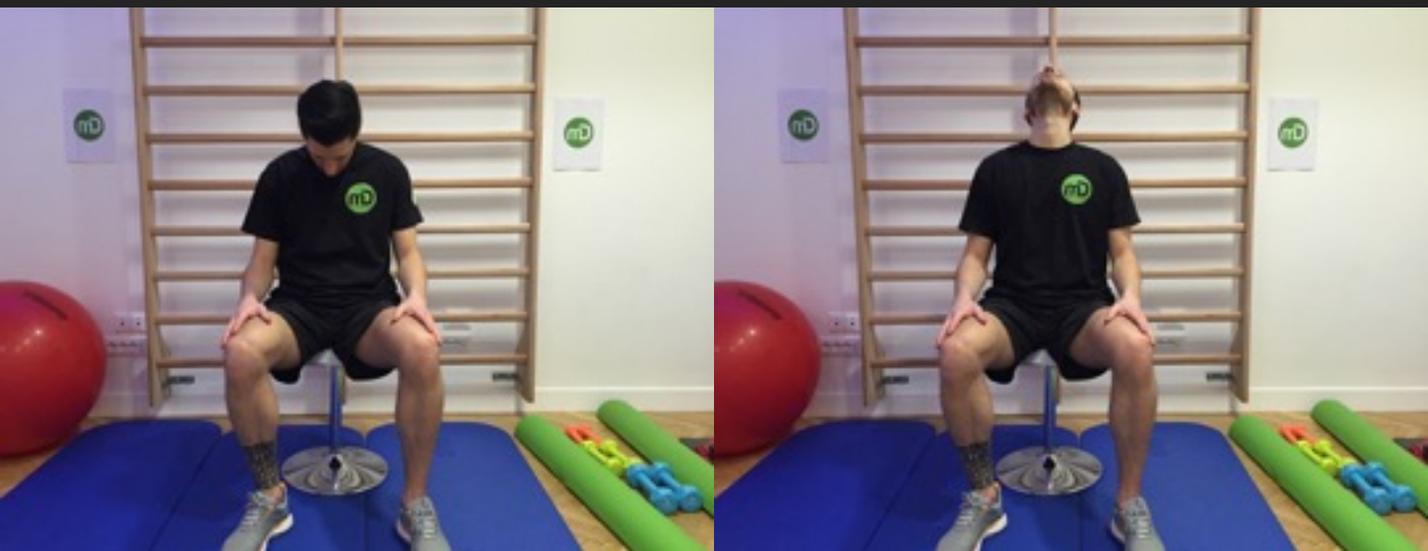
2-DA SEDUTO LENTE E PROFONDE ROTAZIONI A DESTRA  
E SINISTRA DEL CAPO



3- DA SEDUTO LENTE E PROFONDE INCLIAZIONI LATERALI DEL CAPO.  
PORTARE ORECCHIO DESTRO VERSO LA SPALLA DESTRA E VICEVERSA



4- DA SEDUTO PROCEDERE CON CAUTE E PROFONDE FLESSIONI ED ESTENSIONI DEL CAPO.  
MANI SEMPRE BEN APPOGGIATE SULLE GINOCCHIA



5- ESERCIZIO ATTIVO IN ISOMETRIA:  
TIRARE IL CAPO IN MODO DA INDURRE UNA INCLINAZIONE DESTRA.  
A QUESTO PUNTO CONTRARRE LA MUSCOLATURA DEL TRATTO  
CERVICALE PER OPPORRE RESISTENZA ALLA TRAZIONE DELLA MANO.  
MANTENERE LA CONTRAZIONE.  
RIPETERE CON PARAMETRI OPPOSTI



6- INDURRE UNA ROTAZIONE DESTRA DEL CAPO CON LA MANO SINISTRA CHE SPINGE SFRUTTANDO LA LEVA DEL MENTO E DELLE OSSA NASALI: ATTIVARE LA MUSCOLATURA DEL COLLO PER IMPRIMERE UNA ROTAZIONE SINISTRA. MANTENERE IN ISOMETRIA E RIPETERE DALL'ALTRO LATO.



7-INDURRE UNA ESTESIONE SPINGENDO CON ENTRAMBI I POLLICI IL MENTO VERSO L'ALTO: ATTIVARE LA MUSCOLATURA DEL COLLO PER IMPRIMERE UNA FLESSIONE IN ISOMETRIA. RIPETERE LO STESSO PRINCIPIO IN ESTENSIONE CONTRASTANDO LA SPINTA DELLE MANI CHE BLOCCANO IL CAPO IN FLESSIONE



## 8- ROTAZIONE DESTRA E SINISTRA DEL CINGOLO SCAPOLARE E DEL TRONCO FISSANDOSI ALLA PARETE



## 9- ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA DELLE BRACCIA DA SEDUTO: INCROCIARE LE MANI E SOLLEVARE LE BRACCIA SOPRA LA TESTA



10- ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA DEL TORACE,  
DEL PETTO E DELLA MUSCOLATURA SOTTOIDEA.  
PORTARE LE BRACCIA ESTESE DIETRE LA SCHIENA,  
ESTENDERE IL TRATTO DORSALE E IL CAPO.



11- RETROPULSIONE DEL CAPO:  
DA SEDUTO PORTARE IL MENTO DALLA POSIZIONE DI ANTEPULSIONE (A)  
ALLA POSIZIONE DI RETROPULSIONE (B).  
LA POSIZIONE A E' QUELLA SCORRETTA CHE SOPRATTUTTO CHI LAVORA  
AL COMPUTER TENDE AD ASSUMERE DURANTE IL GIORNO

A)



B)



13- FISSARE THERABAND AD UN SUPPORTO:  
PROCEDERE CON UNA ATTIVAZIONE ISOMETRICA  
DELLA MUSCOLATURA FLESSORIA



14- FISSARE THERABAND AD UN SUPPORTO:  
PROCEDERE CON UNA ATTIVAZIONE ISOMETRICA DELLA MUSCOLATURA  
PER LA LATEROFLESSIONE



15- FISSARE THERABAND AD UN SUPPORTO: PROCEDERE CON UNA ATTIVAZIONE ISOMETRICA DELLA MUSCOLATURA ESTENSORIA DEL CAPO



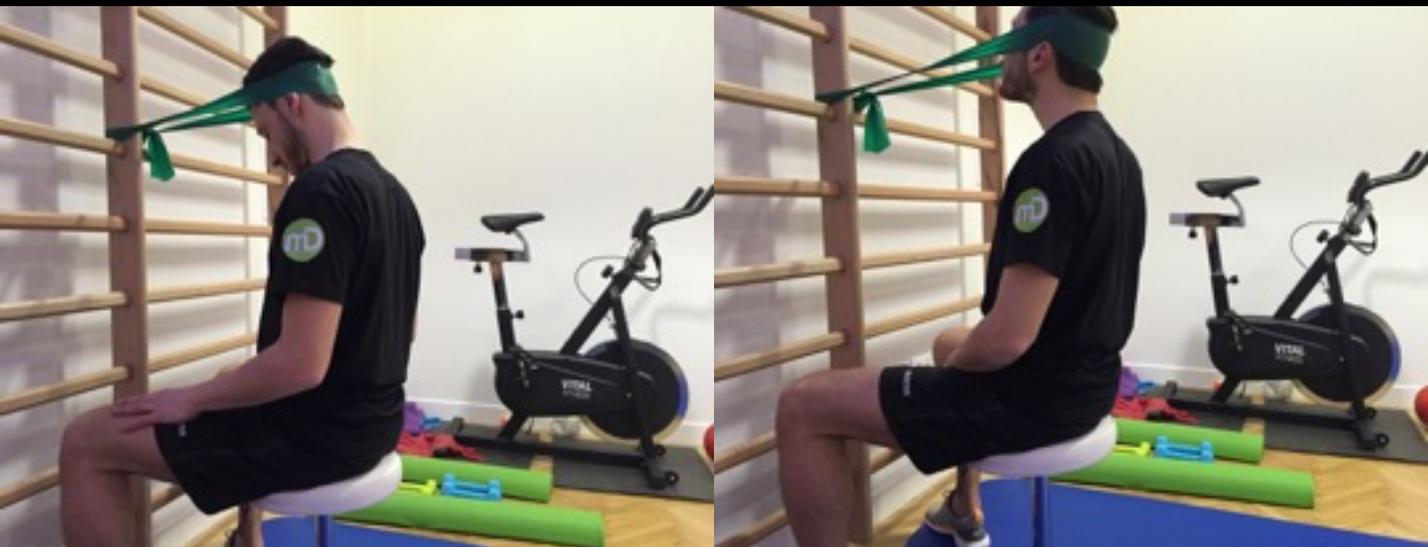
16- FISSARE THERABAND AD UN SUPPORTO: ATTIVARE LA MUSCOLATURA ESTENSORIA FACENDO SEMPRE ATTENZIONE ALLA RETROPULSIONE DEL CAPO. DA QUESTA POSIZIONE INSERIRE PROFONDE E CAUTE ROTAZIONI



17- FISSARE THERBAND AD UN SUPPORTO: PROCEDERE IN ESTENSIONE E RETROPULSIONE DEL CAPO E DA QUESTA POSIZIONE INSEIRE DELLE INCLINAZIONI LATERALI



18- FISSARE THERBAND AD UN SUPPORTO: PROCEDERE CON CAUTE E PROFONDE FLESSO/ESTENSIONI CONTROLLATE.



19- IN POSIZIONE DI SQUAT, BRACCIA ABDOTTE E EXTRARUOTATE CHE IMPRIMONO UNA SPINTA CONTRO LA PARETE. SPINGERE LA TESTA CONTRO L'ASCIUGAMANO SIMULANDO UNA RETROPULSIONE



20- RIPETERE L'ESERCIZIO 19 CON LA VARINATE A GOMITI FLESSI



21- SEDUTO CONTRO IL MURO CON LE ANCHE PIEGATE A 90 GRADI.  
BRACCIA ABDOTTE ED EXTRARUOTATE CHE IMPRIMONO  
UNA SPINTA CONTRO IL MURO.  
SPINGERE LA TESTA CONTRO L'ASCIUGAMANO POSTO DETERO  
L'OCCIPITE  
FAVORENDO LA RETROPULSIONE



22- RIPETERE L'ESERCIZIO 21 CON LA VARIANTE A GOMITI FLESSI

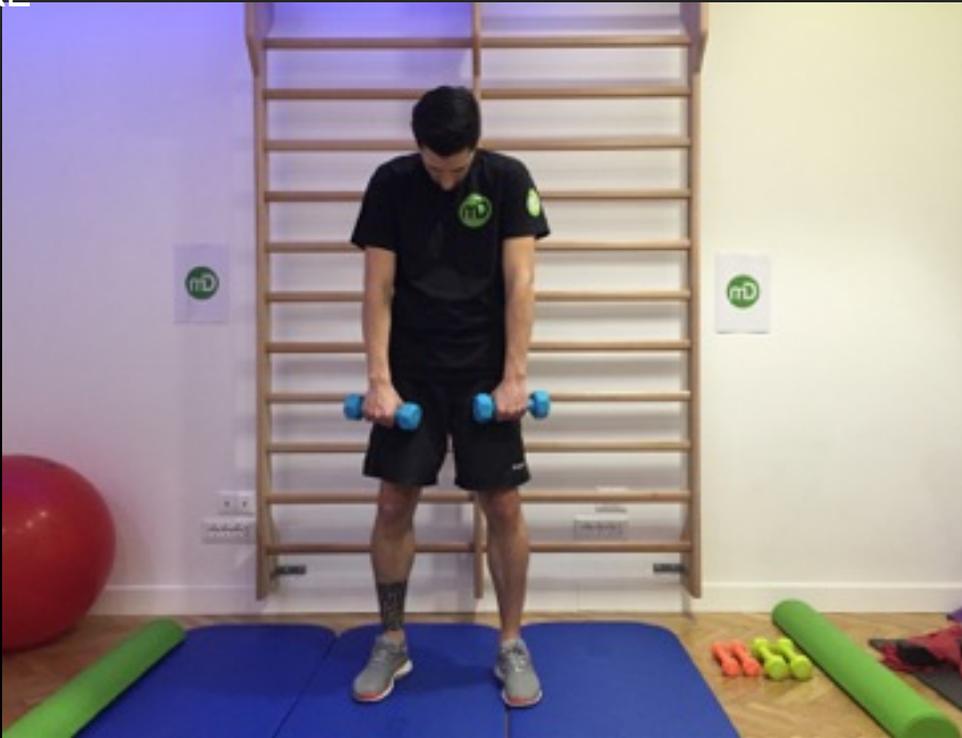


23- STAZIONARE IN PIEDI SORREGGENDO DEI MANUBRI 5/7 KG PER LATO  
LATO  
CON RETROPOSIZIONE E DEPRESSIONE DELLA SCAPOLE.  
DISATTIVARE TUTTO IL RESTO DELLA MUSCOLATURA CHE QUINDI  
RIMARRA' PASSIVA E SUBIRA' UNO STRECHING DELICATO E FUNZIONALE



24- SORREGGENDO DEI MANUBRI DA 5 KG PASSARE DA UNA POSIZIONE DI CHIUSURA (A) AD UNA POSIZIONE DI APERTURA (B) DEL CINGOLO SCAPOLARE

A)



B)



25- INCROCIARE LE MANI DIETRO LA SCHIENA E ALLUNGARE LA MUSCOLATURA ANTERIORE DEL TORACE, SPALLE E SOTTOIOIDEA. DA ESEGUIRE A BOCCA CHIUSA.



26- RIPETERE L'ESERCIZIO 25 CON LA VARINATE DELLA BOCCA APERTA: ESCLUDENDO LA MUSCOLATURA SOPRA E SOTTOIOIDEA. L'ESTENSIONE DEL CAPO AUMENTERA'



27- DALLA POSIZIONE 26 INSERIRE CAUTE E PROFONDE ROTAZIONI.



RICORDARSI DI LAVORARE ANCHE CON LA BOCCA SEMIAPERTA



## 28- ESTENSIONE DEL TRONCO CON APPOGGIO DELLE MANI SUI FISANCHI

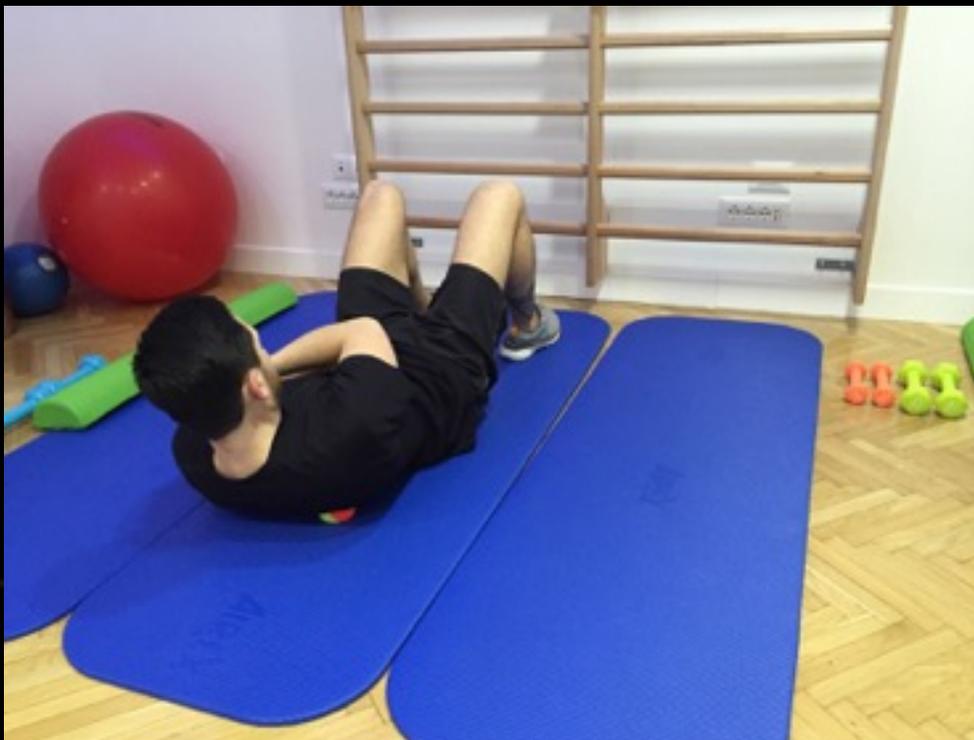


## 29-AUTOTRATTAMENTO DEI TRIGGER POINT DELLA MUSCOLATURA PERISCAPOLARE (B) E DEL TRAPEZIO DISCENDENTE (A)

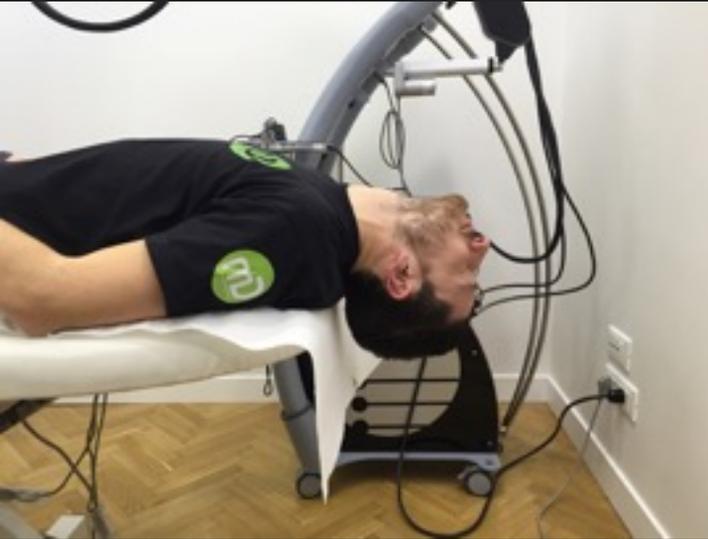
A)



B)



30- SUPINO CON LA TESTA FUORI DAL LETTO PROCEDERE CON CAUTE MOBILIZZAZIONI IN FLESSO ESTENSIONI CONTRO GRAVITA'



31- DECUBITO LATERALE CON LA TESTA FUORI DAL LETTINO PROCEDE CON CAUTE MOBILIZZAZIONI IN FLESSO ESTENSIONE CONTRO GRAVITA.

PRIMA DA UN LATO POI DALL'ALTRO



32- TESTA FUORI DAL LETTINO, RAGGIUNGERE LA MASSIMA ESTENSIONE E DA QUESTA POSIZIONE AGGIUNGERE DELLE CAUTE ROTAZIONI A SINISTRA (A) E A DESTRA (B)

A)



B)



33- TESTA FUORI DAL LETTINO SOLLEVARE , RAGGIUNGERE LA MASSIMA FLESSIONE (A) E LENTAMENTE SOLLEVARE LA TESTA CONTRO GRAVITA INDUCENDO UN'ESTENSIONE DEL TRATTO CERVICALE. MANTENERE IN ISOMETRIA LA POSIZIONE RAGGIUNTA (B)

A)



B)



34- DA POSIZIONE PRONA, TESTA FUORI DAL LETTINO, ESTENDERE IL TRATTO CERVICALE E MANTENERE TALE POSIZIONE IN ISOMETRIA. DA QUESTA POSIZIONE INSERIRE UNA INCLINAZIONE DESTRA (A) E UNA INCLINAZIONE SINISTRA (B)

A)



B)



35- DA POSIZIONE PRONA, TESTA FUORI DAL LETTINO, ESTENDERE IL TRATTO CERVICALE E MANTENERE TALE POSIZIONE IN ISOMETRIA. DA QUESTA POSIZIONE INSERIRE UNA ROTAZIONE DESTRA (A) E UNA ROTAZIONE SINISTRA (B)

A)



B)

