



Marco
D'Amato
fisioterapia & osteopatia

*STRECHING ROUTINE
E
PREVENZIONE MAL DI SCHIENA*

*Importante: per la corretta esecuzione degli esercizi ritagliarsi il tempo necessario affinché la muscolatura risponda alle stimolazioni proposte. L'utilizzo della respirazione è una componente fondamentale nell'esecuzione degli esercizi, una sinergia d'azione che ritengo particolarmente utile e che il soggetto dovrebbe osservare è quella tra estensione del tronco e abbassamento mantenuto del diaframma (inspirazione)

1- SUPINO CON BRACCIA IN EXTRAROTAZIONE E ABDUZIONE, APPOGGIARE GAMBE A PARETE FORMANDO UN ANGOLO DI 90 GRADI TRA TRONCO E GAMBE.



2- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 1 CON ABDUZIONE DEGLI ARTI INFERIORI



3- VARIANTE DELL'ESERCIZIO CON GAMBE FLESSE E ABDOTTE



4- VARINATE DELL'ESERCIZIO 3 CON UNA GAMBA ESTESA ED UNA FLESSA



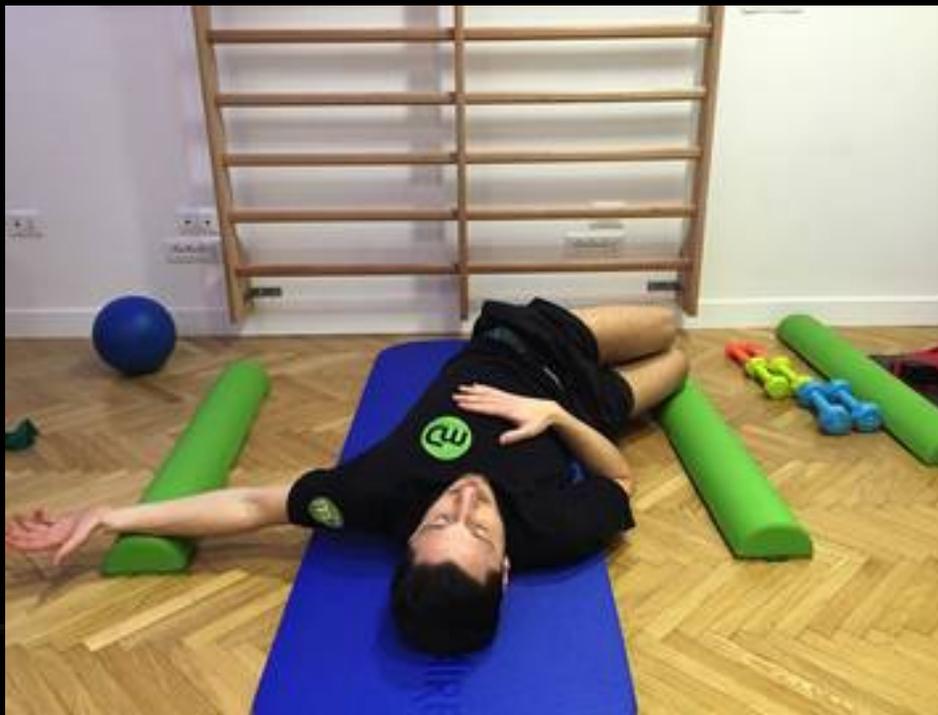
5- INCROCIARE GAMBA SINISTRA CON GAMBA DESTRA
APPOGGIATA ALLA PARETE. SPINGERE GINOCCHIO
SINISTRO VERSO I PIEDI



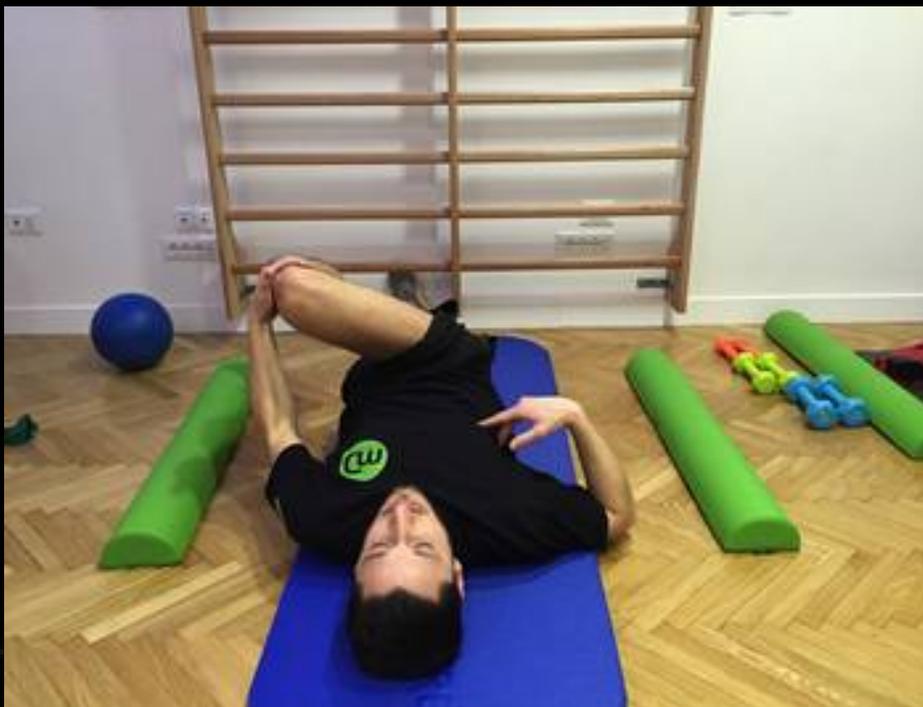
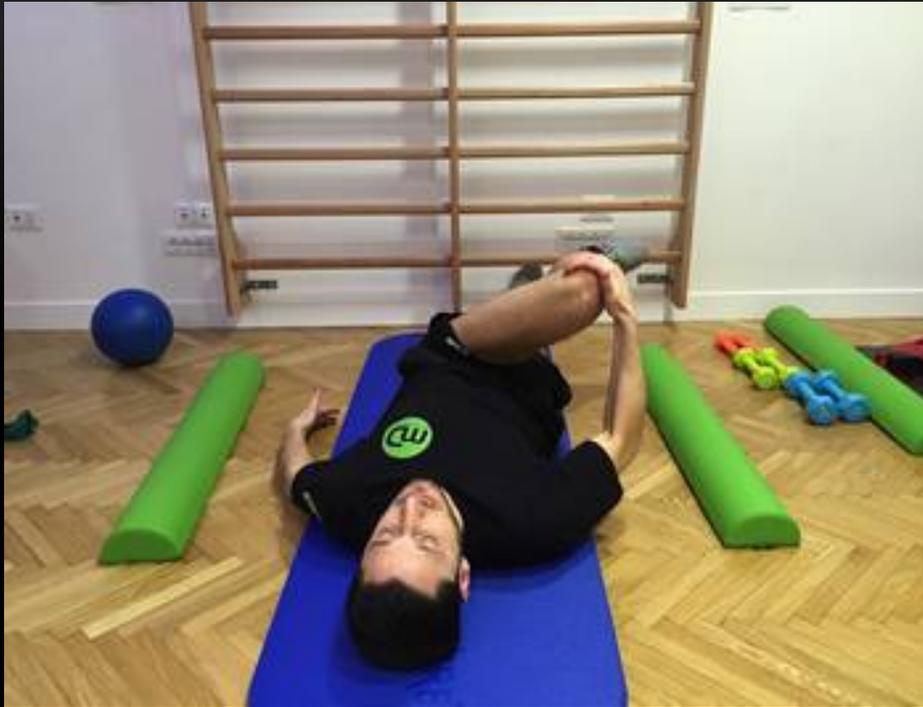
6- INCROCIARE GAMBA SINISTRA , BLOCCARE LA GAMBA DESTRA
CON LE PROPRIA BRACCIA. SPINGERE GINOCCHIO
SINSITRO VERSO I PIEDI



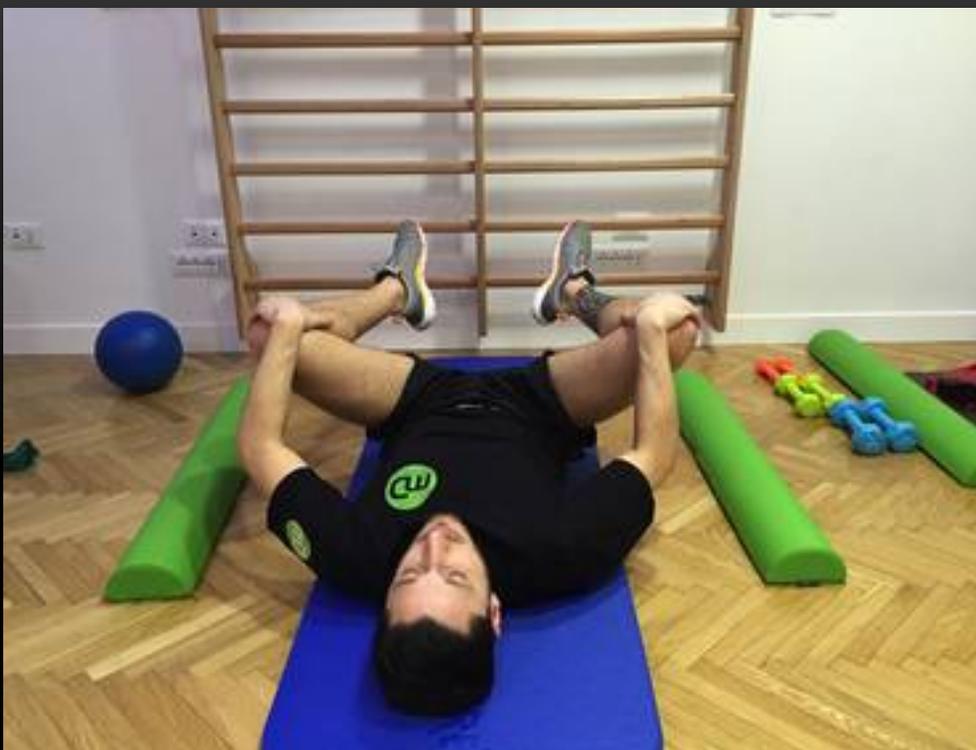
7- SUPINO, ROTAZIONE INCROCIATA TRA CINGOLO SCAPOLARE E CINGOLO PELVICO



8- SUPINO, GINOCCHIO AL PETTO E TIRATO VERSO LA SPALLA CONTROLATERALE



9- SUPINO, GAMBE IN ABDUZIONE MANTENUTA



10- SUPINO, ESTENDERE IL GINOCCHIO ATTIVAMENTE CON ANCA FLESSA A 90 GRADI



11- STRECHING DEL QUADRICIPITE DA POSIZIONE SEDUTA



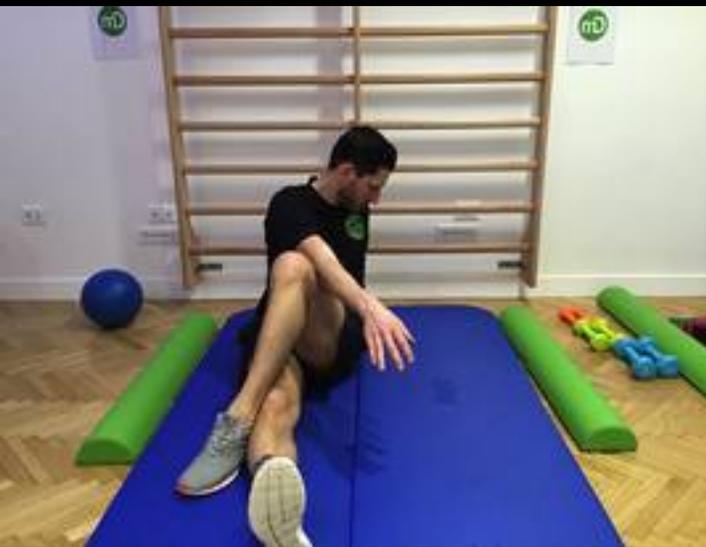
12- STRECHING DEGLI ADDUTTORI DA POSIZIONE SEDUTA



13- STRECHING DELLA CATENA POSTERIORE DA POSIZIONE SEDUTA



14- DA SEDUTO, INCROCIATE UNA GAMBA SULL'ALTRA E RUOTARE IL TRONCO IN DIREZIONE OPPOSTA



15- SEDUTO, GAMBE ESTESE E ABDOTTE, INCLINARE E FLETTERE IL TRONCO PER ANDARE A TOCCARE LA PUTA DEI PIEDI



16- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 15 CON LA GAMBA CONTROLATERALE ABDOTTA EXTRARUOTATA E FLESSA



17- POSIZIONE QUADRUPEDICA CON ABDUZIONE ARTI INFERIORI



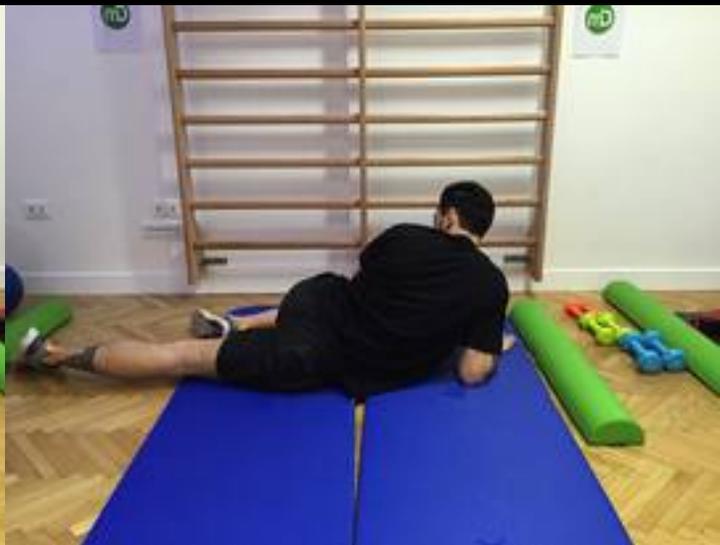
18- POSIZIONE QUADRUPEDICA, GINOCCHIO ALLA LARGHEZZA DELLE ANCHE, CRARE UNA ESTENSIONE GENERALE DELLA COLONNA VERTEBRALE ALTERNANDOLA CON UNA FLESSIONE GENERALE.



19- POSIZIONE SUPINA, APPOGGIARE I PALMI DELLE MANI SUL TAPPETINO E ESTENDERE LA COLONNA (INSPIRAZIONE ASSOCIATA)



20- POSIZIONE SUPINA, APPOGGIARE I GOMITI SUL TAPPETINO, ESTENDERE LA COLONNA E INCLINARE IL TRONCO DAL LATO IN CUI IL GINOCCHIO E' PIEGATO.



21- POSIZIONE DEL CAVALIER SERVENTE, SPINGERE LA PELVI ANTERIORMENTE SENZA INSERIRE ROTAZIONI DEL BACINO. STRECHING DELL'ILEO-PSOAS



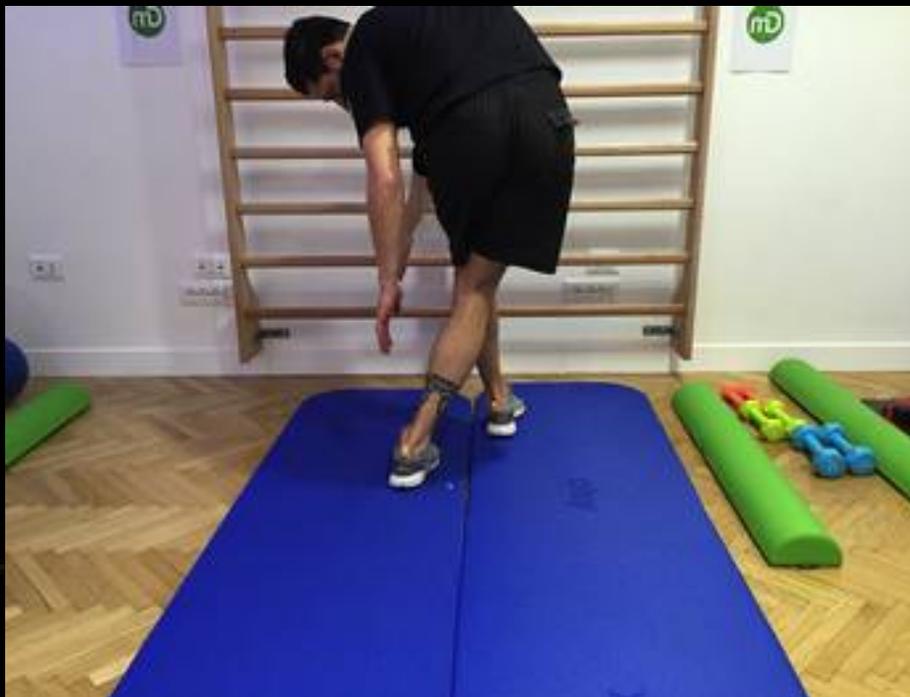
22- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 21, CON AGGIUNTA DI ROTAZIONE DEL TRONCO DALLA PARTE OPPOSTA RISPETTO AL GINOCCHIO PIEGATO



23- STRETCHING DEL TENSORE DELLA FASCIA LATA:
DA POSIZIONE IN PIEDIPOSIZIONARE ARTO INFERIORE DIETRO
AL CONTROLATERALE, ASSOCIARE INCLINAZIONE DEL TRONCO PER
METTERE IN TENSIONE IL COMPARTO LATERALE DELLA COSCIA.
GINOCCHIA ESTESE.



24- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 23 CON GINOCCHIA FLESSE



25- STRECHING QUADRICIPITE



26- STRECHING QUADRICIPITE CON AGGIUNTA DI INCLINAZIONE DEL TRONCO ANTERIORE



27- ALLUNGAMENTO DELLA CATENA POSTERIORE:
A GINOCCHIA FLESSE ANDARE A TOCCARE IL PAVIMENTO CON
IL PALMO DELLE MANI, LENTAMENTE ESTENDERE LE GINOCCHIA
MANTENENDO IL CONTATTO DELL MANI CON IL TAPPETINO



28- DA POSIZIONE SUPINA PROCEDERE CON ATIVERSIONE (A)
E RETROVERSIONE (B) DEL BACINO.
ASSOCIARE RISPETTIVAMENTE INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE

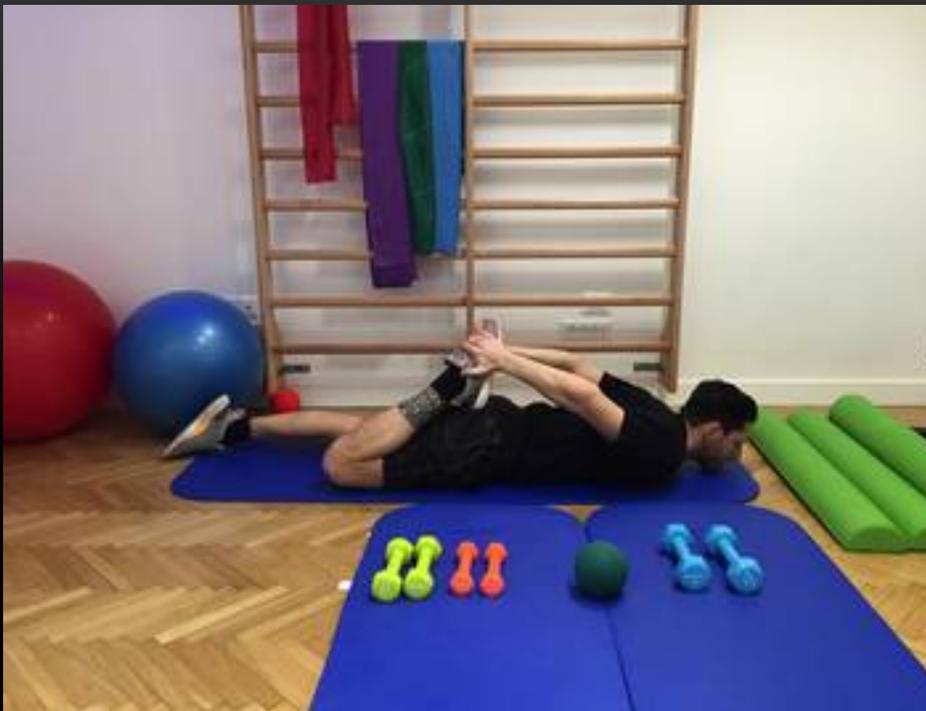
A)



B)



29- STRECHING DEL QUADRICIPITE DA PRONO



30- PORTARE GINOCCHIO AL PETTO SUPINO



31- ALLUNGAMENTO DELLA MUSCOLATURA PELVI-TROCANTERICA E GLUTEA. IMPORTANTE LA ROTAZIONE DEL TRONCO OPPOSTA RISPETTO AL BACINO



32- TRATTAMENTO MIORILASSANTE DECONTRATTURANTE CON PALLINA DA TENNIS NELLA ZONA DELLA MUSCOLATURA PELVI-TROCANTERICA



33- MOBILIZZAZIONE FINE DEL BACINO CON MOVIMENTO
A BASCULA DEL BACINO: SOLLEVARE EMIBACINO SINISTRO (A)
E SOLLEVARE EMIBACINO DESTRO (B)

A)



B)



34- STRETCHING DEL DIAFRAMMA: DURANTE L'ESPIRAZIONE MASSIMALE
"TIRARE IN DENTRO LA PANCIA" E CON LE MANI PREMERE
LEGGERMENTE SOTTO L'ARCATA COSTALE



35- CONTRAZIONE DEL MUSCOLO TRASVERSO. DA POSIZIONE SUPINA
"TIRARE IN DENTRO LA PANCIA" FINCHE MEDIALMENTE ALLA
SPINA ILIACA AVVERTIAMO LA CONTRAZIONE.



36- ESTENSIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE IN PIEDI
INCROCIANDO LE MANI DIETRO LA SCHIENA



37- ESTENSIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE IN PIEDI
APPOGGIANDO I GOMITI SUI FIANCHI



**38- SU FITBALL POSIZIONARSI IN MODO DA CREARE
UNA ESTENSIONE PASSIVA DI COLONNA.**

Ricordarsi l'importanza della fase inspiratoria durante l'estensione



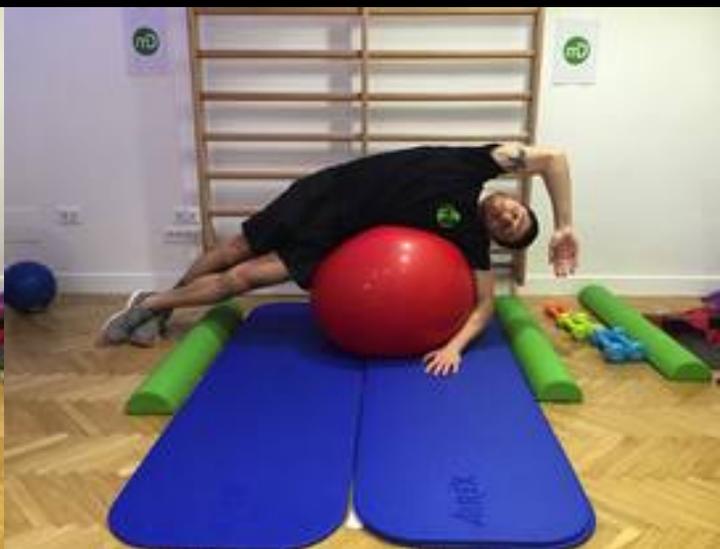
**39- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 39 CON LE BRACCIA ALZATE
E APOGGIATE ALLA SPALLIERA (o altro sostegno)**



40- SU FITBALL ESTENSIONE DI COLONNA PIU INCLINAZIONE LATERALE.
AGGANCIARSI CON UNA MANO AD UN SOSTEGNO



41- LATEROFLESSIONE PASSIVA SU FITBALL



42- FLESSIONE PASSIVA IN SCARICO SU FITBALL



43- APPOGGIARE L'ADDOME SULLA FITBALL E APPOGGIARE I PALMI DELLE MANI E LE PUNTE DEI PIEDI A TERRA NEL PUNTO PIU LONTANO POSSIBILE.



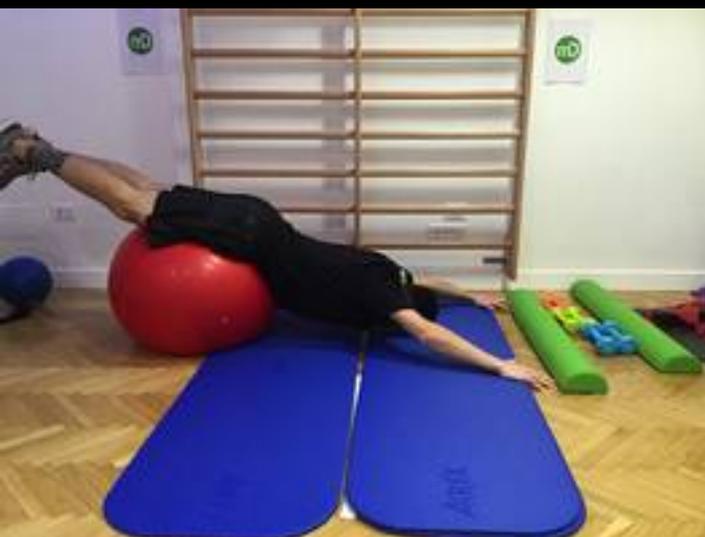
44- DALLA POSIZIONE DESCRITTA ALA NUMERO 43 SOLLEVARE LE GAMBE E UTILIZZANDO SOLO LE BRACCIA PER SCIVOLARE AVANTI E INDIETRO SULLA FITBALL. CONTROLLO ECCENTRICO DELL'ESTENSIONE



45- ESTENSIONE GLOBALE ECCENTRICA E ISOMETRICA. PRENDERE POSIZIONE COME DESCRITTO IN FIGURA A E LENTAMENTE ASSOCIARE FLESSIONE DELLE GINOCCHIA COME IN FIGURA B

A)

B)



46- ISOMETRIA ADDOMINALI SU FITBALL CON APPOGGIO SUI GOMITI



47- ISOMETRIA ADDOMINALI SU FITBALL CON APPOGGIO SUI PALMI DELLE MANI A GOMITI ESTESI



48- ESTENSIONE INVERSA, TRONCO APPOGGIATO AL TEPPETO, GAMBE SU FITBALL. BRACCIA ALL'ALTEZZA DEL VISO. TESTA RUOTATA PRIMA DA UN LATO POI DALL'ALTRO.



49. POSIZIONE QUADRUPEDICA, COMPLETA FLESSIONE PASSIVA (Fig. A) E VARIANTE CON BRACCIA ALLUNGATE SOPRA LA TESTA (Fig. B)

A)



B)



50- VARIANTE DELL'ESERCIZIO 49 CON BRACCIO ALLUNGATO A CUI SI ASSOCIA UNA INCLINAZIONE OPPOSTA

