

# Inform@FOGLIO.....N° 3

Informazione sulla salute e sicurezza sul lavoro

Ospedale Policlinico San Martino

Sistema Sanitario Regione Liguria

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico per l'Oncologia

## ALCUNI CONSIGLI UTILI PER LA CURA DELLA PROPRIA SCHIENA

### ESERCIZI

**Per mantenere la nostra schiena in buona salute occorre acquisire delle regole di comportamento affinché le posture più frequentemente adottate siano corrette:**

1. Se regolarmente state molto in piedi, fatelo in modo corretto, stando più dritti e non permettendo alla vostra colonna lombare di creare una eccessiva lordosi; cercate di raddrizzarvi frequentemente.
2. Se trascorrete molto tempo seduti è necessario ricercare una postura corretta poiché spesso le sedie non forniscono un giusto supporto lombare per mantenere la lordosi fisiologica. Il sedile deve essere della giusta altezza e soprattutto i piedi devono appoggiare a terra; inoltre, è meglio appoggiare le braccia sui braccioli o sul piano del tavolo così che le spalle non siano alzate o abbassate in modo innaturale.

Un esercizio utile per trovare la giusta posizione consiste nell'assumere una postura ipercorretta accentuando la lordosi lombare e, riducendo di seguito lo sforzo, mantenerla del 10%; otterrete così la postura corretta. Utile allo scopo può essere un cuscinetto posizionato a livello lombare.

E' indispensabile interrompere a intervalli regolari la posizione seduta per prevenire il dolore di schiena; sarà sufficiente fare qualche passo e alcune estensioni per qualche minuto.

3. Nella posizione coricata o di riposo usate reti rigide, materassi indeformabili e un cuscino basso che permetta di mantenere il capo allineato con il resto del corpo.
4. Evitate la vita sedentaria, camminando almeno per 30 minuti al giorno a passo sostenuto, preferite le scale all'ascensore e, se possibile, praticate qualche sport evitando esercizi che impegnino eccessivamente la schiena escludendo salti e saltelli.

Per prevenire il mal di schiena è opportuno considerare un programma di auto-trattamento rivolto a rilassare, stirare e rinforzare determinati gruppi muscolari, da svolgere almeno 3 o 4 volte la settimana per circa 20 minuti.

E' necessario ricordare che questo breve elaborato contiene delle indicazioni generiche; in caso di dolori lombari acuti o cronici sarà necessario rivolgersi a personale esperto.

Il rilassamento deve essere effettuato prima di qualunque esercizio, quando ci si sente particolarmente stanchi o dopo un'attività pesante.

Lo stiramento o allungamento muscolare, invece, deve essere eseguito lentamente, non deve procurare dolore ma solo una sensazione di tensione muscolare; in particolare la posizione descritta dalle illustrazioni seguenti, deve essere mantenuta per pochi secondi.

Il rinforzo muscolare è rivolto a quei muscoli che con il loro lavoro, difendono la colonna da carichi eccessivi. Le illustrazioni qui di seguito mostrano due posture di rilassamento da abbinare a respirazioni profonde.

### Esercizi di rilassamento



Assumere questa posizione e respirare profondamente.



Ricerca la posizione di massimo rilassamento muscolare: sdraiarsi sulla schiena con le gambe unite e piegate, piedi a terra. Eseguire esercizi di respirazione: espirare a bocca

socchiusa fino ad ottenere la contrazione dei muscoli addominali. Inspirare profondamente a bocca chiusa indirizzando l'aria nell'addome.

## Esercizi di stiramento

Aiutano ad allungare i muscoli della schiena, delle spalle e dei muscoli posteriori delle gambe.

N.B. *In caso di dolori lombari acuti o cronici gli esercizi di stiramento dei muscoli dorso-lombari e dei muscoli posteriori delle gambe, devono essere eseguiti con estrema cautela o evitati.*



### Stiramento dei muscoli dorso-lombari

Sdraiati in terra con la schiena appoggiata, raggomitolarsi avvicinando la fronte alle ginocchia, espirando

### Stiramento muscoli posteriori delle gambe



Seduti in terra, schiena appoggiata al muro, gambe appoggiate a terra, piedi ad angolo retto: spingere in avanti le gambe cercando la massima estensione

### Stiramento delle spalle

Raggiungere con la mano il collo o la scapola opposta mantenendo il tronco eretto



## Esercizi di potenziamento

Servono per dare più forza ai muscoli per far lavorare meglio la schiena.

N.B. *In caso di dolori lombari acuti o cronici il seguente esercizio deve essere eseguito con estrema cautela o evitato.*

### Rinforzo muscoli addominali

Sdraiati con la schiena a terra, gambe piegate, piedi a terra: sollevare la testa ed il dorso espirando



### Rinforzo muscoli dorsali

In ginocchio, sedersi sui talloni e appoggiare la fronte a terra; stendere le braccia in avanti e sollevarle. Ritornare nella posizione di partenza camminando all'indietro con le mani



Fonte: Metodo Mckenzie

### Rinforzo del muscolo quadricipite della coscia

In piedi, schiena ben appoggiata ad un muro: flettere le ginocchia, mantenendo la schiena appoggiata, e ritornare in posizione iniziale



### Mobilizzazione del collo

Per correggere la postura in anteposizione del capo, spingere il mento e il collo indietro e rilassare



### Mobilizzazione delle spalle

In piedi, sollevare le spalle contando fino a 10 e ritornare nella posizione di partenza



## Raccomandazione:

*Immediatamente dopo uno sforzo si raccomandano le estensioni della colonna in posizione prona o in piedi.*



Posizione di partenza con le mani all'altezza delle spalle



Posizione di massima estensione con le braccia completamente dritte



Durante la postura seduta mantenere il busto eretto cercando di non appiattire la lordosi lombare

