

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Programma di recupero della colonna vertebrale

Scopo del programma

Dopo un infortunio o un intervento chirurgico, un programma di recupero fisico può aiutarti a tornare alle attività quotidiane e a goderti uno stile di vita più attivo e sano. Seguire un programma di recupero ben strutturato può anche aiutarti a tornare allo sport e ad altre attività ricreative.

Si tratta di un programma di recupero generale che prevede un'ampia gamma di esercizi. Per garantire che il programma sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

Forza: Rafforzare i muscoli che sostengono la colonna vertebrale aiuterà a mantenere stabili la schiena e la parte superiore del corpo. Mantenere questi muscoli forti può alleviare il mal di schiena e prevenire ulteriori dolori.

Flessibilità: allungare i muscoli che si rafforzano è importante per ripristinare la gamma di movimento e prevenire lesioni. Lo stretching delicato dopo gli esercizi di rafforzamento può aiutare a ridurre l'indolenzimento muscolare e mantenere i muscoli lunghi e flessibili.

Muscoli target: I gruppi muscolari presi di mira in questo programma di recupero includono:

- Rachide cervicale
- Trapezio
- Gran dorsale
- Estensori della schiena ed erettori spinali
- Quadrato dei lombi
- Addominali
- Rotatori obliqui esterni
- Rotatori obliqui interni
- Piriforme
- Grande gluteo
- Glutei medi
- Muscoli posteriori della coscia

Durata del programma: Questo programma di recupero della colonna vertebrale deve essere continuato per 4-6 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, questi esercizi possono essere continuati come programma di mantenimento per la protezione e la salute della colonna vertebrale per tutta la vita. Eseguire gli esercizi da 2 a 3 giorni alla settimana manterrà la forza e il movimento della schiena.

Introduzione

Riscaldare: Prima di eseguire i seguenti esercizi, riscaldati con 5-10 minuti di attività a basso impatto, come camminare o andare in bicicletta.

Stretching: Dopo il riscaldamento, eseguire gli esercizi di stretching mostrati a pagina 1 prima di passare agli esercizi di rafforzamento. Una volta completati gli esercizi di rafforzamento, ripeti gli esercizi di stretching per terminare il programma.

Non ignorare il dolore: non dovresti sentire dolore durante un esercizio. Parlate con il vostro medico o fisioterapista se avete dolore durante l'allenamento.

Fai domande: se non sei sicuro di come eseguire un esercizio o con quale frequenza, contatta il tuo medico o fisioterapista.

Programma di recupero della colonna vertebrale

ESERCIZI DI STRETCHING

1. Rotazione della testa

Ripetizioni

3 set da 3

Principali muscoli lavorati: Muscoli del rachide cervicale, trapezio

Dovresti sentire questo allungamento intorno al collo e nella parte superiore della schiena

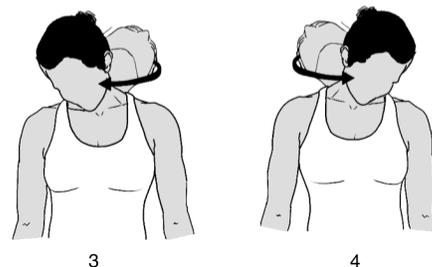
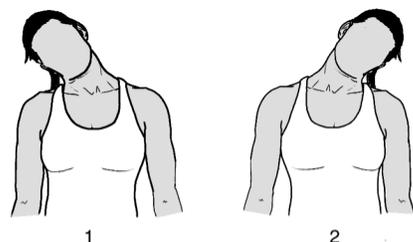
Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Siediti su una sedia o in piedi con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi.
- Porta delicatamente il mento verso il petto.
- Ruotare la testa verso destra e girare l'orecchio in modo che l'orecchio sia sopra la spalla (1). Mantieni la posizione per 5 secondi.
- Ruota delicatamente la testa all'indietro verso il petto e verso sinistra. Ruotare la testa in modo che l'orecchio si trovi sopra la spalla sinistra (2). Mantieni la posizione per 5 secondi.
- Ruotare lentamente la testa all'indietro e in senso orario per tre volte (3).
- Invertire le direzioni e ruotare lentamente la testa in senso antiorario per tre volte (4).



Allert Non alzare le spalle durante questo esercizio.

2. Estensione della schiena in ginocchio

Ripetizioni

10

Principali muscoli lavorati: Quadrato dei lombi, erettore spinale

Dovresti sentire questo allungamento nella parte bassa della schiena e negli addominali

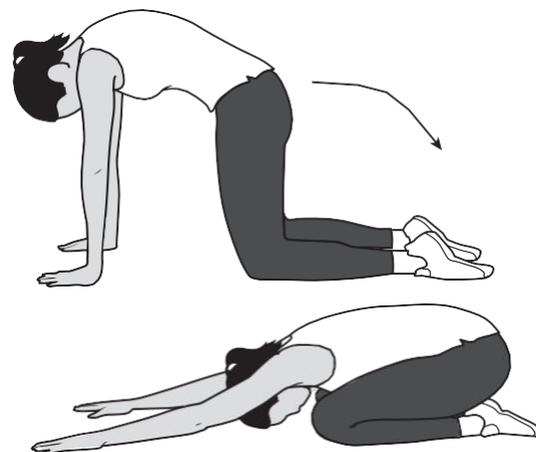
Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Inizia sulle mani e sulle ginocchia con le spalle posizionate sopra le mani.
- Oscilla in avanti sulle braccia, arrotonda le spalle e lascia che la parte bassa della schiena cada verso il pavimento. Mantieni la posizione per 5 secondi.
- Oscilla all'indietro e siediti i glutei il più vicino possibile ai talloni. Allunga le braccia e mantieni la posizione per 5 secondi.



Allert Guarda in basso sul pavimento per mantenere il collo allineato con la colonna vertebrale.

Programma di recupero della colonna vertebrale

ESERCIZI DI STRETCHING

3. Allungamento e rotazione in posizione seduta

Ripetizioni

2 set da 4

Giorni

Quotidiano

Principali muscoli lavorati: Piriforme, rotatori obliqui esterni, rotatori obliqui interni Dovresti sentire questo allungamento nei glutei, così come sui fianchi

Attrezzatura necessaria: Nessuna



Indicazioni Step by step

- Siediti sul pavimento con entrambe le gambe dritte davanti a te. Incrocia una gamba sull'altra.
- Ruota lentamente verso la gamba piegata, mettendo la mano dietro di te per sostenerti.
- Posiziona il braccio opposto sul lato della coscia piegata e usalo per aiutarti a ruotare ulteriormente.
- Guarda sopra la spalla e mantieni l'allungamento per 30 secondi. Torna lentamente al centro.
- Ripetere sull'altro lato. Ripeti l'intera sequenza 4 volte.

Allert Siediti in alto e tieni il sacro premuto sul pavimento per tutto l'esercizio.

4. Allungamento seduto

Ripetizioni

10 per lato

Giorni

Quotidiano

Principali muscoli lavorati: muscoli posteriori della coscia, muscoli estensori, erettori spinali Dovresti sentire questo allungamento nella parte posteriore delle cosce e nella parte inferiore e centrale della schiena

Attrezzatura necessaria: Nessuna



Indicazioni Step by step

- Siediti sul pavimento con una gamba distesa di lato e l'altra piegata.
- Tieni la schiena dritta e piegati dai fianchi verso il piede della gamba dritta. Allunga le mani verso le dita dei piedi e mantieni la posizione per 5 secondi.
- Arrotonda lentamente la colonna vertebrale e porta le mani allo stinco o alla caviglia. Abbassa la testa il più vicino possibile al ginocchio.
- Mantieni la posizione per 30 secondi e poi rilassati per 30 secondi.
- Ripetere sull'altro lato. Ripeti la sequenza 10 volte.

Allert Tieni la gamba dritta mentre abbassi la testa.

Programma di recupero della colonna vertebrale

ESERCIZI DI STRETCHING

5. Allungamento dal ginocchio al petto

Ripetizioni

3 set da 10

Principali muscoli lavorati: Quadrato dei lombi

Dovresti sentire questo allungamento nella parte bassa della schiena, così come nella parte anteriore dell'anca e nell'interno coscia

Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Sdraiati sulla schiena sul pavimento.
- Solleva una gamba e porta il ginocchio verso il petto. Afferra il ginocchio o lo stinco e tira la gamba verso l'interno fino in fondo.
- Stringi gli addominali e premi la colonna vertebrale sul pavimento. Mantieni la posizione per 5 secondi.
- Ripeti sull'altro lato, quindi unisci entrambe le gambe. Ripeti la sequenza 10 volte.



Allert

Mantieni la colonna vertebrale allineata al pavimento per tutta la sequenza.

6. Bird dog

Ripetizioni

5

Principali muscoli lavorati: estensori della schiena, erettori spinali, muscoli glutei Dovresti sentire questo esercizio nella parte bassa della schiena e nei glutei

Giorni

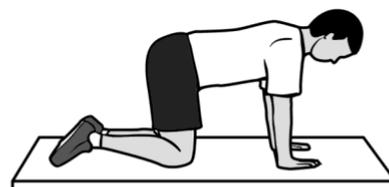
Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

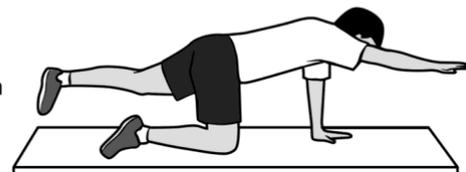
Indicazioni Step by step

- Inizia sulle mani e sulle ginocchia con le spalle posizionate sopra le mani e i fianchi direttamente sopra le ginocchia.
- Contrai i muscoli addominali e solleva un braccio all'altezza delle spalle e all'altezza del corpo. Mantieni la posizione finché non ti senti in equilibrio.
- Solleva ed estendi lentamente la gamba opposta verso l'esterno del corpo.
- Stringi i muscoli dei glutei e delle cosce e mantieni questa posizione per 15 secondi.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti con il braccio e la gamba opposti.

Start



Finish



Allert

Mantieni i muscoli dello stomaco tesi e la schiena piatta per rimanere in equilibrio.

7. Plank

Ripetizioni

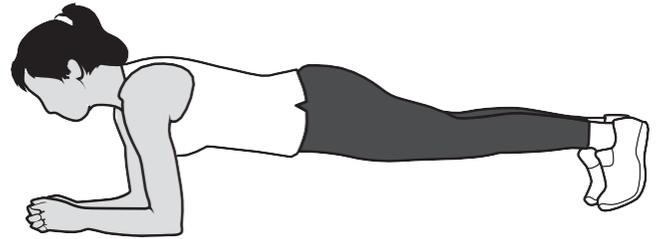
5

Principali muscoli coinvolti: estensori della schiena, erettori spinali, quadrato dei lombi, addominali. Dovresti sentire questo esercizio nella parte medio-bassa della schiena, negli addominali e nei glutei.

Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna



Indicazioni Step by step

- Sdraiati a pancia in giù con gli avambracci sul pavimento e i gomiti direttamente sotto le spalle.
- Stringi i muscoli addominali e solleva i fianchi dal pavimento.
- Contrai i muscoli glutei e solleva le ginocchia dal pavimento.
- Mantieni il corpo dritto e mantieni la posizione per 30 secondi. Se non riesci a mantenere questa posizione, riporta le ginocchia a terra e tienila con solo i fianchi sollevati.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e riposa 30 secondi. Ripetere.

Allert

Non lasciare che il bacino scenda verso il pavimento. Mantieni i muscoli dello stomaco tesi.

8. Plank laterale

Ripetizioni

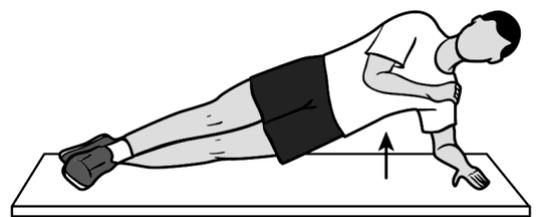
5

Principali muscoli lavorati: Quadrato dei lombi, rotatori obliqui esterni, rotatori obliqui interni. Dovresti sentire questo esercizio nella parte bassa della schiena, nella vita e negli addominali.

Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna



Indicazioni Step by step

- Sdraiati su un fianco sul pavimento con la parte inferiore della gamba leggermente piegata e la gamba superiore dritta. Il gomito dovrebbe essere direttamente sotto la spalla con l'avambraccio esteso sul pavimento di fronte a te.
- Contrai i muscoli addominali e solleva l'anca dal pavimento.
- Se puoi, raddrizza la parte inferiore della gamba e solleva il ginocchio dal pavimento come mostrato.
- Mantieni il corpo dritto e mantieni questa posizione per 15 secondi.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.

Allert

Tieni il collo allineato con la colonna vertebrale e non alzare le spalle fino all'orecchio. Non lasciare che il gomito cada dietro il corpo; Tienilo direttamente sotto la spalla.

9. Ponte

Ripetizioni

5

Principali muscoli lavorati: estensore lombare, erettore spinale, muscoli glutei, muscoli posteriori della coscia. Dovresti sentire questo esercizio nella parte bassa della schiena, nei glutei e nella parte posteriore della coscia.

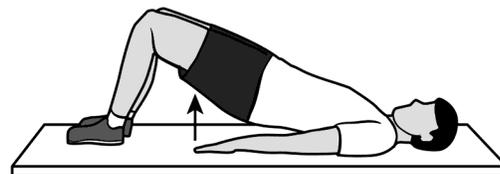
Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Sdraiati sulla schiena sul pavimento con le braccia lungo i fianchi, le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento.
- Stringi i muscoli addominali e glutei e solleva il bacino in modo che il tuo corpo sia in linea retta dalle spalle alle ginocchia.
- Mantieni questa posizione per 15 secondi.
- Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Allert

Centra il peso sulle scapole. Non irrigidire il collo.

10. Spinta addominale

Ripetizioni

5

Principali muscoli lavorati: Addominali. Dovresti sentire questo esercizio nei muscoli dello stomaco.

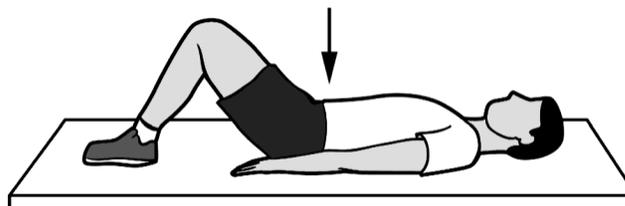
Giorni

Quotidiano

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Sdraiati sulla schiena sul pavimento con le ginocchia piegate e le braccia lungo i fianchi.
- Stringi i muscoli addominali in modo che lo stomaco si allontani dalla cintura (verso il pavimento).
- Mantieni questa posizione per 15 secondi.



Allert

Appiattisci la parte bassa della schiena sul pavimento.

11. Crunch addominale

Ripetizioni

2 set da 10

Giorni

Quotidiano

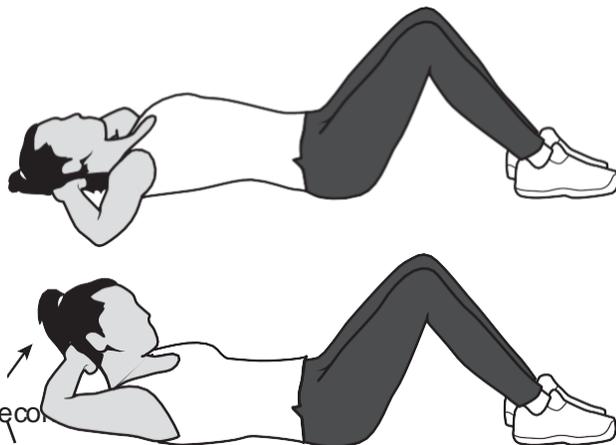
Principali muscoli lavorati: Addominali

Dovresti sentire questo esercizio nei muscoli dello stomaco

Attrezzatura necessaria: Nessuna

Indicazioni Step by step

- Sdraiati sulla schiena sul pavimento con le ginocchia piegate e le mani dietro la testa con i gomiti spalancati.
- Contrai i muscoli addominali e solleva la testa e le scapole dal pavimento.
- Tieni la schiena piatta sul pavimento e mantieni la posizione per 2 secondi.
- Abbassa lentamente e ripeti.

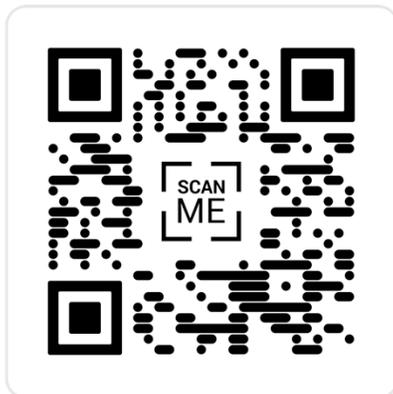


Allert Rilassa il collo e non tirare la testa con le mani.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social