

# IL LIBRO DEL MAL DI SCHIENA

ESERCIZI E CONSIGLI  
PER IL BENESSERE  
E LA POSTURA

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice



# **IL LIBRO DEL MAL DI SCHIENA**

**ESERCIZI E CONSIGLI PER IL BENESSERE E LA POSTURA**





#### SECONDA EDIZIONE

**Editors** Priyanjali Narain, Isha Sharma  
**Project Art Editor** Rupanki Arora Kaushik  
**Jacket Editor** Amelia Collins  
**Jacket Designers** Stephanie Cheng Hui Tan,  
Suhita Dharamjit  
**Senior DTP Designer** Harish Aggarwal  
**Jackets Editorial Coordinator** Priyanka Sharma  
**Managing Jackets Editor** Saloni Singh  
**Jacket Design Development Manager** Sophia MTT  
**Producers, Pre-Production** Sachin Gupta,  
Jacqueline Street  
**Producer** Alex Bell  
**Managing Editor** Angeles Gavira Guerrero  
**Managing Art Editor** Michael Duffy  
**Associate Publishing Director** Liz Wheeler  
**Art Director** Karen Self  
**Design Director** Philip Ormerod  
**Publishing Director** Jonathan Metcalf

#### PRIMA EDIZIONE

**Senior Editors** Gareth Jones, Ed Wilson  
**Senior Art Editors** Gillian Andrews, Keith Davis  
**Project Editors** Corinne Masciocchi, Hannah Bowen,  
Cécile Landau, Scarlett O'Hara  
**Project Art Editors** Phil Gamble, Yen Mai Tsang  
**Production Editor** Joanna Byrne  
**Production Controller** Sophie Argyris  
**Jacket Designer** Mark Cavanagh  
**Managing Editor** Stephanie Farrow  
**Managing Art Editor** Lee Griffiths  
**Illustrators** Philip Wilson, Debbie Maizels, Mark Walker,  
Debajyoti Dutta, Phil Gamble, Darren Awuah

Titolo dell'edizione originale: *BMA Bad Back Book 2<sup>nd</sup> edition*  
Copyright © 2013, 2018 Dorling Kindersley Limited  
One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens, London, SW117BW  
A Penguin Random House Company

For the curious  
[www.dk.com](http://www.dk.com)



Copyright © 2020 EliKa srl Editrice  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) - Italy  
[www.elika.it](http://www.elika.it)

Traduzione dall'inglese: Elisa Della Sala  
Revisione ed editing: Chiara Baldazzi  
Impaginazione e grafica: Claudia Peroni

Immagine di copertina: Fotolia - StudioAraminta

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali  
e universali sul copyright.

Sono vietate la riproduzione e la trasmissione anche parziale  
di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza  
il permesso scritto dei detentori dei diritti.

Le informazioni contenute in questo libro sono state concepite  
per aiutare il lettore a prendere decisioni in modo consapevole  
riguardo la propria salute, dieta, forma fisica e programmi di  
allenamento e riabilitazione. Tali informazioni non sono da  
considerarsi sostitutive di consultazioni da parte di professionisti  
come medici, specialisti e/o fisioterapisti. Se si sospetta di aver  
riportato lesioni o altri problemi di salute, si invita a consultare il  
proprio medico, specialista o fisioterapista prima di iniziare  
qualsiasi tipo di attività fisica. L'editore e tutte le persone  
coinvolte nella produzione di questo libro declinano ogni  
responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi,  
che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso  
o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.  
Per ulteriori informazioni sulla sicurezza si veda pag. 128.

# INDICE

## ANATOMIA DELLA SCHIENA E DEL COLLO

<b>LA SPINA DORSALE</b>	<b>8</b>
<b>IL CANALE VERTEBRALE E I NERVI</b>	<b>12</b>
<b>MUSCOLI E LEGAMENTI</b>	<b>14</b>
<b>COME FUNZIONA LA SCHIENA</b>	<b>16</b>

## DIAGNOSI E TRATTAMENTO

<b>DIAGRAMMA DEI SINTOMI</b>	<b>20</b>
COLLO	<b>20</b>
PARTE CENTRALE DELLA SCHIENA	<b>22</b>
GAMBE E ZONA LOMBARE	<b>24</b>
<b>CONSULTARE IL MEDICO</b>	<b>26</b>
<b>CONSULTARE UN FISIOTERAPISTA</b>	<b>28</b>
<b>CONSULTARE UN OSTEOPATA O UN CHIROPRACTICO</b>	<b>31</b>
<b>ALTRI TRATTAMENTI</b>	<b>32</b>

## PREVENIRE E AFFRONTARE IL DOLORE

<b>MIGLIORARE LA POSTURA</b>	<b>36</b>
<b>SPORT ED ESERCIZIO FISICO</b>	<b>40</b>
<b>I BENEFICI DELLO STRETCHING</b>	<b>42</b>

<b>MANGIARE SANO</b>	<b>44</b>
<b>IN UFFICIO</b>	<b>46</b>
<b>SOLLEVARE E TRASPORTARE CARICHI</b>	<b>50</b>
<b>SBRIGARE LE FACCENDE DOMESTICHE</b>	<b>52</b>
<b>DEDICARSI AL GIARDINAGGIO</b>	<b>54</b>
<b>GUIDARE L'AUTO</b>	<b>56</b>
<b>SDRAIARSI E DORMIRE</b>	<b>58</b>
<b>LAVARSI E VERSTIRSI</b>	<b>62</b>
<b>MUOVERSI</b>	<b>64</b>

## ESERCIZI DI RIABILITAZIONE E MANTENIMENTO

<b>COLLO E SCHIENA</b>	<b>68</b>
<b>SCHIENA E GLUTEI</b>	<b>86</b>

<b>GLOSSARIO</b>	<b>122</b>
<b>INDICE ANALITICO</b>	<b>124</b>
<b>RINGRAZIAMENTI</b>	<b>128</b>

## BRITISH MEDICAL ASSOCIATION

### **Presidente**

Dott. Mark Porter

### **Tesoriere**

Dott. Andrew Dearden

### **Presidente dell'organo di rappresentanza**

Dott. Steve Hajioff

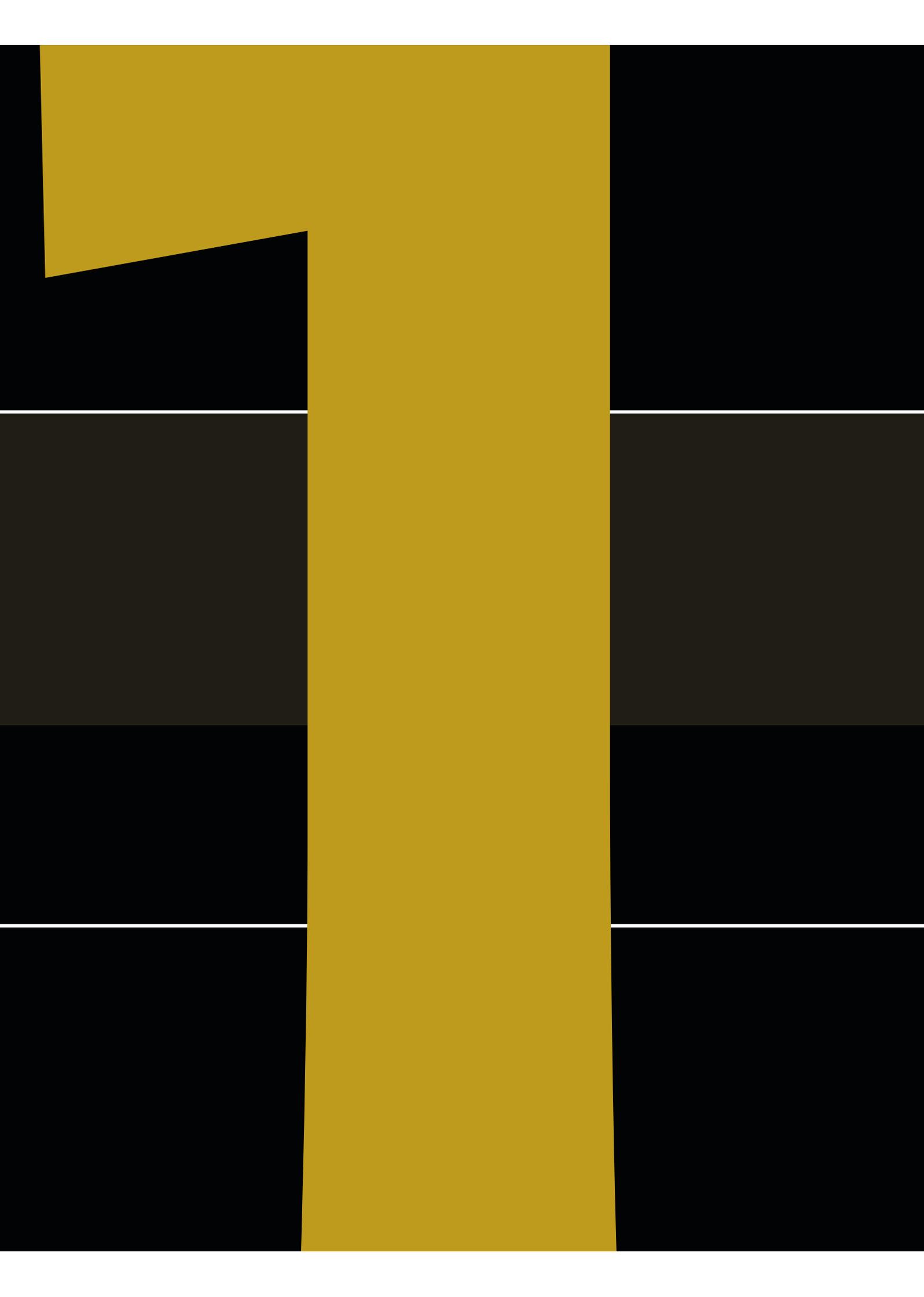
## AUTORE MEDICO BMA

**Il Dott. Michael Peters** è consulente redattore scientifico presso la British Medical Association e direttore della Doctors for Doctors Unity presso la BMA. Ha precedentemente lavorato come medico di base.

## AUTORI ESTERNI

**Il Dott. John Tanner** è un medico privato specializzato in medicina muscoloscheletrica e sportiva, con un interesse particolare per le lesioni alla schiena e il loro trattamento. Si è specializzato in medicina e psicologia a Londra e si è formato come medico di base; in seguito ha intrapreso lo studio di metodi di manipolazione medica e osteopatica, allenamento fisico, infortuni sportivi e gestione del dolore. Attualmente gestisce una clinica multidisciplinare nel West Sussex specializzata in problemi muscoloscheletrici ([www.ovingclinic.co.uk](http://www.ovingclinic.co.uk)), è Presidente del Comitato Educativo del British Institute of Musculoskeletal Medicine e organizza seminari rivolti ai medici specializzati in questo campo. Tiene conferenze per la International Spine Intervention Society in Europa ed è co-direttore clinico presso la BupaHealth and Wellbeing di Barbican, Londra.

**Eva Niezgod-Hadjidemetri (Msc MCSP HPC)** è una fisioterapista muscoloscheletrica che ha conseguito un master in riabilitazione fisica a Varsavia, in Polonia, dopo il quale ha iniziato a lavorare nel centro di riabilitazione della città. Da quando si è trasferita nel Regno Unito, nel 1986, ha frequentato numerosi corsi di perfezionamento post-laurea in terapia manuale, acquisendo una vasta conoscenza dei metodi Maitland, Cyriax, McKenzie e altri metodi neurodinamici. È una professionista che opera nel settore della riabilitazione del dolore al collo e alla schiena, con un interesse particolare per gli infortuni sportivi e la sindrome da ipermobilità. Attualmente lavora presso il 999 Medical & Diagnostic Centre di Londra.

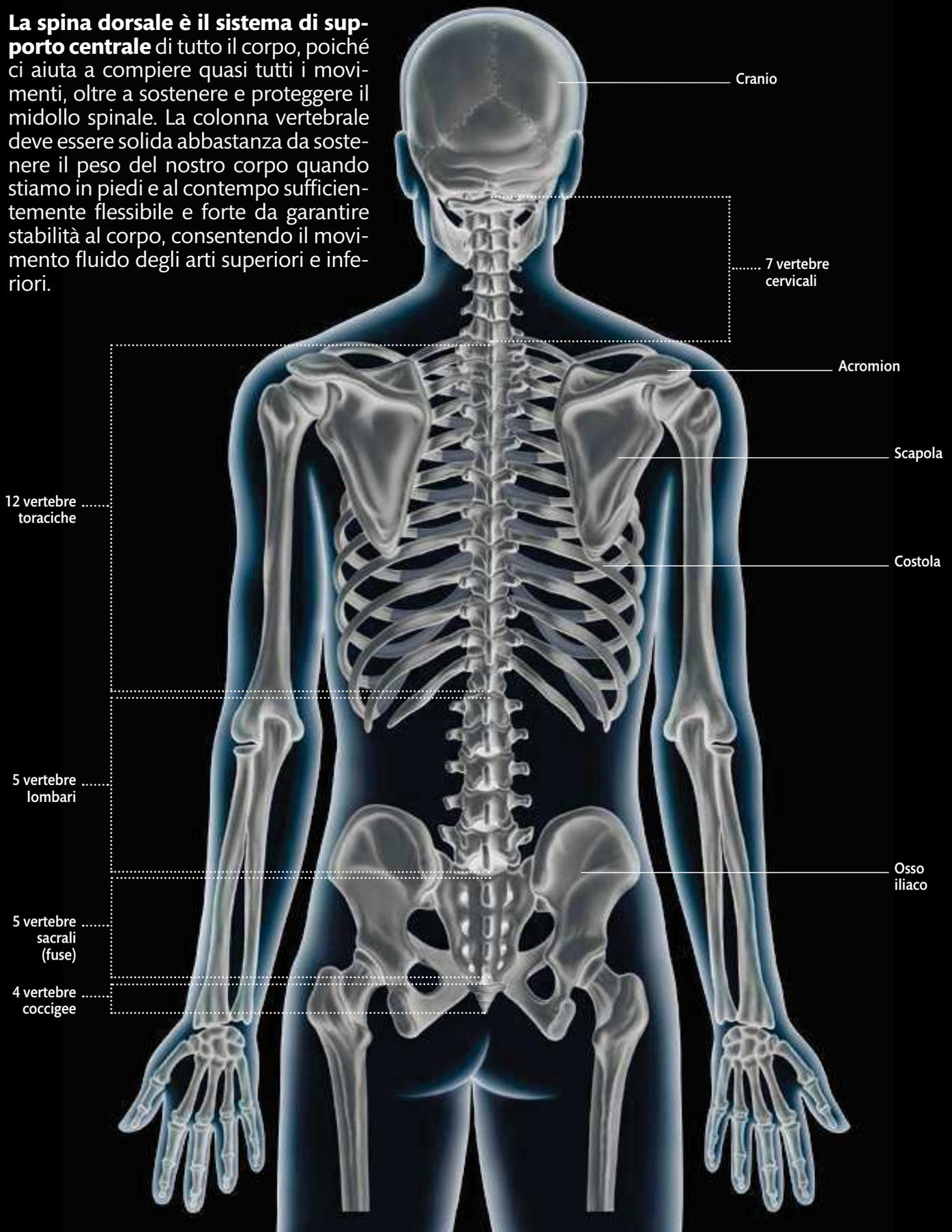


# ANATOMIA DELLA SCHIENA E DEL COLLO

**Questo capitolo offre una panoramica** generale sull'anatomia, che ci aiuterà a comprendere la struttura della schiena e del collo e il funzionamento del nostro corpo. Tramite diagrammi anatomici dettagliati esamineremo la colonna vertebrale e vedremo come si collega ai nervi, ai muscoli e ai legamenti che la circondano.

# LA SPINA DORSALE

La spina dorsale è il sistema di supporto centrale di tutto il corpo, poiché ci aiuta a compiere quasi tutti i movimenti, oltre a sostenere e proteggere il midollo spinale. La colonna vertebrale deve essere solida abbastanza da sostenere il peso del nostro corpo quando siamo in piedi e al contempo sufficientemente flessibile e forte da garantire stabilità al corpo, consentendo il movimento fluido degli arti superiori e inferiori.



# COME FUNZIONA LA SCHIENA

**La colonna vertebrale sostiene tutto il corpo ed è responsabile di quasi tutti i movimenti che compiamo: per camminare non usiamo solo le gambe, ma tutta la nostra schiena; inoltre, raggiungiamo, afferriamo, solleviamo e trasportiamo oggetti non solo grazie alle nostre braccia, ma anche grazie alla schiena.**

La struttura e la funzione della colonna vertebrale sono praticamente identiche in tutti i mammiferi. Una differenza significativa tra gli umani e gli altri animali, tuttavia, è che durante l'evoluzione il nostro baricentro si è spostato in modo tale che, quando siamo in posizione verticale, la gravità viene esercitata verticalmente per tutta la lunghezza del nostro corpo. Di conseguenza, la colonna vertebrale umana, insieme ai suoi muscoli e legamenti, è diventata un ammortizzatore verticale dotato di curvature, che le forniscono la resilienza necessaria. La colonna vertebrale deve essere solida abbastanza da sostenere il corpo in posizione eretta, ma anche sufficientemente forte e flessibile da fornire una fonte di movimento

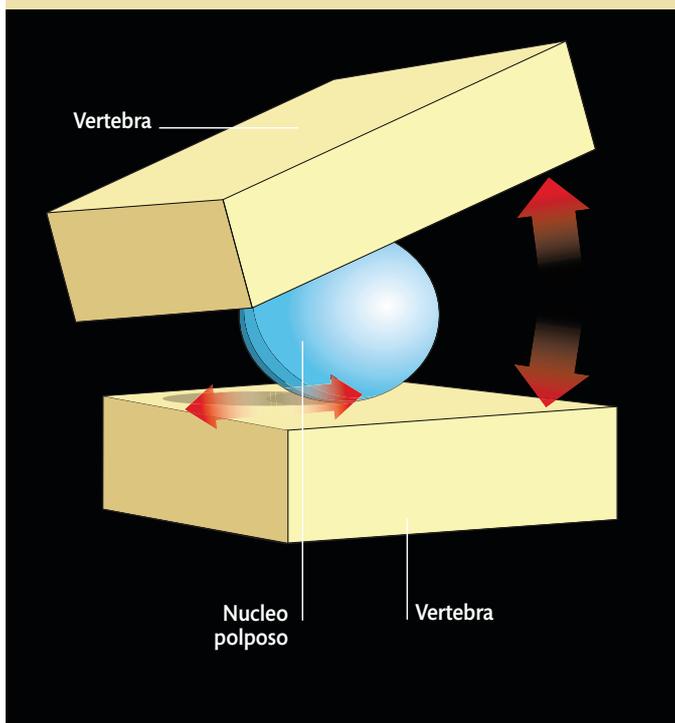
agli arti superiori e inferiori. La colonna vertebrale è strutturata per consentire una serie di movimenti complessi, come flettersi, distendersi, sollevarsi e torcersi. Questi movimenti sono possibili grazie a una relazione elaborata e meticolosa tra dischi, vertebre, legamenti e muscoli (» **pagg. 8-15**).

Tra ogni vertebra vi è un disco che funge da ammortizzatore e assorbe gli urti che subiamo quando camminiamo, corriamo e ci muoviamo (» **pag. 11**). I legamenti, bande di fibre leggermente elastiche, aiutano a tenere insieme le vertebre, consentendo un numero limitato di movimenti in ogni direzione, a seconda della loro lunghezza (» **pagg. 14-15**).

Ogni articolazione vertebrale è circondata da un gruppo di muscoli, le cui estremità sono saldamente legate a una vertebra diversa, in modo diretto o attraverso un tendine. Posizionati vicino alle articolazioni vertebrali si trovano dei muscoli più piccoli, che quando si contraggono consentono lievi alterazioni di movimento, oltre a regolare la postura della colonna vertebrale. Quando contraiamo i muscoli per muovere la colonna vertebrale, i legamenti e i dischi consentono di flettersi.

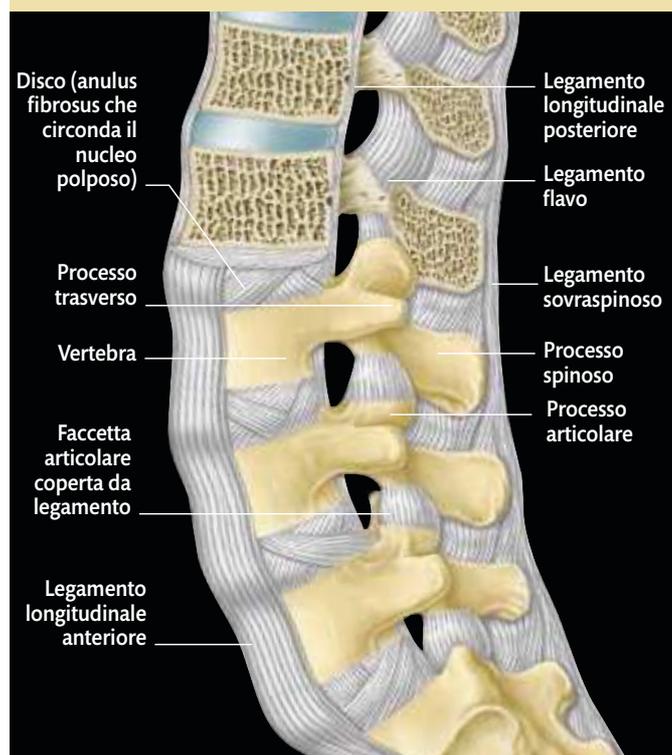
## IN CHE MODO IL DISCO CONSENTE IL MOVIMENTO

Se immaginiamo le vertebre in un'articolazione della colonna vertebrale come due pezzi di legno e il nucleo polposo come un cuscinetto a sfera di gommapiuma, come mostrato nell'immagine, sarà molto più facile capire perché il disco sia un'articolazione così mobile.



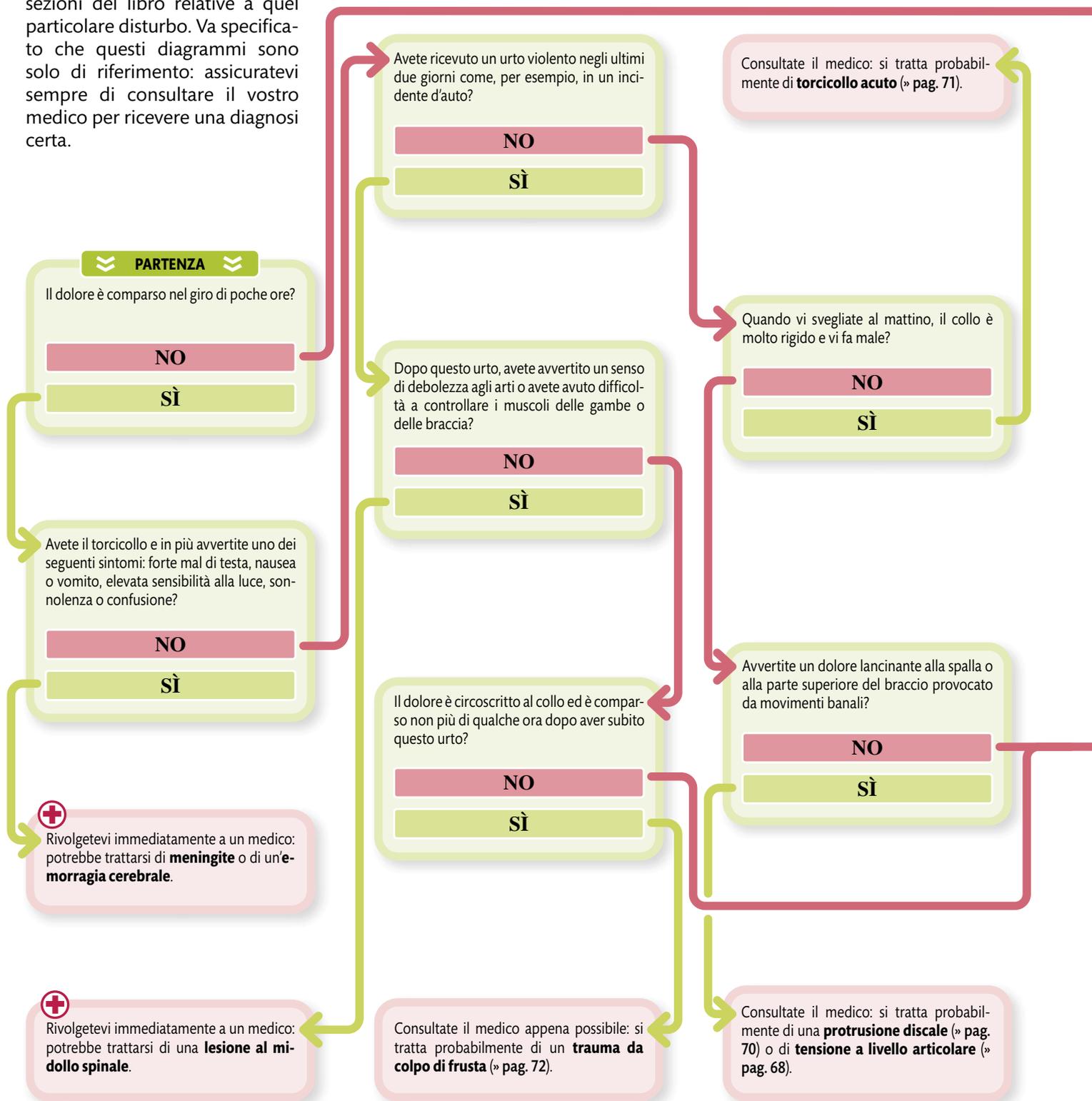
## IL RUOLO DEI LEGAMENTI

I legamenti si estendono lungo tutta la colonna vertebrale per sostenere le vertebre, tenere insieme le articolazioni e consentire il movimento laterale.



# DIAGRAMMA DEI SINTOMI: COLLO

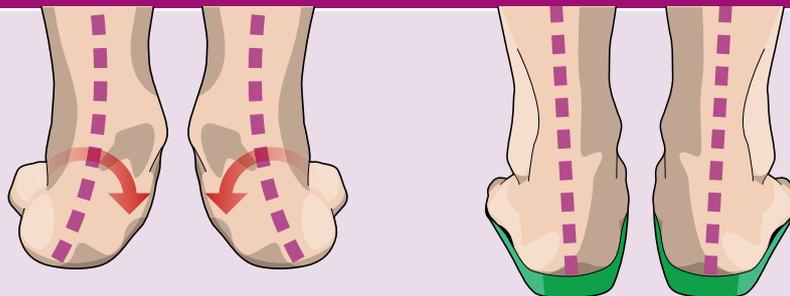
**Questo diagramma dei sintomi** vi aiuterà a determinare la potenziale causa del dolore che avvertite al collo e vi rimanderà alle sezioni del libro relative a quel particolare disturbo. Va specificato che questi diagrammi sono solo di riferimento: assicuratevi sempre di consultare il vostro medico per ricevere una diagnosi certa.



**ORTOPEDIA**

L'ortopedia è una branca della medicina che si occupa della progettazione, produzione e applicazione di dispositivi che alleviano e correggono i problemi, congeniti o acquisiti, di arti e busto. Esistono vari tipi di dispositivi ortopedici, come tutori per schiena e ginocchia oppure solette per le scarpe.

Un problema comune che l'ortopedia può aiutare a risolvere è la pronazione (ovvero quando i piedi ruotano verso l'interno, causando il disallineamento delle articolazioni del ginocchio e delle anche). La pronazione provoca dolori e fitte nella zona lombare, dove i muscoli devono sovracompensare questo difetto. Un inserto correttivo per scarpe fatto su misura può favorire il riallineamento delle articolazioni, alleviando la tensione e il disagio nella zona lombare.

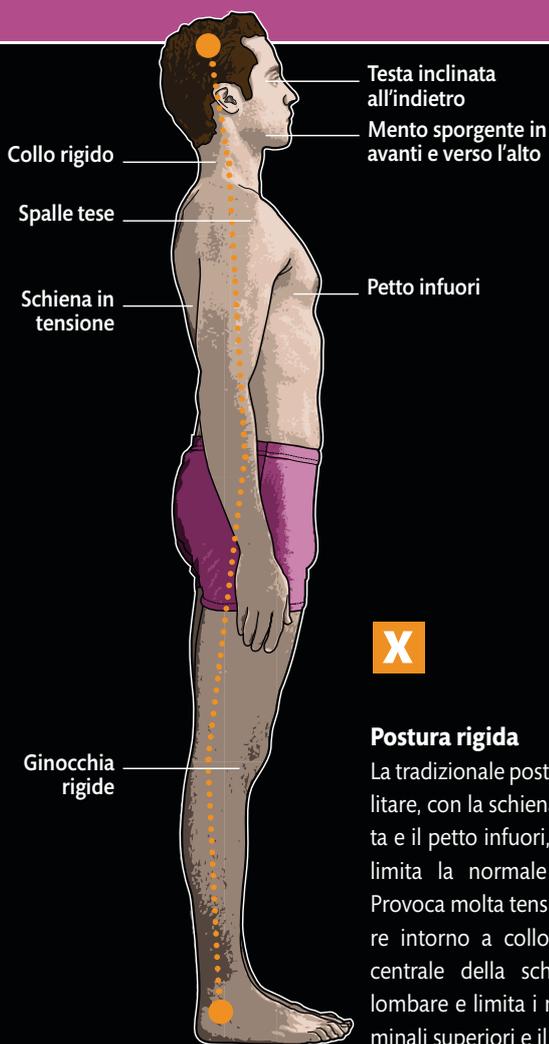


**Pronazione eccessiva**

In questo caso, gli archi dei piedi si sono ripiegati su loro stessi e hanno portato a una rotazione dei piedi verso l'interno. Questa condizione provoca il disallineamento di legamenti, muscoli e tendini di piedi, gambe e schiena. Se non trattata, può progressivamente causare problemi ai piedi e alla schiena.

**Pronazione corretta**

Le solette ortopediche aiutano a correggere il disallineamento e sostengono correttamente i piedi. Possono essere acquistate in negozio o realizzate su misura.



**Postura rigida**

La tradizionale postura in stile militare, con la schiena rigida e dritta e il petto infuori, è stancante e limita la normale respirazione. Provoca molta tensione muscolare intorno a collo, spalle, zona centrale della schiena e zona lombare e limita i muscoli addominali superiori e il diaframma.



**Postura penzolante**

In questo caso, la testa e il mento pendono verso il basso, il collo sporge in avanti e la parte superiore della schiena e le spalle sono incurvate. I muscoli che sostengono la colonna vertebrale e l'addome sono lassi e il bacino è inclinato in avanti, facendo assumere alla schiena un aspetto eccessivamente scavato.

# SDRAIARSI E DORMIRE

**Potreste notare** che vi sentite meglio quando vi sdraiate. Questo perché, quando siamo sdraiati, si riduce gran parte della pressione esercitata dal peso corporeo sulla colonna vertebrale. Tuttavia, non bisogna sdraiarsi semplicemente sulla schiena: provate le posizioni mostrate di seguito fino a trovare quella che vi è più comoda.

## IL LETTO

Se vi accorgete che il mal di schiena è più accentuato al mattino o che avvertite dolore alla schiena soltanto al risveglio, probabilmente dovrete cambiare materasso. Allo stesso modo, se avete iniziato ad avvertire dolore solo da quando avete acquistato un nuovo materasso, forse dovrete sostituirlo. Tenete comunque presente che anche l'inattività può causare dolore e rigidità, quindi il malessere che provate potrebbe non essere imputabile alla superficie su cui vi coricate.

Quando acquistate un materasso, assicuratevi di sceglierne uno che non sia troppo morbido, ma che sia leggermente

molleggiato, che fornisca un supporto sufficiente al vostro corpo e che sia lungo almeno 15 cm in più rispetto alla vostra altezza per consentirvi di muovervi liberamente. Ricordate che anche se il materasso è di ottima qualità, i problemi potrebbero essere causati da una rete che tende a cedere, quindi assicuratevi che anch'essa sia solida e abbastanza forte da sostenere il materasso.

Oggi il mercato offre, a prezzi abbordabili, un'ampia scelta di letti regolabili, che permettono di alzare le gambe o la testa a varie angolazioni semplicemente schiacciando un pulsante, per assumere una posizione il più comoda possibile. Questo significa che possono persino essere regolati sulla posizione di Fowler (» **box sotto**).

## POSIZIONI DA SDRAIATI

Sdraiarsi in posizione prona accentua la curva nella zona lombare, il che aggrava il mal di schiena causato da problemi alle faccette articolari. Tuttavia, questa posizione probabilmente non andrà ad aggravare il dolore alla schiena se è causato da un'ernia del disco.

## POSIZIONI PER DORMIRE

Se si soffre di mal di schiena, ci sono diverse posizioni che si possono assumere per dormire meglio. Diversi tipi di cuscini o un asciugamani piegato possono allevia-

re il dolore alla schiena. Provate queste posizioni e scoprite qual è quella che fa per voi.



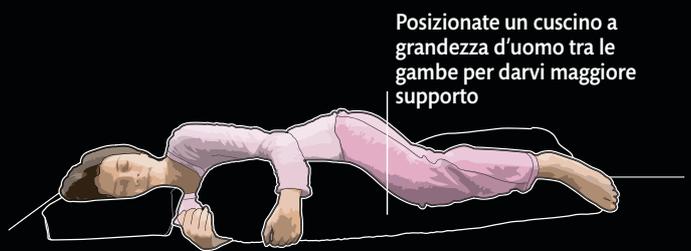
### Sdraiati su un fianco I

Sdraiatevi su un fianco, con un cuscino per sostenere la testa e un cuscino lombare McKenzie per dare supporto alla vita, in modo che la colonna vertebrale sia dritta. Posizionate un cuscino tra le ginocchia per facilitarne l'allineamento.



### Sdraiati supini

Sdraiatevi supini e appoggiate la testa su un cuscino di supporto per il collo per evitare che la testa oscilli da un lato all'altro. Mettete un asciugamani arrotolato sotto le ginocchia per alleviare il dolore nella zona lombare.



### Sdraiati su un fianco II

Appoggiate la testa su un cuscino di supporto (» **box a lato**), in modo che la testa sia allineata con la colonna vertebrale, e usate un cuscino a grandezza d'uomo per sostenere tutto il corpo. Questo tipo di cuscino può risultare particolarmente comodo per le donne in gravidanza.

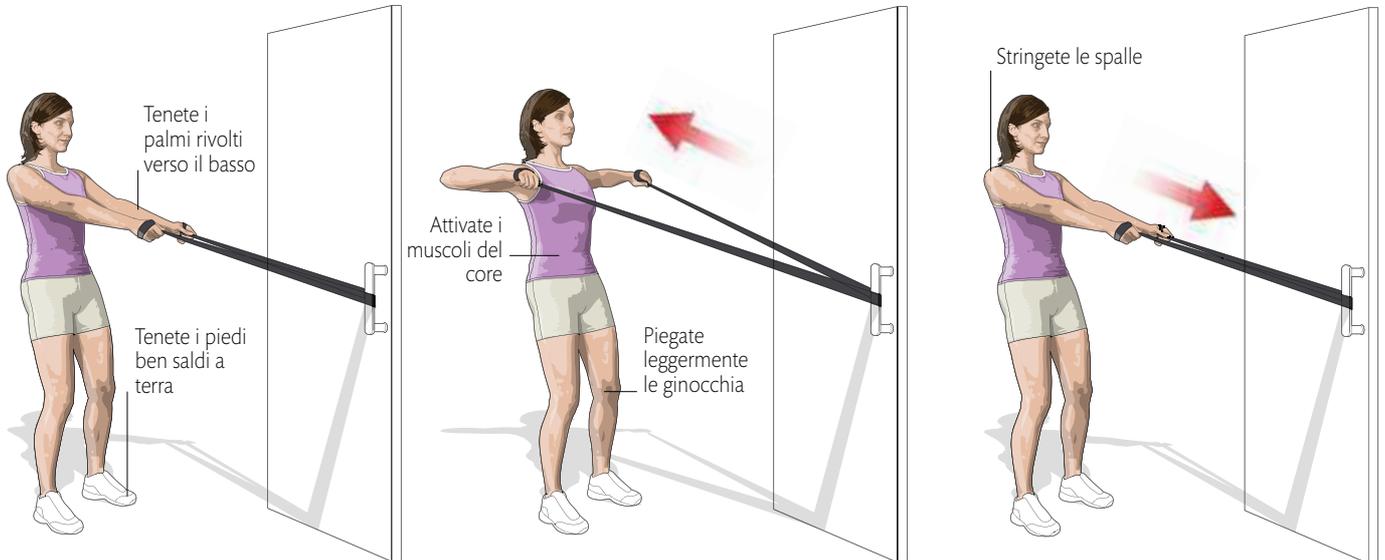


### La posizione di Fowler

Se sdraiarsi supini vi provoca dolore, flettete le ginocchia ad angolo retto e appoggiate i polpacci su una pila di cuscini. In questo modo andrete a ridurre la curva nella zona lombare e a minimizzare la pressione sui dischi.

**23 REMATORE ALTO CON ELASTICO 1**

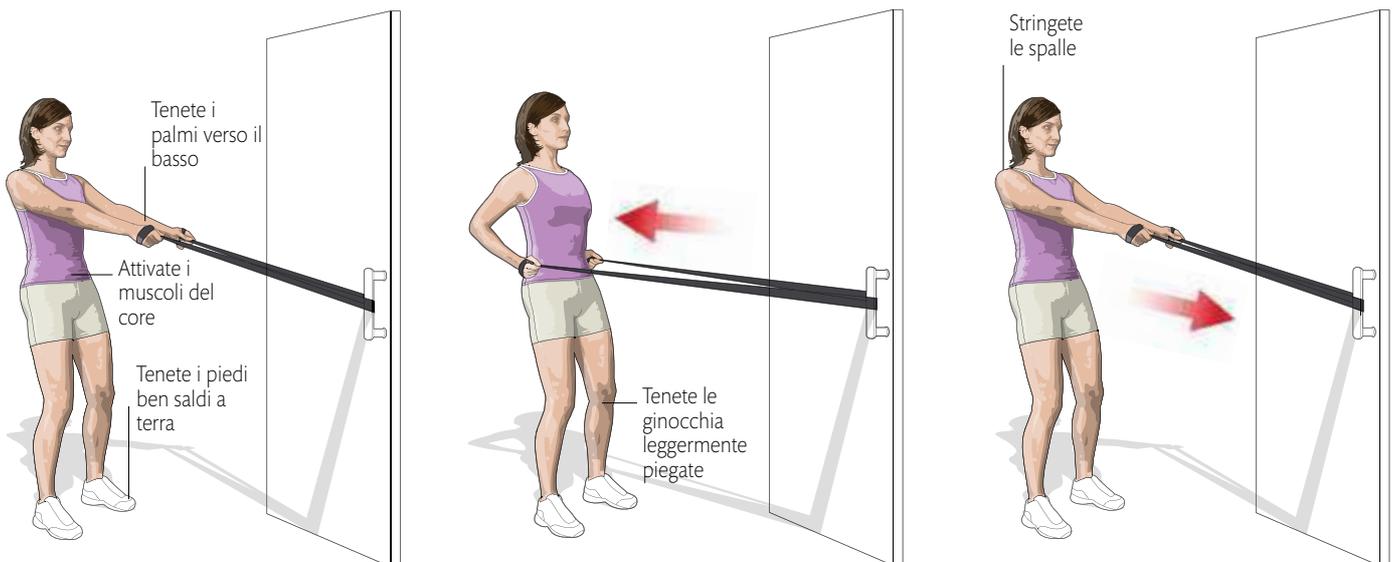
Questo esercizio, che mobilita i muscoli delle spalle e della parte superiore della schiena, è indicato per chi soffre di tensione posturale o scoliosi. Legate bene la banda di resistenza alla maniglia di una porta o a un aggancio simile.



- 1 Mantene le estremità della banda con le braccia distese. Stringete le scapole spingendole verso il basso e ispirate.
- 2 Espirate mentre tirate la banda all'altezza delle spalle, flettendo i gomiti ai lati.
- 3 Inspirate mentre rilasciate la banda e ritornate alla posizione di partenza. Eseguite varie ripetizioni.

**24 REMATORE BASSO CON ELASTICO 1**

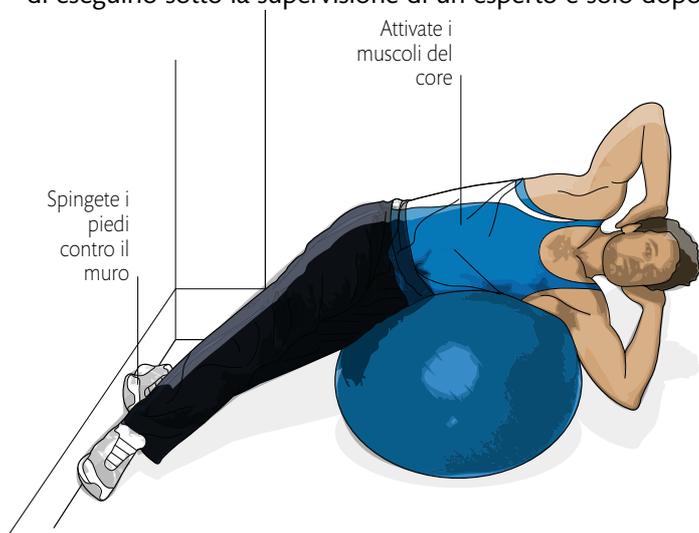
Questo esercizio mobilita i grandi muscoli della parte superiore della schiena e della parte posteriore delle spalle. È particolarmente efficace per chi soffre di dolore posturale o scoliosi. Tenete i piedi nello stesso punto per tutto l'esercizio.



- 1 Tenete le estremità della banda con le braccia distese. Stringete le scapole spingendole verso il basso e ispirate.
- 2 Espirate mentre tirate la banda ai lati della vita. Mantenete i gomiti paralleli fra loro.
- 3 Inspirate mentre rilasciate la banda e ritornate alla posizione di partenza.

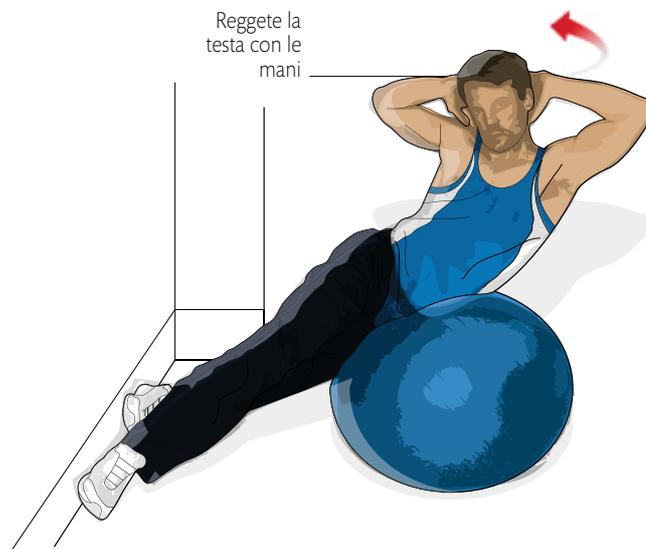
**61 CRUNCH LATERALI SU GYM BALL** **A**

Questo esercizio migliora la forza, la stabilità del core e l'equilibrio. È di livello abbastanza avanzato, quindi si consiglia di eseguirlo sotto la supervisione di un esperto e solo dopo



**1** Appoggiate l'anca e il lato di sinistra su una Gym ball, spingendo i piedi contro il muro per darvi supporto, con la gamba destra davanti alla sinistra. Flettete i gomiti e toccate i lati della testa con le mani.

avere imparato i curl-up su Gym ball (» pag. 94) e i crunch laterali (» pag. 119).

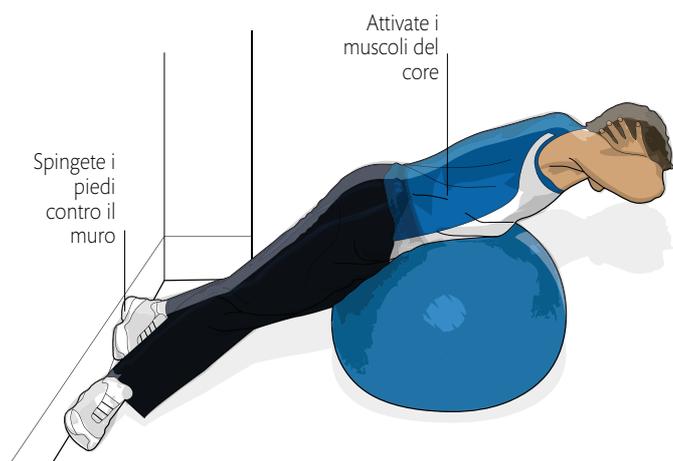


**2** Sollevate lentamente il busto verso il lato destro, mantenendo la Gym ball il più ferma possibile, usando la parete come supporto. Mantenete questa posizione per 2-3 secondi e ritornate alla posizione di partenza. Ripetete per 10 volte, quindi cambiate lato.

**62 CRUNCH LATERALI SU GYM BALL CON TORSIONE** **A**

Questo è un esercizio avanzato pensato per migliorare la forza, la stabilità del core e l'equilibrio. Va eseguito sotto la supervisione di un esperto dopo aver imparato esercizi più

facili, come crunch laterali (» pag. 119) e curl-up su Gym ball (» pag. 94).



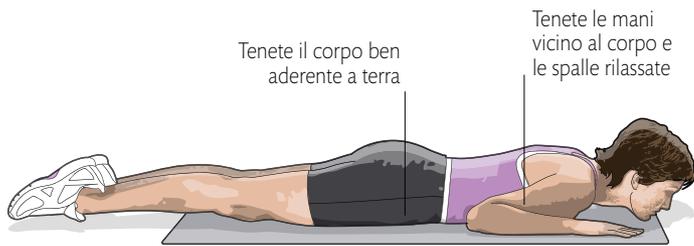
**1** Appoggiate l'anca e il lato di sinistra su una Gym ball con il petto rivolto verso il pavimento e i gomiti flessi, toccando i lati della testa con le mani. Spingete i piedi contro il muro per darvi supporto, mettendo la gamba destra davanti alla sinistra.



**2** Sollevate lentamente il busto ruotando il tronco verso destra, in modo che il torace sia rivolto verso il muro. Mantenete questa posizione per 2-3 secondi e ritornate alla posizione di partenza. Ripetete per 10 volte, quindi cambiate lato.

**64 ESTENSIONE MCKENZIE** **B**

Questo esercizio aiuta ad alleviare i dolori della zona lombare, come quelli che insorgono dopo essere stati seduti troppo a lungo. A volte può aiutare a ridurre il dolore se è stata diagnosticata un'ernia del disco o una sciatica dovuta a problemi del disco. Potrebbe provocare qualche disagio, ma se sentite dolore fermatevi. Cercate di eseguire 10 ripetizioni, più volte al giorno.



**1** Sdraiatevi in posizione prona su un tappetino con le mani appoggiate a terra e approssimativamente all'altezza del mento. Allungate i piedi, mantenendo le gambe unite.



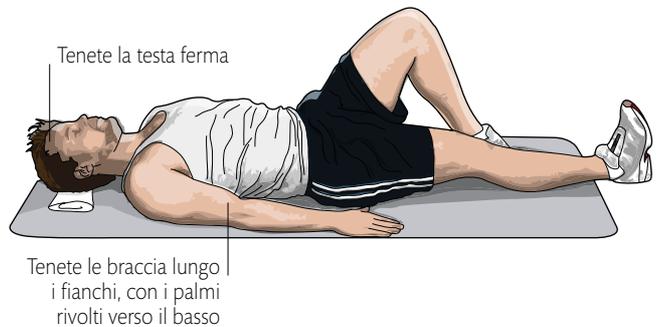
**2** Spingete i fianchi contro il tappetino ed espirate; sollevate lentamente il busto, usando le braccia come supporto. Portate la testa e le spalle più in alto che potete, mantenendo la zona lombare rilassata. Fermatevi per qualche secondo all'apice del movimento, poi usate le braccia per abbassare il busto e ritornare alla posizione di partenza.

**VARIANTE**

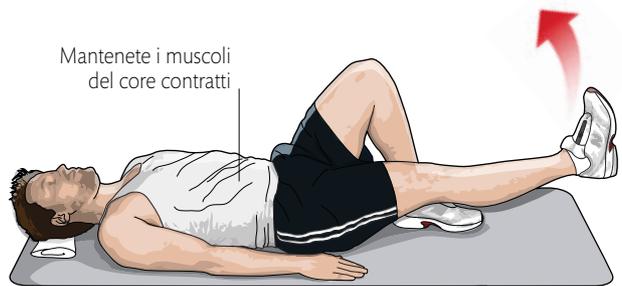
Se avete subito un trauma e quindi un lato della vostra schiena è più doloroso dell'altro, esiste una semplice variante di questo esercizio. Mentre siete sdraiati in posizione prona, come nel Livello 1, spostate le gambe verso il lato che vi fa male prima di estendere la parte superiore del busto verso l'alto.

**65 LEG RAISE** **I**

Questo esercizio rafforza i flessori dell'anca e il core, aiutando a stabilizzare il bacino e prevenire i problemi nella zona lombare. Assicuratevi di usare i muscoli del core e delle gambe, anziché della schiena.



**1** Sdraiatevi supini con la testa appoggiata su un asciugamano piegato. Flettete il ginocchio sinistro per rilassare la zona lombare e posizionatevi con le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani verso il basso e il piede destro a martello.



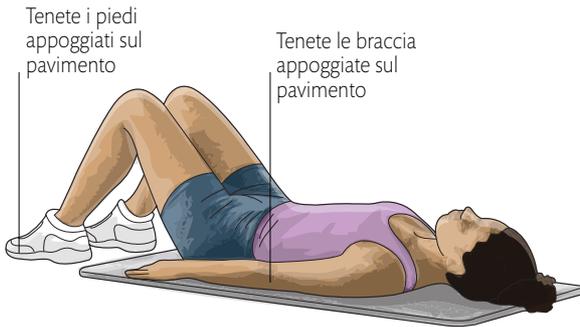
**2** Mantenendo il ginocchio dritto, sollevate la gamba destra di circa 40 cm dal pavimento (o più in alto man mano che i muscoli diventeranno più forti) con un movimento lento e fluido.



**3** Fermatevi all'apice del movimento per 3-5 secondi, quindi ritornate alla posizione di partenza lentamente e con cautela. Eseguite 15 ripetizioni, quindi cambiate gamba.

**70 PONTE** **B**

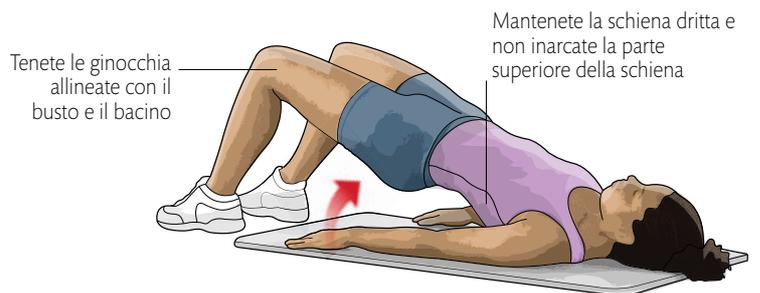
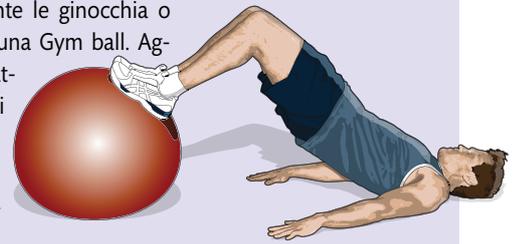
Questo esercizio attiva i muscoli del grande gluteo e i muscoli ischiocrurali. È un importante esercizio di stabilizzazione del core per la riabilitazione di moltissimi problemi alla schiena, incluso il dolore alle articolazioni sacroiliache. Esistono numerose varianti di questo esercizio, il che lo rende molto versatile. Man mano che la vostra forza aumenta, potete provare a eseguire il ponte su una gamba (» sotto).



**1** Sdraiatevi supini con le ginocchia flesse ad angolo retto e i piedi appoggiati sul pavimento alla larghezza delle anche. Tenete le braccia ai lati, con i palmi rivolti verso il basso.

**VARIANTE**

Questo esercizio può essere modificato flettendo ulteriormente le ginocchia o mettendo i piedi su una Gym ball. Aggiungendo questo fattore di instabilità, si fanno lavorare ancora di più i muscoli stabilizzatori del core.

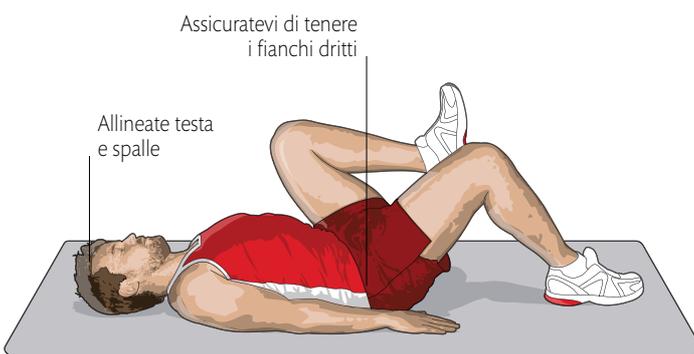


**2** Usando i muscoli del core, sollevate lentamente i glutei dal pavimento fino a quando il vostro corpo non formerà una linea retta dalle ginocchia alle spalle. Fermatevi all'apice, quindi invertite il movimento per tornare alla posizione di partenza.

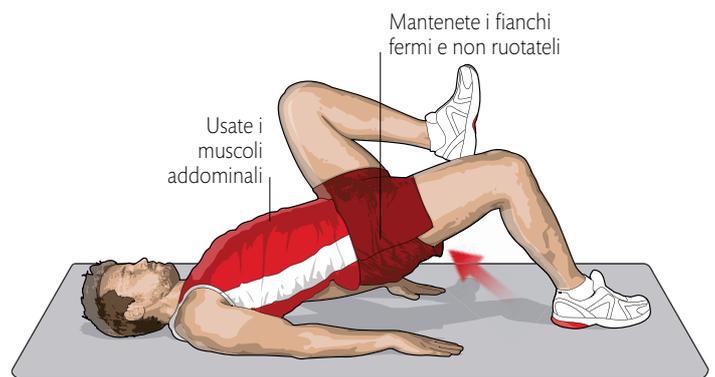
**71 PONTE SU UNA GAMBA** **I**

Questo esercizio è un'ulteriore variante del ponte (» sopra) e serve a fare lavorare i muscoli del grande gluteo, degli estensori dell'anca e del core. Dato che viene eseguito su

una gamba, vi costringe a controllare la rotazione e l'inclinazione del bacino. È importante assicurarsi di mantenere i fianchi dritti per tutto il tempo.



**1** Sdraiatevi supini con le ginocchia flesse ad angolo retto, le gambe divaricate alla larghezza delle anche e le mani lungo i fianchi con i palmi rivolti verso il basso. Mantenendo il piede destro sul pavimento e le braccia lungo i fianchi, sollevate il ginocchio sinistro verso il busto fino a quando fra le vostre cosce non si formerà un angolo retto.



**2** Usando i muscoli dell'addome e della zona lombare, sollevate i glutei fino a quando i fianchi non saranno completamente estesi e il vostro corpo formerà una linea retta dalla parte inferiore del ginocchio fino alle spalle. Mantenete questa posizione, quindi invertite il movimento per tornare alla posizione di partenza e cambiate gamba.

### 106 POSIZIONE DEL BAMBINO **B**

Questa posizione yoga allunga delicatamente la colonna vertebrale, i fianchi, le cosce e le caviglie. Se trovate che l'esercizio sia scomodo, potete mettere un asciugamani arrotolato tra la parte posteriore delle cosce e quella dei polpacci.



**1** Mettetevi sulle ginocchia, allineate le mani con le spalle, tenete le dita rivolte in avanti e le ginocchia direttamente sotto i fianchi. Tenete la schiena dritta e allineate la testa con essa.



**2** Tenendo le mani in posizione, abbassatevi lentamente sui talloni fino a toccare il tappetino con la fronte. Inspirate ed espirate mentre sentite il corpo allungarsi.

#### VARIANTE

In alternativa, si può eseguire questo esercizio con una leggera variante per allungare i muscoli laterali della schiena. Invece di allungare le braccia dritte in avanti, allungatele in diagonale, mantenendole parallele. Mantenete la posizione per alcuni secondi, quindi ripetete dall'altro lato per trarre massimo beneficio dall'esercizio di allungamento.



### 107 ROLL-OUT CON GYM BALL **A**

Questo esercizio avanzato aiuta a sviluppare stabilità e forza nei muscoli del core, in quanto fa lavorare insieme addominali e zona lombare. Inoltre, rafforza le spalle.



**1** Inginocchiatevi, appoggiando le mani e le braccia sopra la Gym ball. Assicuratevi che la schiena sia dritta.



**2** Fate rotolare la Gym ball in avanti distendendo le braccia e seguendola con il busto fin dove potete, senza inarcare la schiena. Usate gli addominali per riportare la Gym ball alla posizione di partenza.

#### VARIANTE

Una variante di livello avanzato prevede l'uso di un bilanciere invece della Gym ball e va perciò eseguita solo se si ha un ottimo controllo degli addominali e della colonna vertebrale. Inginocchiatevi e appoggiate le mani sul bilanciere, tenendole alla larghezza delle spalle. Mantenete la schiena dritta mentre fate rotolare il bilanciere in avanti e usate gli addominali per riportarlo alla posizione di partenza.



## **Dolore alla schiena e cervicale? Posture scorrette e difficoltà di movimento?**

*Il libro del mal di schiena* è la guida pratica essenziale per eliminare il dolore a schiena e collo, liberarsi dalle tensioni, imparare a tenere una postura corretta e prevenire futuri fastidi.

- **Anatomia di schiena e collo** e tabelle dei sintomi
- **Esercizi pratici** illustrati passo passo per migliorare forza e mobilità
- **Consigli sulla prevenzione e la gestione del mal di schiena**, con strategie e accortezze per i movimenti quotidiani, dalla postura alla scrivania a quella in auto
- **Cosa aspettarsi** quando ci si rivolge a uno specialista: indicazioni, metodi e trattamenti

Un pratico manuale per tutta la famiglia da tenere a portata di mano per avere finalmente un ruolo attivo nel miglioramento del proprio stile di vita.



€ 19,00

