

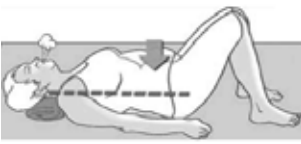
## ESERCIZI PER ARTROSI LOMBARE AVANZATA



### Allungamento dei muscoli lombari

Questo esercizio allevia le tensioni muscolari e allunga i muscoli bassi della schiena. Il rilassamento del bacino che si ottiene apporta migliore equilibrio. Sdraiti, portare le ginocchia verso il petto aiutandosi con le mani, piegando e distendendo i gomiti. Non appoggiare i piedi a terra per la durata dell'esercizio.

**Suggerimento:** pensare ad espirare rientrando l'addome durante la flessione.



### Rilassamento del bacino

Questo esercizio serve a mobilizzare il bacino. Sdraiati, ginocchia flesse e piedi al suolo. Espirando, rientrare l'addome e spingere verso il suolo con la parte bassa della schiena. Rilasciare inspirando.

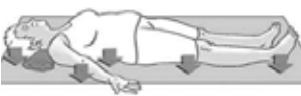
**Suggerimento:** espandere bene l'addome inspirando e non inarcare la schiena.



### Rinforzare gli addominali

Questo esercizio consente di lavorare sulla cintura addominale. Sdraiati, flettere le ginocchia con i piedi al suolo. Portare un ginocchio verso il petto mentre con le mani si spinge verso il basso opponendo resistenza. Pensare a espirare mentre il ginocchio sale e a non inarcare la schiena.

**Suggerimento:** può essere fatto anche da seduti, con la schiena ben appoggiata alla spalliera della sedia. I piedi sono allora appoggiati leggermente più in alto (sgabello, libri...) per mantenere la schiena dritta.



### Rinforzare i dorsali

Questo esercizio consente di lavorare i muscoli spinali della schiena. Sdraiati, le braccia leggermente aperte sui lati del corpo, i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Spingere tutto il corpo verso il basso iniziando dalla testa, poi le spalle, le braccia, la schiena, le gambe ed infine i talloni.

**Suggerimento:** piegare le due gambe in caso di dolore. Attenzione a non inarcare la schiena.

### DURATA DEGLI ESERCIZI

**Stretching:** mantieni la posizione per alcuni secondi (da 6 a 10), fermandoti se diventa troppo doloroso.

**Rafforzamento:** serie di 5 movimenti, con una pausa più lunga (il doppio della durata dell'esercizio).

*[I consigli che ti diamo sono a titolo indicativo, e non sostituiscono in alcun modo la consultazione con un professionista qualificato.]*

*Se sei portatore di protesi, occorre osservare una serie di precauzioni: non esitare a chiedere consiglio al tuo medico o fisioterapista.]*

### CONSIGLI

- Inizia gradualmente e senza forzature, soprattutto se non pratichi regolare esercizio fisico.
- Ricorda di respirare, per ossigenarti correttamente.
- Non forzare sulle articolazioni.
- Rispetta un tempo di pausa tra ogni esercizio.
- Aumenta il numero di serie, la difficoltà o la durata degli esercizi progressivamente, restando all'ascolto del tuo corpo e delle tue sensazioni.
- Cerca di essere regolare nella pratica senza scoraggiarti, perché spesso, per ottenere benefici, serviranno diverse settimane.