

# Esercizi raccomandati

- Esercizi di rilassamento e respirazione
- Esercizi di stiramento
- Esercizi di tonificazione
- Autoposture

# Esercizi raccomandati

- **Il rilassamento** va eseguito prima degli altri esercizi o quando si avverte che il collo e la schiena sono particolarmente stanchi

# Esercizi raccomandati

- Lo **stiramento** va eseguito con calma: non si deve provare dolore ma solo una sensazione di tensione

# Esercizi raccomandati

- Il **rinforzo** serve ad aumentare la forza di alcuni muscoli che generalmente non vengono usati (es. addominali, glutei, muscoli della coscia ecc.) e che invece, correttamente utilizzati, servono ad alleviare il carico

# Esercizi raccomandati

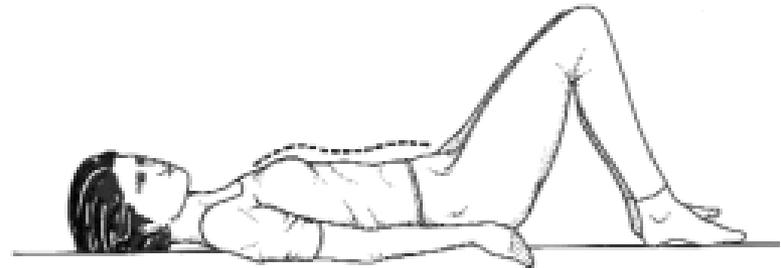
- **Gli esercizi di seguito illustrati vanno eseguiti, nell'ordine indicato, almeno due volte alla settimana e richiedono meno di**

# Esercizi raccomandati

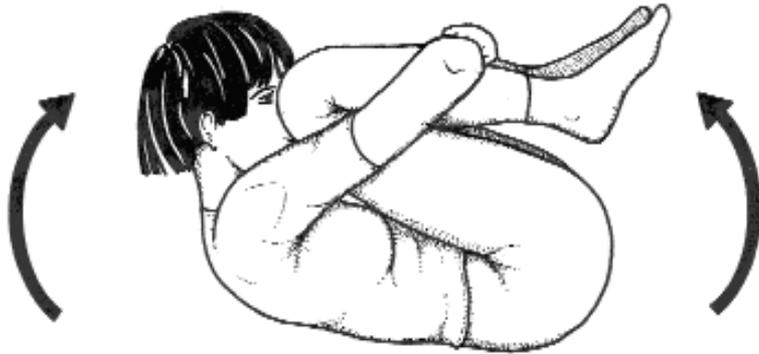
. Rilassamento dei muscoli del collo



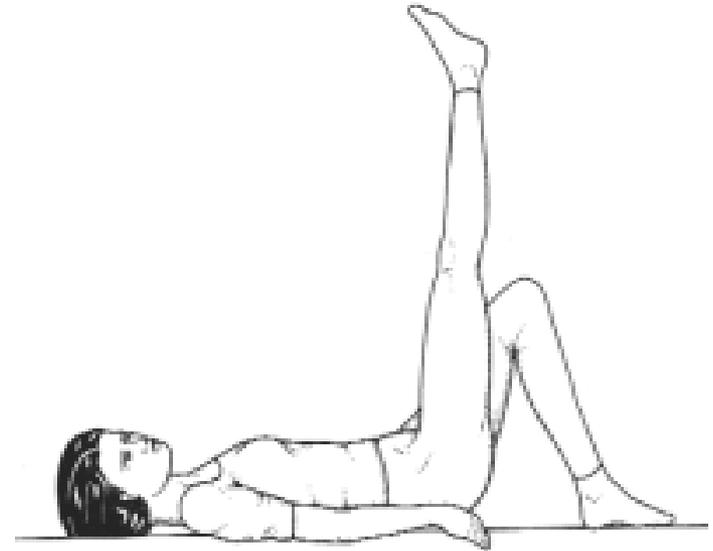
. Rilassamento della schiena



# Esercizi raccomandati

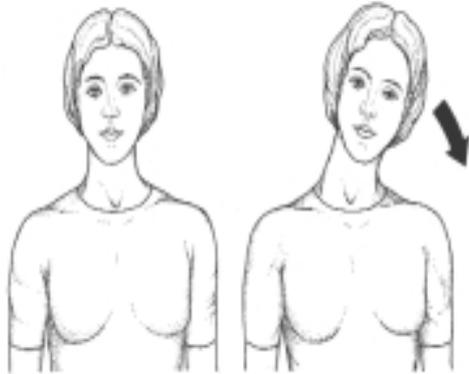


3. Stiramento  
dei muscoli  
posteriori della  
schiena

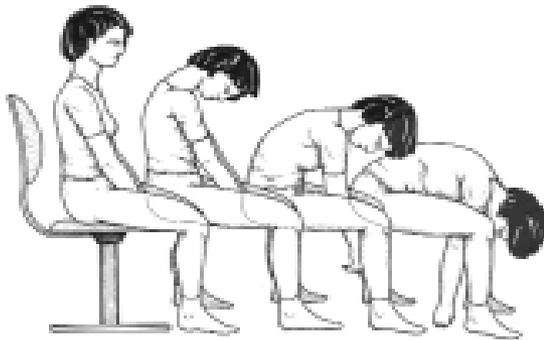


4. Stiramento  
dei muscoli della  
coscia

# Esercizi raccomandati



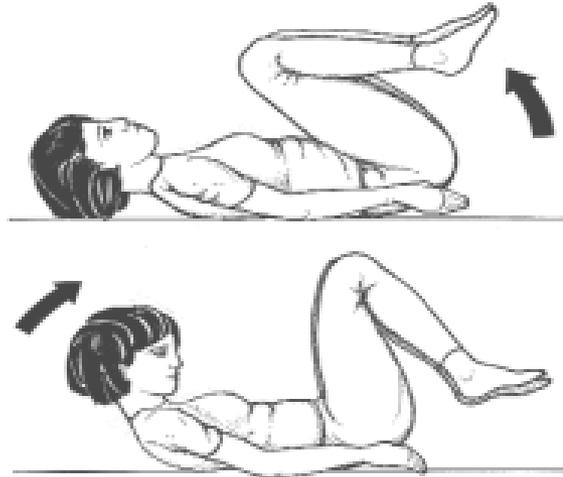
5. Stiramento dei muscoli laterali del collo



6. Stiramento dei muscoli posteriori

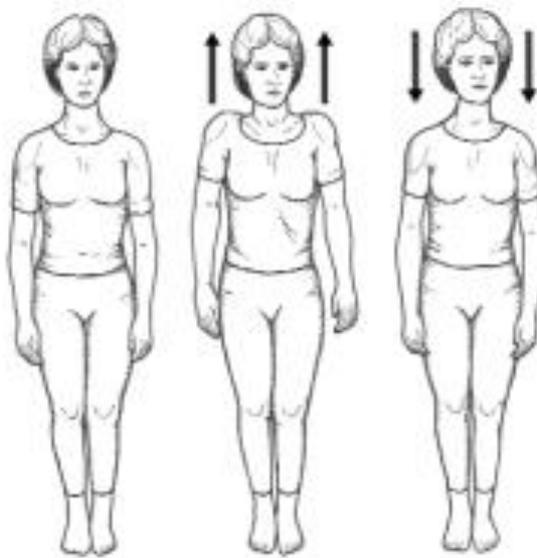
# Esercizi raccomandati

## 7. Rinforzo dei muscoli addominali

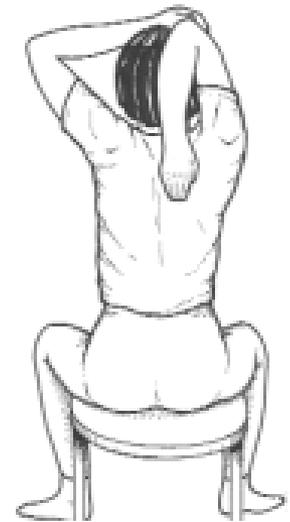


# Esercizi raccomandati

## 8. Mobilizzazione delle spalle

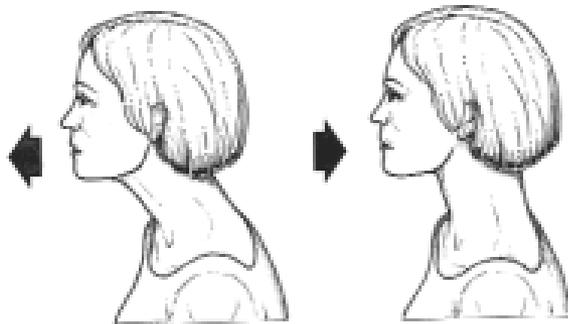


## 9. Stiramento dei muscoli della spalla

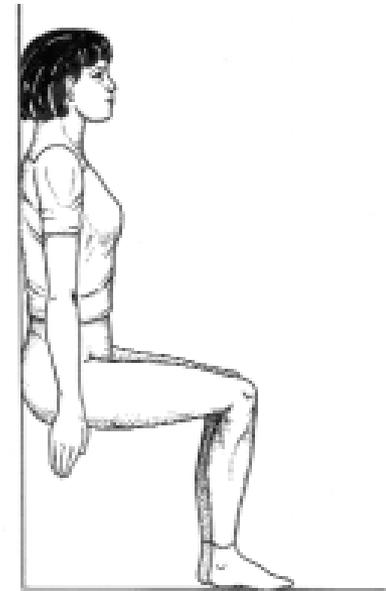


# Esercizi raccomandati

10. Mobilizzazione del collo



11. Rinforzo dei muscoli anteriori della coscia.



# Esercizi raccomandati

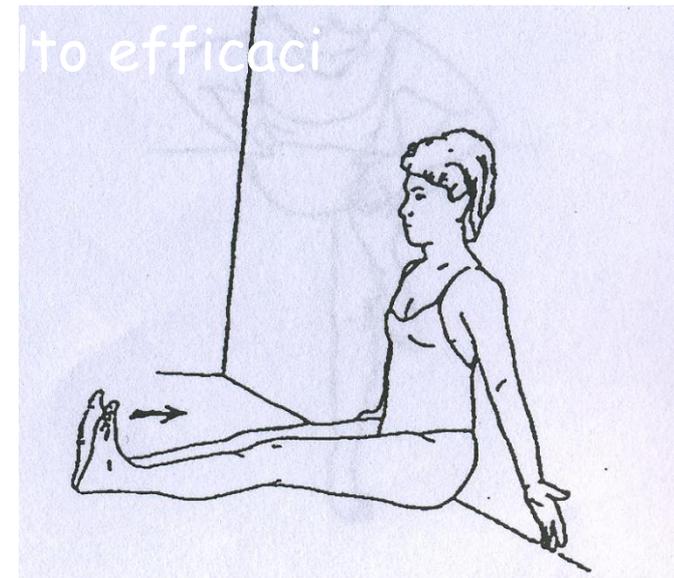


12. Rilassamento della schiena

# Le autoposture

Sono basate esattamente sugli stessi principi delle loro sorelle maggiori. Grazie ad uno sforzo personale, le catene muscolari sono stirate in maniera lenta e progressivamente globale, insistendo sempre sull'espiazione e cercando di restituire le ampiezze articolari normali.

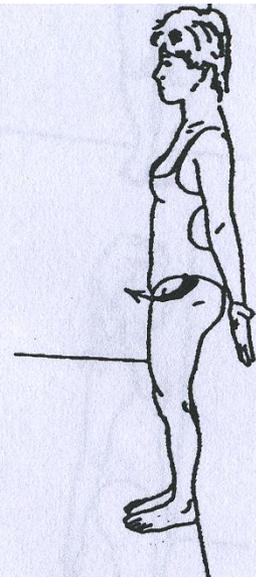
- Danno effetti duraturi
- Sono semplici da eseguire una volta acquisite
- Possono essere associate ad altri esercizi o ad allungamenti.
- Richiedono tempi brevi



# Le autoposture

Appoggiate il dorso e i talloni contro il muro, piedi serrati. Fate oscillare il bacino in avanti piegando leggermente le ginocchia per far aderire la regione lombare al muro.

Appoggiate il dorso e i talloni contro il muro, piedi serrati. Fate oscillare il bacino in avanti piegando leggermente le ginocchia per far aderire la regione lombare al muro.



# Scopi della Riabilitazione

- Migliorare la postura
- Migliorare la mobilità
- Diminuire o eliminare il dolore
- Prevenire recidive
- Fornire informazioni e indicazioni teorico-pratiche per fissare i risultati raggiunti nel tempo