



*Congregazione Suore Ancelle della Carità*

Casa di Cura

“Domus Salutis”

**Servizio di  
Medicina del lavoro**

**Servizio di Recupero e  
Rieducazione Funzionale**

## **PROGRAMMA DI STABILIZZAZIONE VERTEBRALE FINALIZZATA**

### **ALLA PREVENZIONE E CURA DEI DISTURBI VERTEBRALI**

**A cura di:**

**dr Luciano Bissolotti**

**Baccaglioni Emanuele°**

**Bosio Stefano°**

**° Corso di Laurea in Fisioterapia, Università di Brescia**

#### **N°1: Allungamento gamba + braccio opposto in posizione quadrupedica.**

- Posizione di partenza: posizione quadrupedica.
- Cosa si deve fare: estendere contemporaneamente braccio e gamba opposta in modo da allineare gli arti e il tronco. Tenere la posizione e ritornare alla posizione di partenza. Invertire gli arti.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec



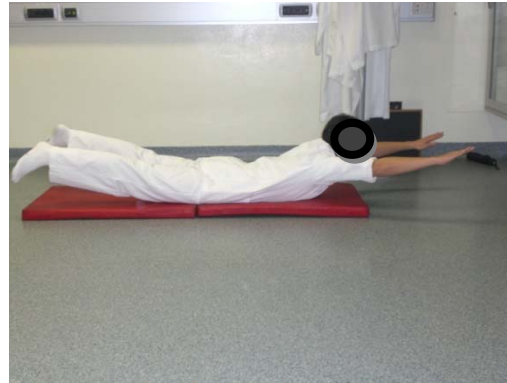
## N°2: Postura della cimice morta

- Posizione di partenza: supino con una gamba estesa e sollevata dal terreno e il braccio opposto esteso e sollevato dal terreno; l'altra gamba flessa di 90° al petto con ginocchio flesso 90°. Posizionare la mano opposta al ginocchio piegato sotto il rachide lombare con il palmo rivolto verso il pavimento.
- Cosa si deve fare: tendere il corpo esercitando una leggera pressione, senza trattenere il respiro. Piegare lentamente il braccio e la gamba estesi fino a toccare con la mano il ginocchio.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



### N°3: Sollevamento bilaterale arti inferiori e arti superiori da prono.

- Posizione di partenza: prono con braccia estese.
- Cosa si deve fare: sollevare contemporaneamente i 4 arti e le spalle dal pavimento mantenendo gli arti estesi al gomito e al ginocchio. Mantenere la posizione per pochi secondi e tornare alla posizione di partenza.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



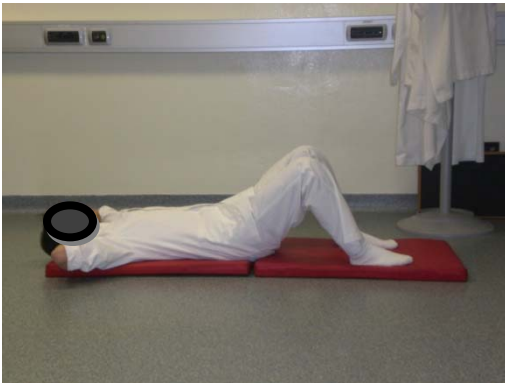
### N°4: estensione tratto lombare.

- Posizione di partenza: prono con le mani appoggiate al suolo a livello delle spalle. Gambe leggermente divaricate.
- Cosa si deve fare: estendere i gomiti portando la colonna vertebrale ad una posizione estesa in modo passivo. Evitare la contrazione dei glutei senza sollevare il bacino dal terreno. Associare una lenta espirazione durante il movimento. Tenere la posizione per alcuni secondi e tornare alla posizione di partenza.
- Effettuare 10 ripetizioni per 3 serie



## N°5: Addominali.

- Posizione di partenza: supino con gambe flesse e mani alla nuca.
- Cosa si deve fare: sollevare le spalle da terra associando una espirazione al movimento. Assicurarsi di non sforzare il collo durante il movimento. Tornare alla posizione di partenza.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



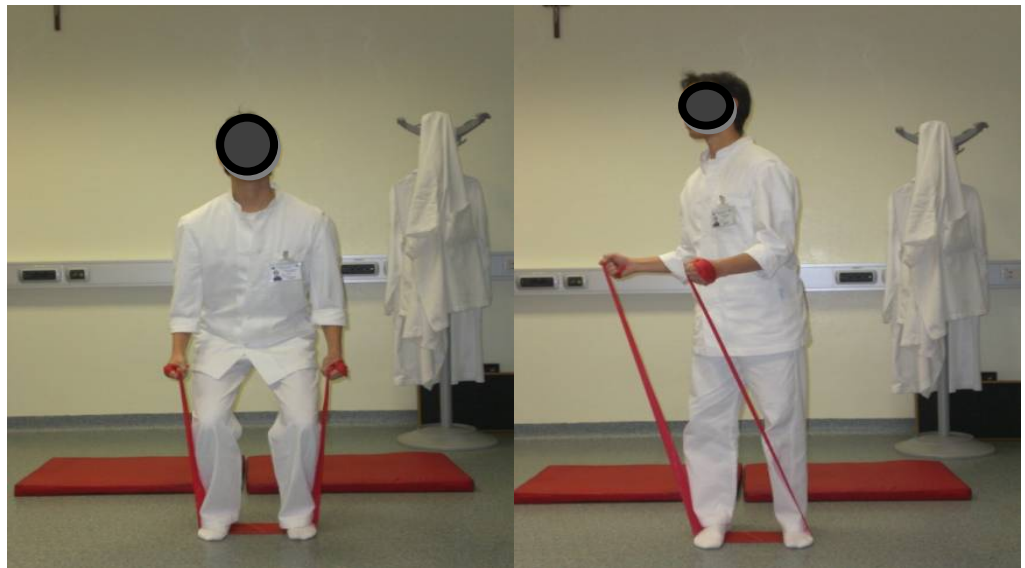
## N°6: Ponte.

- Posizione di partenza: supino con gambe flesse e braccia adese al tronco.
- Cosa si deve fare: sollevare il bacino dal terreno fino all'altezza massima possibile. Tenere per qualche secondo la posizione raggiunta. Sollevare un piede estendendo il ginocchio. Tenere per qualche secondo la posizione raggiunta. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con la gamba opposta. Mantenere il tronco in posizione neutra per tutta la durata dell'esercizio.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



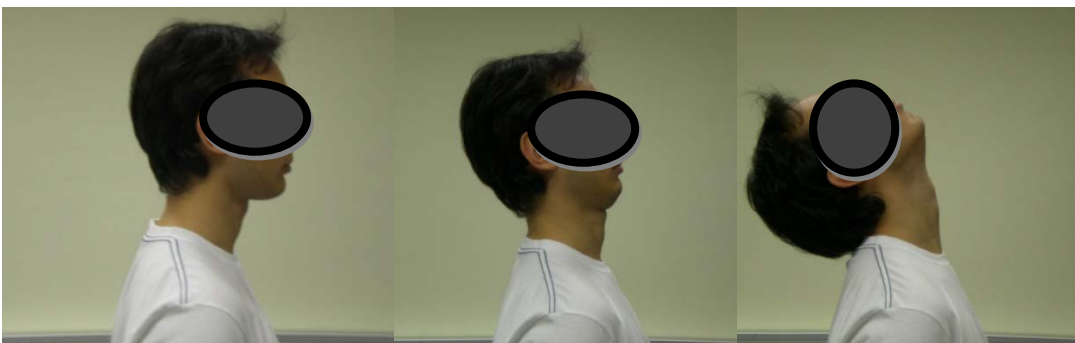
### N°7: squat + rotazione tronco con theraband.

- Posizione di partenza: impugnare il theraband precedentemente posizionato sotto i piedi con gomiti estesi. Accosciamento con controllo del tronco in posizione neutra.
- Cosa si deve fare: estensione degli arti inferiori associando una rotazione del tronco e una flessione dei gomiti trazionando il theraband. Tornare alla posizione di partenza. Invertire il lato di movimento
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



### N°8: Retrazione-Estensione cervicale.

- Posizione di partenza: seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale o in stazione eretta con la schiena dritta.
- Cosa si deve fare: retrarre il mento tenendo il capo dritto, quindi estendere il più possibile senza inarcare la schiena.
- Effettuare 10 ripetizioni per 3 serie



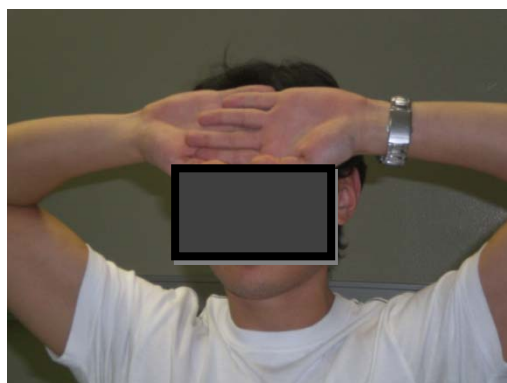
### **N°9: Estensione cervicale isometrica contro resistenza .**

- Posizione di partenza: seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale o in stazione eretta con la schiena dritta. Portare le mani dietro alla nuca, a livello dell'occipite.
- Cosa si deve fare: applicare pressione con le mani sull'occipite in direzione postero anteriore. Opporre resistenza col capo, tale da impedire lo spostamento. Tenere la posizione per 5 secondi.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



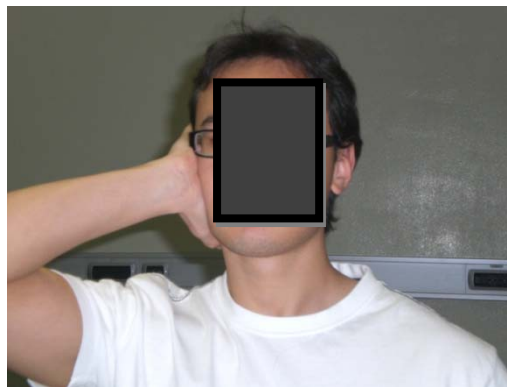
### **N°10: Flessione cervicale isometrica contro resistenza.**

- Posizione di partenza: seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale o in stazione eretta con la schiena dritta. Porre le mani col dorso sulla fronte.
- Cosa si deve fare: applicare pressione con le mani sulla fronte in direzione antero posteriore. Opporre resistenza col capo, tale da impedire lo spostamento. Tenere la posizione per 5 secondi.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



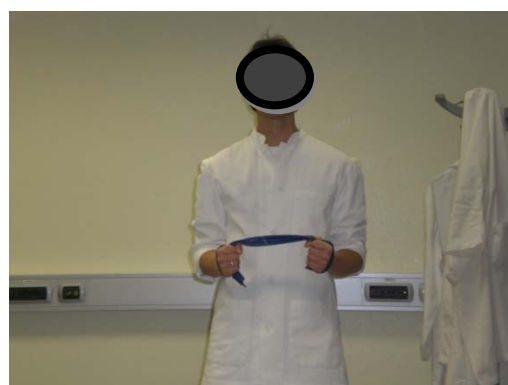
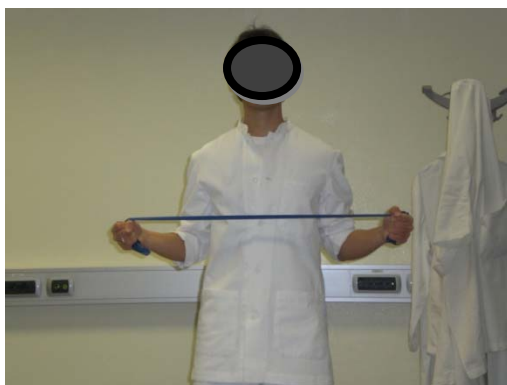
### N° 11: Flessione laterale cervicale isometrica contro resistenza

- Posizione di partenza: seduti con la schiena ben appoggiata allo schienale o in stazione eretta con la schiena dritta. Porre una mano lateralmente al volto.
- Cosa si deve fare: applicare pressione con la mano appoggiata al volto in direzione latero mediale. Opporre resistenza col capo, tale da impedire lo spostamento. Tenere la posizione per 5 secondi. Ripetere dal lato opposto.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



### N°12: Extrarotazione di spalla bi-laterale con theraband.

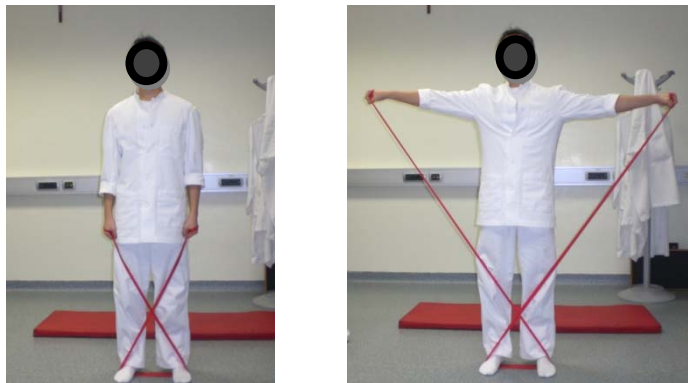
- Posizione di partenza: stazione eretta; impugnare il theraband con entrambe le mani tenendo i gomiti flessi a 90° ben adesi al tronco.
- Cosa si deve fare: extrarotare gli arti superiori trazionando il theraband assicurandosi di mantenere i gomiti flessi a 90° e adesi al tronco. Tenere la posizione. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.
- Effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie





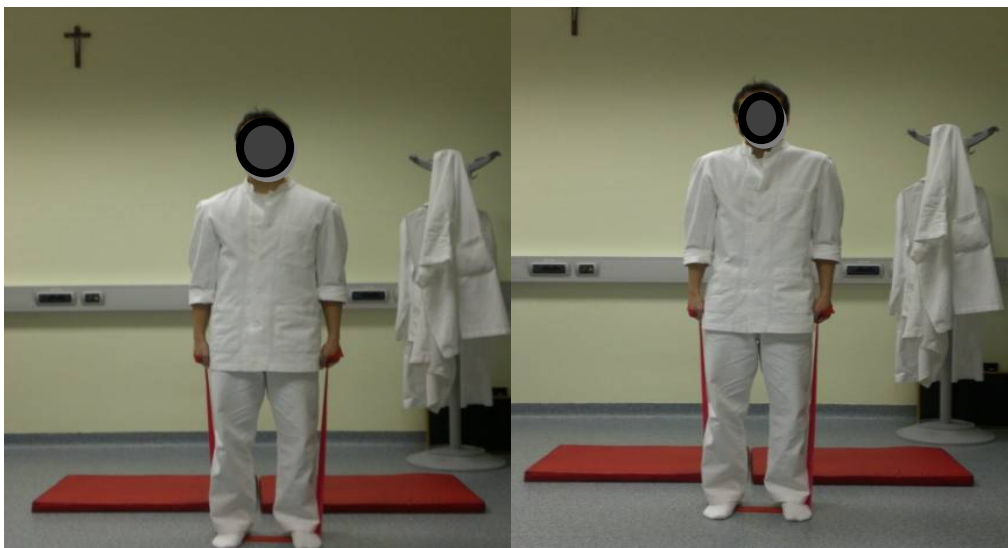
### N°13: Abduzione spalla bi-bilaterale con theraband.

- Posizione di partenza: stazione eretta; porre il theraband sotto i piedi. Impugnare il theraband con entrambe le mani. Incrociare il theraband per ottenere una maggiore resistenza. Braccia addotte lungo il tronco.
- Cosa si deve fare: abduire le braccia fino a 90° trazionando il theraband. Mantenere i gomiti estesi. Tenere la posizione per qualche secondo. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



### N°14: Elevazione spalla bi-laterale con theraband.

- Posizione di partenza: stazione eretta. Porre il theraband sotto i piedi. Impugnare il theraband con entrambe le mani. Braccia addotte lungo il corpo. Spalle ben rilassate.
- Cosa si deve fare: elevare entrambe le spalle trazionando il theraband mantenendo le braccia addotte lungo il corpo con i gomiti estesi. Mantenere la posizione raggiunta per qualche secondo. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie





### N°15: Affondo.

- Posizione di partenza: stazione eretta.
- Cosa si deve fare: effettuare un affondo mantenendo la schiena ben allineata. Mantenere la posizione raggiunta per alcuni secondi. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere con la gamba opposta.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie



### N°16: Squat.

- Posizione di partenza: stazione eretta.
- Cosa si deve fare: flettere le ginocchia fino a 90° circa non oltrepassando con le ginocchia i piedi. Mantenere la schiena allineata evitando una retroversione del bacino. Braccia tese in avanti. Tenere la posizione raggiunta per qualche secondo. Tornare alla posizione di partenza.
- Mantenere la posizione per 15-30-45 sec o effettuare 8-12 ripetizioni per 3 serie

