

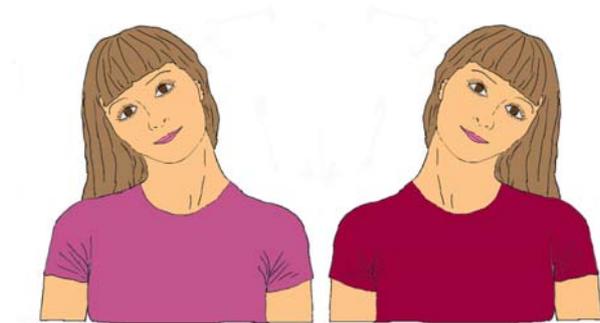
## **ESERCIZI PER IL RACHIDE CERVICALE**

### **POSIZIONE DI PARTENZA ed ESECUZIONE**

Eseguite tutti gli esercizi da seduti, possibilmente davanti ad uno specchio per controllare che la vostra postura rimanga corretta durante l'intera esecuzione degli stessi. Sedetevi su una sedia in modo corretto, occupando l'intera seduta, appoggiando la schiena ben diritta contro lo schienale, mantenendo le spalle abbassate e ben rilassate, appoggiando bene le piante dei piedi al pavimento e tenendo le ginocchia divaricate alla stessa larghezza del vostro bacino. Tenete le mani col palmo rivolto verso il basso appoggiate sulle gambe e lo sguardo parallelo al pavimento.

*Durante gli esercizi mantenete una respirazione calma e costante e se riuscite potete usare il vostro respiro come ritmo per il mantenimento o il cambio delle posizioni.*

#### **Esercizio Nr. 1)**



Dalla posizione di partenza, inspirate ed inclinate, il più possibile, la testa verso la spalla destra (arrivate fino a dove riuscite senza sollevare la spalla per aiutarvi). Contate fino a 10 e ritornate lentamente nella posizione di partenza. Eseguite un'intera respirazione e completate l'esercizio inclinando la testa verso la spalla sinistra. Mantenete la posizione, contando di nuovo fino a 10 e ritornate lentamente nella posizione di partenza.

*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*

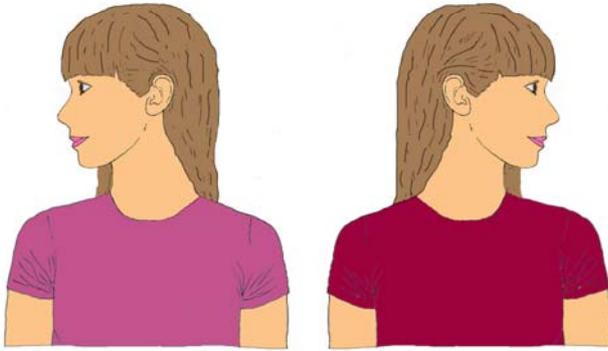
#### **Esercizio Nr. 2)**

Ripetete ora l'esercizio nr. 1) appoggiando la mano sulla testa come mostrato nella figura. Aggiungendo all'esercizio precedente il peso del vostro braccio otterrete un maggiore allungamento muscolare. Alternate il movimento a destra e poi a sinistra cambiando braccio e continuando a respirare regolarmente.

*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*



**Esercizio Nr. 3)**



Dalla posizione di partenza, ispirate e ruotate, il più possibile, la testa verso destra. Contate fino a 10 e ritornate lentamente nella posizione di partenza.

Ripetete ora la rotazione della testa verso sinistra. Mantenete la posizione contando fino a 10 e ritornate lentamente nella posizione di partenza. Accompagnate i movimenti della testa con il movimento degli occhi.

*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*

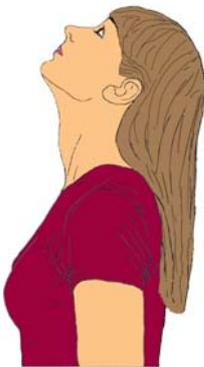
**Esercizio Nr. 4)**

Ripetete ora l'esercizio nr. 3) accompagnando i movimenti di rotazione della testa con una leggera spinta delle vostre mani posizionate, come mostrato in figura, una a lato della nuca e l'altra a lato del mento, per ottenere un maggiore allungamento muscolare con conseguente aumento di ampiezza del movimento.

*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*



**A**



**B**



**Esercizio Nr. 5)**

Dalla posizione di partenza, ispirate e come mostrato nella figura **A**, inclinate la testa all'indietro portando lo sguardo verso l'alto. Eseguite l'esercizio mantenendo la bocca chiusa per aiutare l'allungamento dei muscoli anteriori del collo.

Contate fino a 10 e tornate lentamente nella posizione di partenza.

Inspirate e come mostrato nella figura **B** inclinate ora la testa in avanti guardando verso terra e portando il mento verso lo sterno. Mantenete la posizione contando fino a 10 e poi ritornate lentamente alla posizione di partenza.

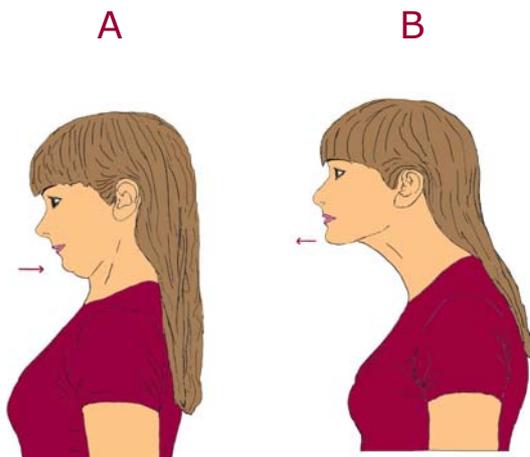
*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*

### **Esercizio Nr. 6)**

Posizionate le vostre mani incrociate sulla nuca e mantenendo la schiena ben dritta e sempre appoggiata allo schienale, portate il mento verso lo sterno e, per ottenere un maggiore allungamento della muscolatura posteriore del collo e del dorso, lasciate semplicemente cadere i gomiti verso il basso. Mantenete questa posizione contando fino a 10 poi sollevate i gomiti e ritornate, lentamente, con la testa nella posizione di partenza.



*Ripetete l'esercizio 3 volte.*



### **Esercizio Nr. 7)**

Dalla posizione di partenza, mantenendo lo sguardo parallelo al pavimento, come mostrato nella figura **A**, spingete il mento all'indietro verso la nuca assumendo la posizione del "doppio-mento".

Mantenete la posizione per circa 10 sec. e poi tornate alla posizione di partenza.

Come mostrato nella figura **B**, portate ora il mento in avanti, mantenete la posizione contando fino a 10 e poi tornate nella posizione di partenza.

*Ripetete l'intera sequenza per 3 volte.*

### **Esercizio Nr. 8)**

Per rafforzare la muscolatura del collo, dopo avere eseguito gli allungamenti negli esercizi precedenti, incrociate ora le mani dietro la nuca, spingete la testa indietro opponendo resistenza con le mani. Mantenere la spinta per circa 10 sec. poi rilassate la muscolatura mentre eseguite una respirazione completa.

*Ripetete l'esercizio per 3 volte.*





### **Esercizio Nr. 9)**

Per rafforzare la muscolatura del collo, mettete ora le vostre mani sovrapposte sulla fronte e opponete resistenza mentre spingete la testa in avanti. Mantenete la spinta per circa 10 secondi poi rilassate la muscolatura eseguendo una respirazione completa.

*Ripetere l'esercizio per 3 volte.*

### **Esercizio Nr. 10)**

Dalla posizione di partenza, disegnate con la punta del naso, nel modo più ampio possibile, tutti i numeri da 1 a 9 terminate disegnando lo zero in tutti e due i sensi. Eseguite questo esercizio molto lentamente.

... 4 3 2 1



## **LINEE GUIDA E ISTRUZIONI GENERALI**

Questi esercizi sono indicati per alleviare le tensioni muscolari che col tempo provocano dolore e conseguentemente restrizioni dell'ampiezza dei movimenti del collo.

Concentratevi eseguendo ogni esercizio lentamente e attentamente per l'intero tempo indicato. Quando eseguite gli esercizi non forzate il movimento. Allungate i muscoli fino ad un limite confortevole senza oltrepassarlo, in tal caso rischiereste di procurare ulteriori danni e uno stato infiammatorio.

Prima di iniziare gli esercizi massaggiare delicatamente i muscoli del vostro collo.

Quando vi è possibile combinate il massaggio con delle applicazioni di calore, che può risultare utile per allentare la tensione muscolare e per incrementare il flusso sanguigno a livello muscolare.

## **ATTENZIONE**

Durante l'esecuzione degli esercizi è normale avvertire la sensazione dei muscoli "che tirano", soprattutto se non si è abituati ad esercitarli e se si vivono costantemente delle situazioni di stress che, molto spesso, viene somatizzato con continue tensioni muscolari del collo e delle spalle. E' piuttosto frequente anche, che all'inizio, si possa avvertire un leggero "giramento di testa" per questo suggeriamo di eseguire gli esercizi da seduti e con gli occhi aperti. **NON E' NORMALE** invece avvertire dolore! In tal caso sospendete l'esercizio che state eseguendo; provate a riprenderlo il giorno seguente e se il dolore persiste consultate il vostro medico di fiducia.

**Prima di iniziare qualsiasi esercizio fisico è comunque opportuno che consultiate il vostro medico di base o uno specialista onde evitare l'insorgere di una patologia o di aggravarne una già in corso.**