



AZIENDA OSPEDALIERA DI PADOVA



**Dipartimento Neuroscienze  
e Organi di Senso**

## **UOC RIABILITAZIONE ORTOPEDICA**

*Direttore: Prof. Stefano Masiero*



# **GINNASTICA LOMBARE**

Fisioterapiste C. La Scala- G. Palmeri

Questo opuscolo ha l'obiettivo di aiutare il paziente nella gestione del dolore legato alle lombalgie croniche attraverso la presentazione di una serie di esercizi utili per contrastare la perdita del tono muscolare e la rigidità dovute all'immobilità.

## INTRODUZIONE

L'educazione del paziente alla conoscenza della malattia e una sua maggiore responsabilizzazione, mediante modelli comportamentali di gestione del proprio stato di salute, come l'autotrattamento (il "self-management"), possono avere un ruolo sinergico alla terapia farmacologica nel migliorare lo stato di salute e la qualità di vita.

Tali tecniche si basano principalmente sull'apprendimento di esercizi fisici e possono risultare efficaci nel ridurre il dolore e la rigidità, promuovendo un miglioramento sia fisico che psico-emotivo.

Nella presente guida la fisioterapia indica alcune tecniche di attività motorie specifiche per il raggiungimento dell'obiettivo.

## OBIETTIVI

**La ripresa dell'attività fisica ha come scopi :**

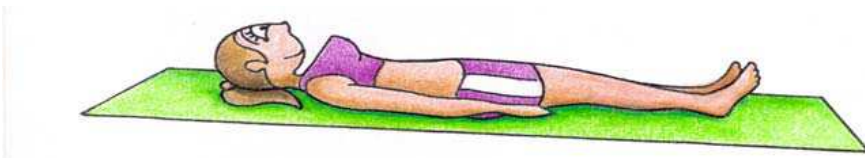
- interrompere il circolo vizioso dolore-inattività-dolore;
- Migliorare la mobilità e il funzionamento delle articolazioni;
- migliorare la forma fisica (capacità aerobica);
- ridurre l'affaticabilità e aumentare la resistenza;
- ridurre il dolore, la rigidità e la tensione muscolare;
- ridurre le disabilità riscontrate nella attività della vita quotidiana;
- apprendere tecniche di auto-gestione della sintomatologia.
- Migliorare la qualità del sonno, il tono dell'umore e il benessere psico-fisico.

## ESERCIZI DI PRESA DI COSCIENZA DELLE PERCEZIONI

### PERCEZIONE DEGLI APPOGGI :

**Posizione di partenza:** paziente **supino**, braccia distese lungo il corpo.

**Esercizio:** percepire se c'è un appoggio simmetrico del corpo o se, per un qualche motivo, si percepisce un appoggio maggiore di uno o più punti dell'emisoma destro rispetto al sinistro.



**Posizione di partenza:** paziente **in stazione eretta**.

**Esercizio:** percepire l'appoggio di entrambi i piedi (4 punti di appoggio per ciascun piede : 2 anteriori e 2 posteriori)



## PERCEZIONE DELLE TENSIONI :

**Posizione di partenza:** paziente disteso supino sul tappetino

**Esercizio:** individuare le zone del corpo in cui si percepisce una maggior tensione ( generalmente a livello del rachide cervico- dorsale e lombo-sacrale o del bacino ).

### Aggiustamenti posturali

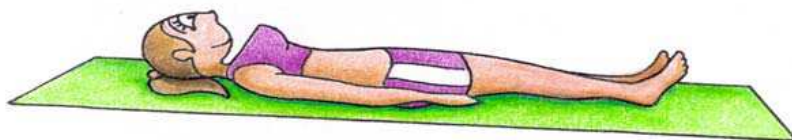
Individuate le aree di tensione , si provvede ad allentare la tensione con una serie di aggiustamenti posturali: per esempio la tensione nucale può essere ovviata utilizzando un cuscinetto cervicale la cui altezza varierà a seconda della cifosi dorsale.



La tensione a livello lombare può essere allentata piegando più o meno le ginocchia – si può usare un rotolino - per compensare la retrazione di ischio-crurali che altera anche l'appoggio del bacino) .



Questo lavoro è fondamentale per arrivare ad individuare la **posizione base** per gli esercizi a terra.



## ESERCIZI DI PRESA DI COSCIENZA DELLA RESPIRAZIONE

Respirazione toracica



Respirazione diaframmatica



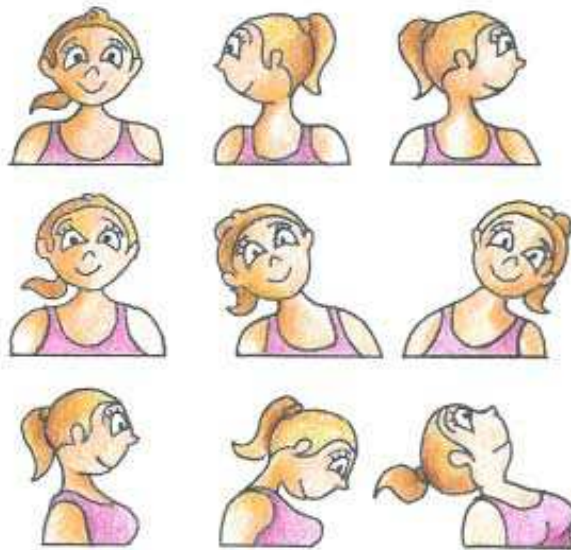
**Posizione di partenza:** paziente disteso supino sul tappetino, gambe distese o più o meno flesse e sotto il capo eventualmente un cuscino.

**Esercizio:** ascoltare il proprio modo di respirare, cercando di percepire se l'espansione polmonare coinvolge sia il torace (respirazione toracica) che l'addome (respirazione diaframmatica).

*Successivamente si distendono le braccia ai lati del corpo e si prova a percepire come la respirazione influisce sull'appoggio del rachide in toto.*

## ESERCIZI DI MOBILITA'

### RACHIDE CERVICALE



- ROTAZIONE DESTRA E SINISTRA DEL CAPO
- INCLINAZIONE DESTRA E SINISTRA DEL CAPO
- FLESSO-ESTENSIONE DEL CAPO
- ROTAZIONE COMPLETA IN UNA DIREZIONE E POI AL CONTRARIO (combinare i movimenti precedenti)

## ARTI SUPERIORI

1. PORTARE GLI ARTI SUPERIORI IN AVANTI , IN FUORI E IN ALTO A PRENDO E CHIUDENDO LE MANI



2. RUOTARE IN AVANTI E INDIETRO CON LE MANI ALLE SPALLE

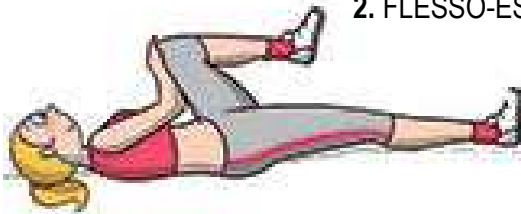


## ARTI INFERIORI

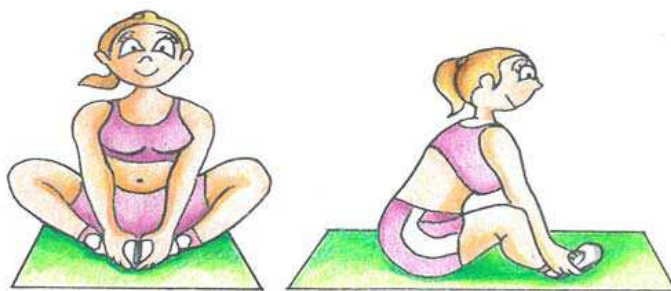
### 1. FLESSO-ESTENSIONE E ROTAZIONE DEI PIEDI



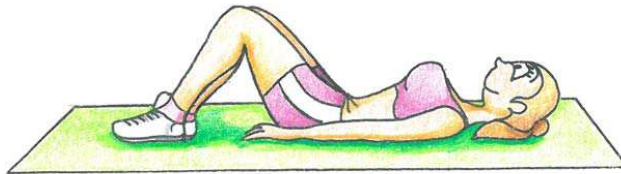
### 2. FLESSO-ESTENSIONE DELLE GINOCCHIA



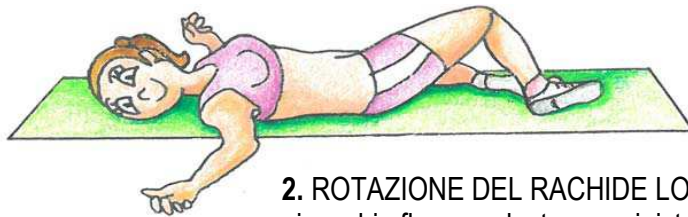
### 3. FLESSIONE- ROTAZIONE DELLE ANCHE BACINO E RACHIDE LOMBARE



## BACINO E RACHIDE LOMBARE



### 1. ANTIVERSIONE E RETROVERSIONE DEL BACINO



### 2. ROTAZIONE DEL RACHIDE LOMBARE (portare le ginocchia flesse a destra e a sinistra).

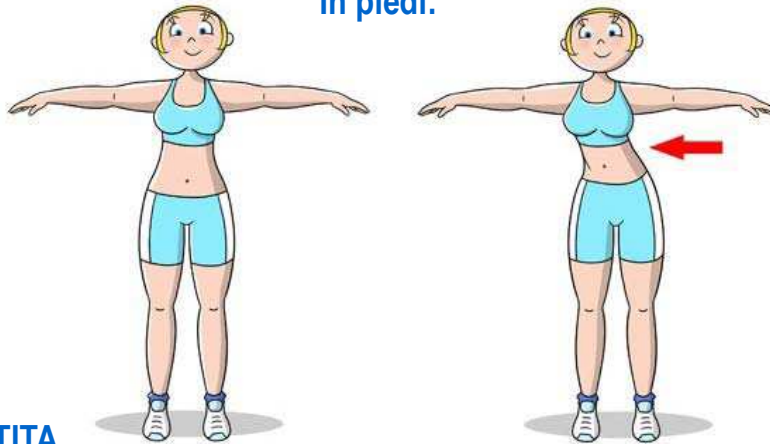
#### CON FITBALL:

### 3. MOVIMENTI DEL BACINO (il paziente seduto sulla fitball esegue movimenti di antiversione e retroversione, movimento latero-laterale e rotazione del bacino)



## ESERCIZI DI CONTROLLO MOTORIO

In piedi:



**MATITA**

**Posizione di partenza:** paziente in posizione eretta, piedi paralleli, larghi quanto le anche, braccia leggermente aperte con il palmo rivolto in avanti.

**Esercizio:** mantenendo mento in dentro, glutei e addominali contratti, spostare il corpo prima in avanti –centro –indietro, poi a destra- centrosinistra e infine fare una circonduzione, immaginando di disegnare un cerchio con una matita posta al centro della testa.

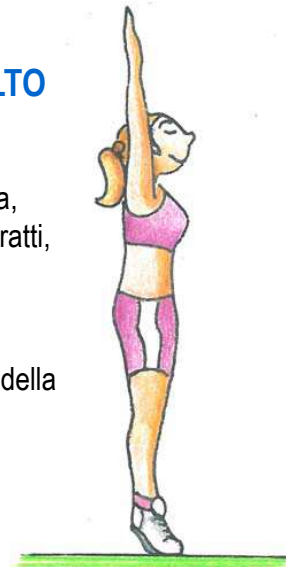
### PUNTE – BRACCIA IN ALTO

**Posizione di partenza:** paziente in posizione eretta, piedi paralleli, mento in dentro, addominali e glutei contratti, portare in alto le braccia.

Inspirazione.

**Esercizio:** mantenendo la posizione e l'allineamento della colonna, andare in punta di piedi.

Espirazione.



## SQUAT



**Posizione di partenza:** paziente in stazione eretta , piedi paralleli, mento in dentro, , braccia leggermente aperte con il palmo rivolto in avanti. Andare in punta di piedi. Inspirazione.

**Esercizio:** mantenendo la posizione e l'allineamento della colonna e la punta dei piedi, flettere le ginocchia . Espirazione.

## PREGHIERA

**Posizione di partenza:** paziente in posizione eretta, piedi uno davanti all'altro, mento in dentro, addominali e glutei contratti, portare le mani congiunte al petto.

**Esercizio:** mantenendo la posizione e l'allineamento della colonna, trovare il punto d'equilibrio anche chiudere gli occhi .



## con fitball:

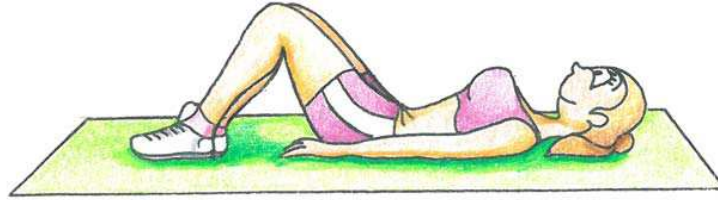


## BACINO (anti e retroversione, latero-laterale, circonduzione)

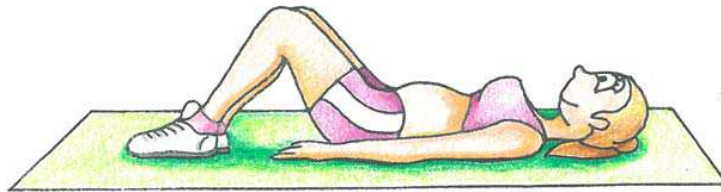
**Posizione di partenza:** paziente seduto sulla fitball, con le mani appoggiate sulla palla.

**Esercizio:** spostare il bacino in avanti e indietro, a destra e sinistra, fare una circonduzione con il bacino.

da supino:



## OROLOGIO



**Posizione di partenza:** paziente supino, gambe piegate e braccia lungo i fianchi. Andare con il bacino in antiversione ( ore 6 ).

Inspirazione.

**Esercizio:** andare con il bacino in retroversione (ore 12).

Espirazione.

## SUPERMAN

**Posizione di partenza:** paziente in quadrupedica, sguardo rivolto in avanti, colonna lombare leggermente in atteggiamento di iperlordosi.

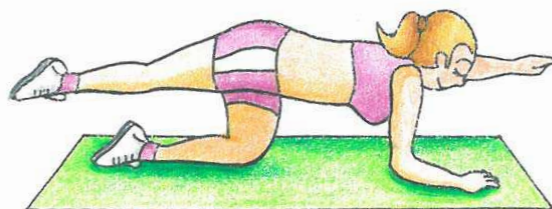
Inspirazione.

**Esercizio:** allungare il braccio destro in avanti e contemporaneamente estendere la gamba sinistra indietro.

Mantenere l'allineamento braccio, capo, colonna e arto inferiore.

Espirazione.

N. B. : Alternare braccio e gamba.



## ESERCIZI DI FLESSIBILITA' E ALLUNGAMENTO

### GAMBA AL PETTO



**Posizione di partenza:** paziente supino, braccia distese lungo il corpo.  
Inspirazione

**Esercizio:** portare un ginocchio al petto e trazionare lievemente con le due mani. Mento in dentro, piedi a martello.  
Espirazione

### GAMBE AL PETTO



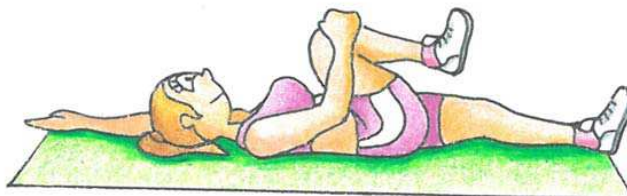
**Posizione di partenza:** paziente supino, braccia distese lungo il corpo, ginocchia piegate.

**Esercizio:** portare le due ginocchia al petto e trazionare lievemente con le due mani. Mento in dentro, piedi a martello.  
Espirazione

### GAMBA AL PETTO BRACCIO OPPOSTO IN ALLUNGAMENTO

**Posizione di partenza:** paziente supino, braccia distese lungo il corpo.  
Inspirazione.

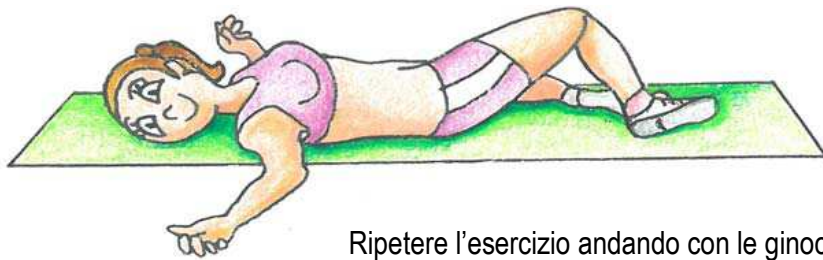
**Esercizio:** portare un ginocchio al petto e trazionare lievemente con la mano, l'altro braccio si allunga indietro, spingendo con il palmo. Mento in dentro, piedi a martello.  
Espirazione.



## TORSIONE DELLA COLONNA

**Posizione di partenza:** paziente supino, braccia distese lungo il corpo, ginocchia piegate.  
Inspirazione

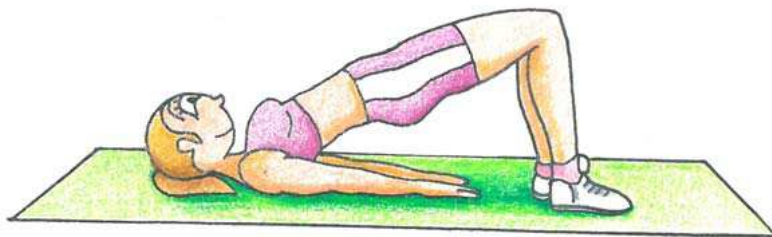
**Esercizio:** andare con le due ginocchia a destra e ruotare con la testa a sinistra.  
Espirazione.



Ripetere l'esercizio andando con le ginocchia a sinistra e ruotando la testa a destra.

## PONTE

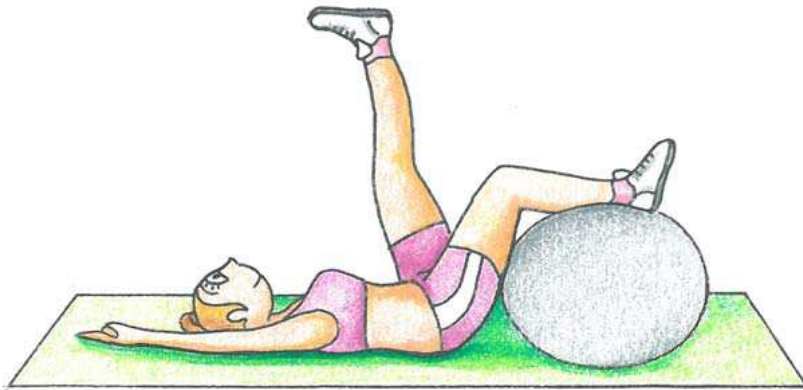
**Posizione di partenza:** paziente supino, braccia distese lungo il corpo, ginocchia piegate.  
Inspirazione



**Esercizio:** sollevare il bacino, contraendo i glutei.  
Espirazione.

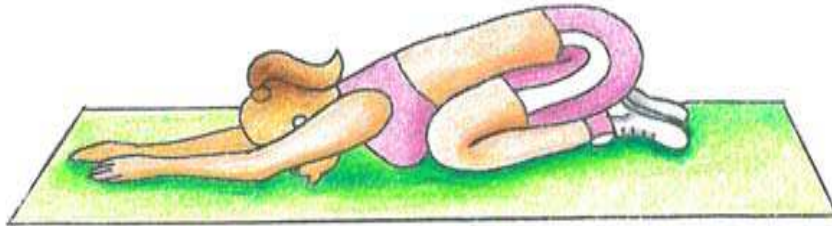
## ALLUNGAMENTO DELLA CATENA POSTERIORE

**Posizione di partenza:** paziente supino, mani appoggiate sulla testa con i pollici incrociati ginocchia piegate a 90° appoggiate su una fitball.  
Inspirazione



**Esercizio:** portare una gamba in alto con il ginocchio ben disteso, contemporaneamente le braccia si allungano indietro ruotando il palmo delle mani in su .  
Mento in dentro, piedi a martello.  
Espirazione.

## ALLUNGAMENTO DELLA COLONNA



**Posizione di partenza:** paziente in quadrupedica, seduto sui talloni.  
Inspirazione.

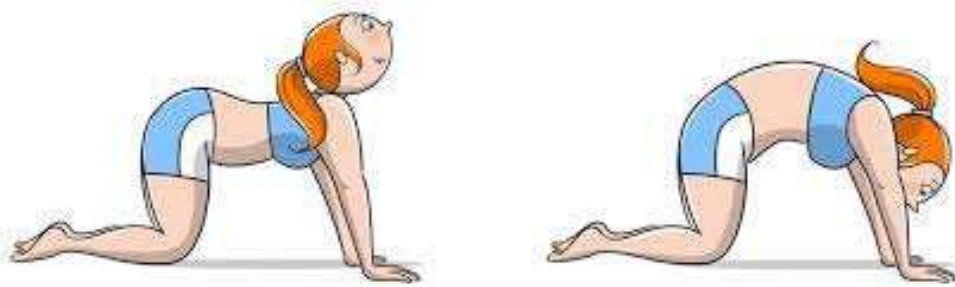
**Esercizio:** allungarsi camminando con le mani in avanti, fino a distendere bene la colonna, mantenendo il più possibile il sedere attaccato ai talloni.

### Con fitball



## GATTO

**Posizione di partenza:** paziente in quadrupedica, sguardo rivolto in avanti, colonna lombare leggermente in atteggiamento di iperlordosi.  
Inspirazione

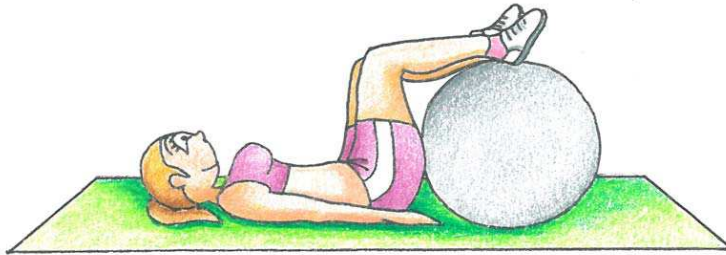


**Esercizio:** portare il capo in flessione e contemporaneamente andare con la colonna in ipercifosi.  
Espirazione.

## ESERCIZI DI TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Con fitball

ADDOMINALI INFERIORI



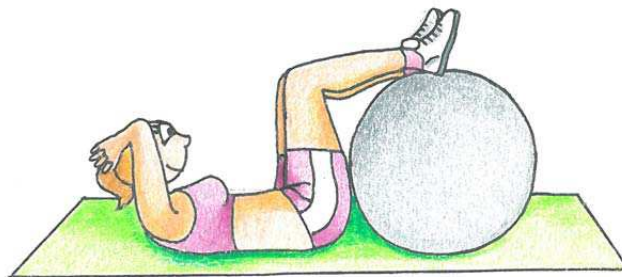
**Posizione di partenza:** paziente supino, mani lungo i fianchi, ginocchia piegate a 90° appoggiate su una fitball.  
Inspirazione

**Esercizio:** schiacciare con i talloni la palla contro i glutei, mantenendo il mento in dentro e i piedi a martello.  
Espirazione.

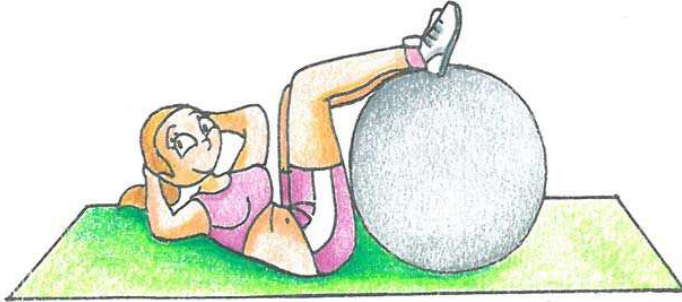
ADDOMINALI SUPERIORI E INFERIORI

**Posizione di partenza:** paziente supino, mani dietro la testa, ginocchia piegate a 90° appoggiate su una Fitball.  
Inspirazione

**Esercizio:** schiacciare con i talloni la palla contro i glutei, sollevare il capo mantenendo i gomiti ben aperti, il mento in dentro, i piedi a martello.  
Espirazione



## ADDOMINALI OBLIQUI



**Posizione di partenza:** paziente supino, mani dietro la testa, ginocchia piegate a 90° appoggiate su una fitball.  
Inspirazione

**Esercizio:** schiacciare con i talloni la palla contro i glutei, sollevare il capo, mantenendo i gomiti aperti, si ruota leggermente ,portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro, mento in dentro e piedi a martello.  
Espirazione.

Ripetere l'esercizio  
portando il gomito sinistro verso il ginocchio destro.



UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda,  
riceve **richieste o segnalazioni**.  
Fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

L'ufficio è aperto presso:

**Piano Rialzato Monoblocco** (Azienda Ospedaliera di Padova - Via Giustiniani 2 -  
35128 Padova)

dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14.00; tel. 049 821 3200 - fax: 049 821 3364

E-MAIL: [urponline@aopd.veneto.it](mailto:urponline@aopd.veneto.it)

*Aggiornato al 15 giugno 2018*