La vostra schiena vi ringrazierà

In qualunque situazione – in ufficio, a casa o durante il lavoro manuale – per la schiena è importante cambiare spesso posizione e mantenere sempre una postura corretta. In questo opuscolo potrete scoprire una piccola selezione di esercizi, posizioni di rilassamento e consigli per il bene della vostra schiena. L'ideale è prendersi qualche istante per eseguirli una o due volte al giorno.

Anche durante il tempo libero, il movimento è sempre la ricetta segreta per una schiena sana. La Rete svizzera salute e movimento «hepa.ch» consiglia agli anziani di dedicare almeno 2,5 ore la settimana ad attività sportive di media intensità oppure 1,5 ore ad attività ad alta intensità.

Non occorre allenarsi in palestra. Basta andare in bicicletta o camminare tutti i giorni per 10–15 minuti per raggiungere la metà del tempo consigliato e salendo le scale a piedi, rinunciando all'ascensore, e lavorando qualche minuto in giardino o nell'orto tutte le sere si raggranellano i minuti mancanti. Anche solo pochi minuti dedicati a un'attività che ci porti a respirare più intensamente, senza necessariamente farci sudare, valgono come movimento di media intensità.

Cosa fare per il mal di schiena?

Nella maggior parte dei casi i problemi alla schiena sono acuti, talvolta molto forti, ma mai pericolosi. Spesso dipendono dalla muscolatura e durano solo pochi giorni. Se non sono accompagnati da alterazioni della sensibilità o da manifestazioni di paralisi, esistono alcuni accorgimenti che potete adottare semplicemente a casa vostra:

- Rilassamento in posizione distesa (2–3 volte al giorno per 20 minuti)
- Rimanere attivi
- Semplici antidolorifici (paracetamolo, acquistabile in farmacia senza ricetta)

Non appena superata la fase acuta, è opportuno allenare la muscolatura dorsale. Gli esercizi indicati a tale scopo sono riportati nel nostro foglio d'istruzione «Facciamoci forza».

Se sin dall'inizio i dolori alla schiena sono associati a irradiazioni alle gambe o alle braccia, o se non accennano a diminuire dopo tre o quattro settimane, è bene rivolgersi al medico. Lo stesso dicasi anche se si manifestano sintomi atipici come febbre o inspiegabili perdite di peso.

Altre pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo

Mal di schiena
Opuscolo (It 311) gratuito

Sempre in forma
Foglio d'istruzione (It 1001) gratuito

Facciamoci forza
Foglio d'istruzione (It 1002) gratuito

Sempre in forma al lavoro
Opuscolo (It 3016) gratuito

Per una lista di tutte le pubblicazioni consultare il sito www.reumatismo.ch/pubblicazioni

Realizzato grazie al generoso sostegno di

HÜSLER NEST
Il letto naturale svizzero originale.

Donazione SMS

PER IL NOSTRO PROSSIMO OPUSCOLO GRATUITO

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono utili per permetterci di continuare a offrire gratuitamente i nostri opuscoli.

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

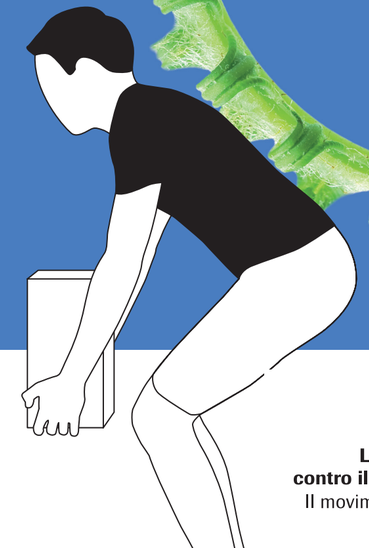
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute

It 1030 / 250 / OD / 02.2019

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

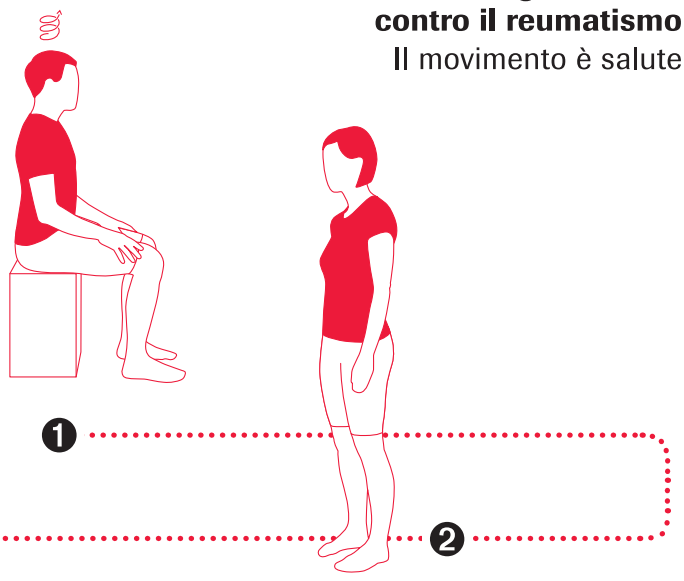


Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute

Per il bene della vostra schiena

14 esercizi e posizioni di rilassamento

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



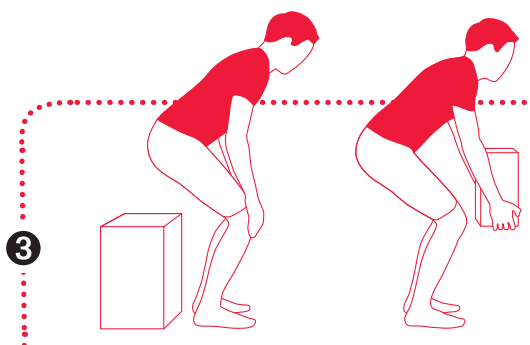
Postura

❶ Stare seduti in posizione eretta

Sedete su uno sgabello o su una sedia con la schiena diritta. I piedi sono leggermente divaricati e paralleli alle anche, le mani poggiano rilassate sulle cosce, gli occhi sono chiusi, le spalle distese. Immaginate che un filo collegato alla vostra sommità vi tiri verso l'alto e seguite la testa disegnando piccoli movimenti ondulatori finché non vi sentirete perfettamente distesi e allungati.

❷ Stare in piedi in posizione eretta

State in piedi, le ginocchia leggermente piegati, con i piedi saldamente appoggiati a terra alla stessa larghezza delle anche, le braccia rilassate e distese lungo il corpo. Eseguite lo stesso esercizio descritto al punto ❶.



Chinarsi, sollevare, trasportare

❸ Chinarsi e sollevare

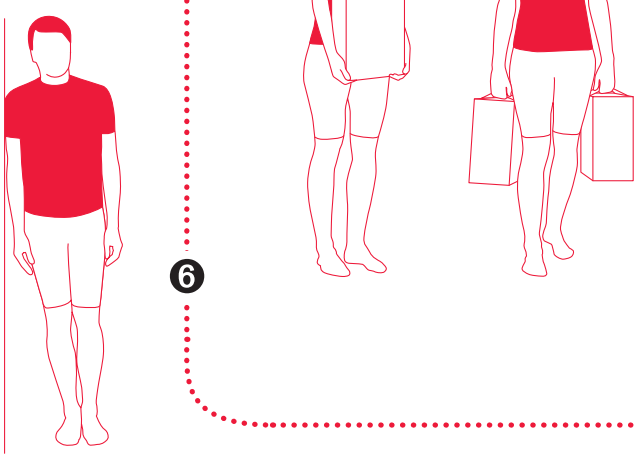
Quando dovete sollevare un peso, immaginate di dovervi sedere su una sedia. La schiena è diritta, le ginocchia piegate appena quanto basta; dovete sentirvi perfettamente stabili e afferrare il peso con entrambe le mani tenendolo aderente al corpo.

❹ Trasportare con entrambe le braccia

Distribuite sempre il peso su entrambi i lati del corpo.

❺ Tenere il peso aderente al corpo

Quando trasportate un peso, tenetelo sempre vicino al corpo.



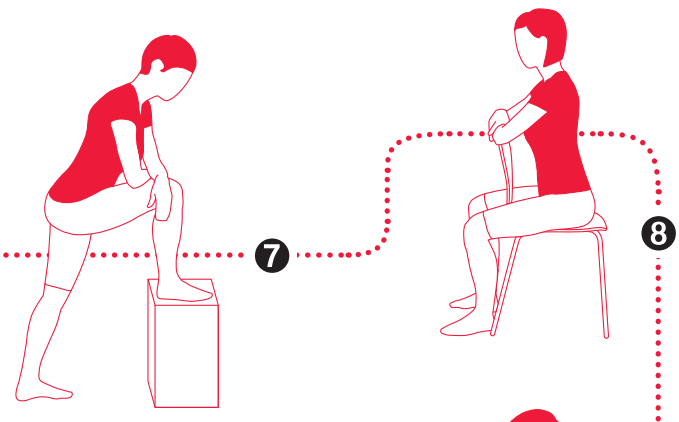
Rilassamento in posizione eretta

❻ Appoggiarsi lateralmente alla parete

Rilassate la schiena stando in piedi di fianco ad una parete e appoggiandovi lateralmente.

❼ Appoggiare un piede sullo sgabello

Quando si sta in piedi per lunghi periodi, è utile appoggiare un piede su uno sgabello.



Rilassamento in posizione seduta

❽ Sedere al contrario su una sedia

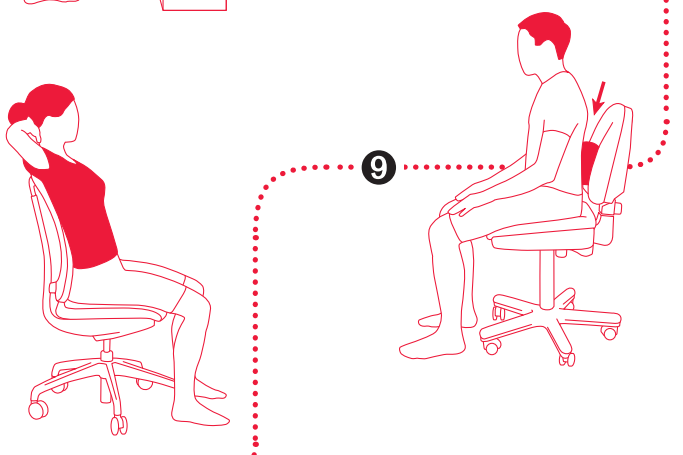
Sedetevi su una sedia al contrario, con le braccia appoggiate allo schienale.

❾ Collocare una palla morbida dietro la zona lombare

Utilizzate una palla morbida o un asciugamano di spugna ripiegato come sostegno per la zona lombare.

❿ Allungarsi all'indietro

Incrociate le mani dietro la testa e allungatevi all'indietro oltre lo schienale della sedia.



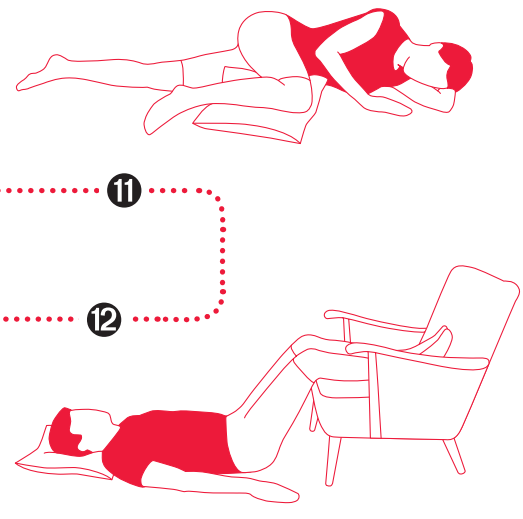
Rilassamento in posizione distesa

⓫ Sollevare una gamba

Distendetevi su un fianco. Piegate la parte superiore della gamba più in alto possibile e sostenetela con un cuscino, distendendo invece la parte inferiore e allineandola con l'anca.

⓬ Appoggiare la parte inferiore delle gambe su una sedia

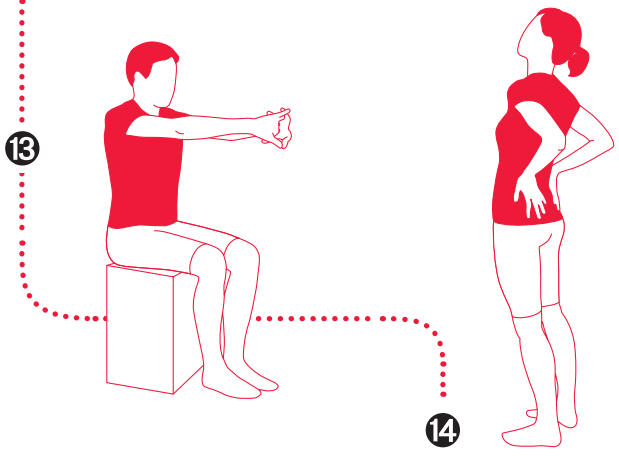
Distendetevi sulla schiena e appoggiate la parte inferiore delle gambe su una sedia o un divano.



Esercizi di rilassamento

⓭ Allungare le braccia in avanti

Incrociate le mani, ruotatele in modo da rivolgere il dorso verso di voi e distendete il più possibile in avanti le braccia. Allungate la parte superiore della schiena per la durata di 2–3 respiri.

⓮ Allungarsi all'indietro

Appoggiate saldamente le mani sul bacino e allungatevi leggermente all'indietro mantenendo sempre i piedi appoggiati a terra. Anche la testa segue lo stesso movimento.