

Suggerimenti

Il programma di 15 minuti

La schiena è più forte e sopporta carichi maggiori di quanto si pensi. Ciononostante dobbiamo averne cura. Con gli esercizi suggeriti dal terapeuta André Pirlet, la vostra schiena ritornerà in forma.

La muscolatura della schiena sostiene e stabilizza il busto. Essa consente all'essere umano di tenersi in posizione eretta e di girarsi nelle diverse direzioni. Ogni giorno la schiena è esposta in parte anche a forti carichi e sollecitazioni. Stare seduti per lungo tempo o restare fermi in una determinata posizione, alzare e portare pesi può provocare contrazioni che sono spesso motivo di mal di schiena. Se una posizione o un movimento dà origine a dei dolori, dipende da quanto è in grado di sopportare la muscolatura della nostra schiena.

Non è necessario riguardarsi

Se abbiamo mal di schiena, oggi ci sconsigliano di riguardarci, poiché ciò non aiuta a sciogliere le contrazioni, causando invece una sovrastimolazione di altri muscoli. A lungo termine ciò provoca una sollecitazione errata dell'intero apparato locomotore e di sostegno, facendo aumentare l'intensità dei dolori e la paura di muoversi. Si sviluppano dolori lombari cronici senza che ci sia un danno vero e proprio della colonna vertebrale. Stare fermi distesi non aiuta a rimettere in forma la schiena, un movimento delicato invece sì.

Prevenire il mal di schiena

Chi bada al proprio peso, si muove regolarmente, compensa lo stress con fasi di riposo e allena i suoi muscoli del busto, previene il mal di schiena. È inoltre consigliabile esercitarsi a piegarsi e a sollevarsi in diverse posizioni e con differenti carichi. Una respirazione consapevole e fluida sostiene il movimento del corpo. (vom/rel) ■

Esercizi per fortificare la schiena

Eseguire ogni esercizio in modo lento e regolare. Ripeterlo finché il corpo non si stanca. Accompagnare i movimenti con una respirazione fluida e consapevole.

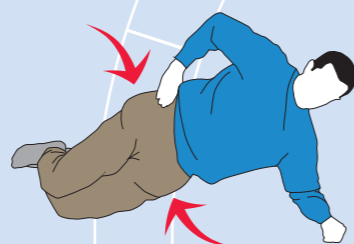
Esercizio 9

Avvicinare diagonalmente ginocchio e gomito alternando.



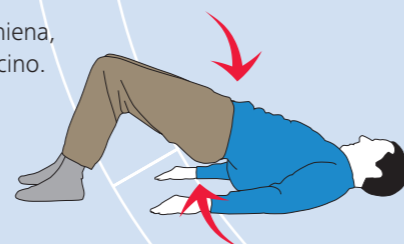
Esercizio 8

Appoggiandosi sul gomito, alzare e abbassare il bacino.



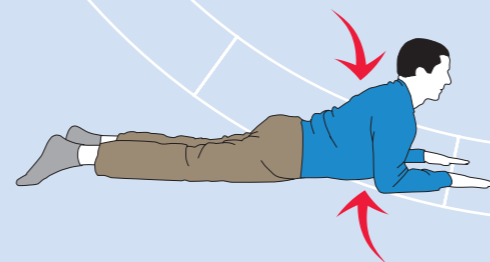
Esercizio 7

Dalla posizione sulla schiena, alzare e abbassare il bacino.



Esercizio 6

Mettersi a pancia in giù e alzare e abbassare il busto, con o senza il supporto delle braccia.



15 minuti

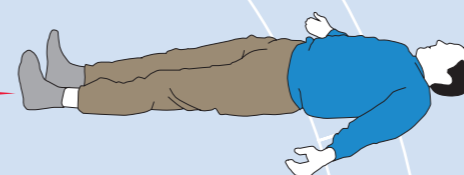
Esercizio 1

Esercizio di equilibrio su una gamba. Prima ad occhi aperti, poi ad occhi chiusi. Cambiare gamba.



Esercizio 2

Spingere dal bacino in avanti la gamba destra e la gamba sinistra alternandole.



Esercizio 3

Ruotare dolcemente il bacino in avanti e indietro. La schiena rimane possibilmente piatta sul pavimento.



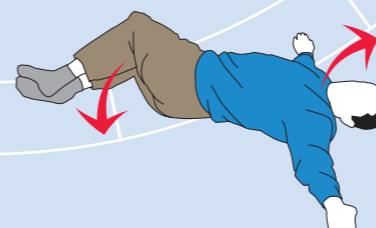
Esercizio 4

Partendo dalla posizione a quattro zampe spingere il bacino in direzione dei talloni. Ritornare alla posizione a quattro zampe.



Esercizio 5

Ruotare le ginocchia unite e flesse da un lato e girare la testa nella direzione opposta. Ripetere il movimento verso il lato opposto.



«È come fare il caffè e lavarsi i denti, diventa una routine»
André Pirlet



André Pirlet è terapeuta sportivo e fisioterapeuta al Centro del dolore nel Centro svizzero per paraplegici a Nottwil. Elabora programmi di esercizi che aiutano prevenire i dolori alla schiena.

1° suggerimento: tutti i giorni

Il mio programma quotidiano di 15 minuti è diventato una routine, come farmi il caffè e lavarmi i denti. Faccio i miei esercizi da anni, ogni giorno subito dopo essermi alzato dal letto, per cui rinunciare o rimandarli non mi passa nemmeno per la mente. Il mio suggerimento più importante e più efficace per un allenamento a lungo termine: fare del programma di 15 minuti un appuntamento fisso della giornata.

2° suggerimento: ascoltare il proprio corpo

Se un giorno mi capita di fare troppa fatica nell'allenarmi, adatto gli esercizi alla mia attuale forma fisica. Faccio, ad esempio, solo dieci ripetizioni dell'esercizio invece di venti. Nei giorni in cui mi sento più in forma aumento l'intensità, facendo esercizi più difficili o aumentando il numero delle ripetizioni. È molto importante fare i movimenti in modo consapevole e ascoltare il proprio corpo. Il mio suggerimento: non mettersi sotto pressione.

3° suggerimento: respirare correttamente

Inspirare ed espirare consapevolmente è alla base di ogni movimento. Quando mi allungo o faccio una rotazione aperta, avvio il movimento con l'inspirazione; se invece mi piego o faccio una rotazione chiusa, accompagno il movimento espirando. Respirare in modo giusto rilassa e aumenta la prestazione fisica. Il mio suggerimento: respirare in modo consapevole.