



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

# OSTEOPOROSI

## ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

## Esercizi di fisioterapia

Con il termine osteoporosi si intende una condizione per cui lo scheletro è soggetto ad un maggiore rischio di fratture, in seguito alla diminuzione di massa e alle modificazioni della microarchitettura delle ossa.

In questo opuscolo sono riportati alcuni esercizi di semplice attuazione che devono essere ripetuti quotidianamente.

## Segui questi consigli

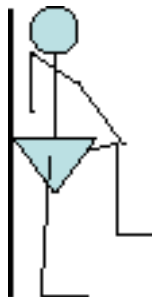
- Cercare di concentrarsi sull'allineamento corporeo e sulle tensioni muscolari nelle varie posture.
- Rispettare la progressione e la sequenza degli esercizi e le prescrizioni del fisioterapista.
- Non preoccuparsi se l'esercizio non è svolto perfettamente. Rispettare il proprio ritmo e grado di allenamento (circa 10 esercizi per ogni tipo).
- Porre attenzione all'eventuale dolore suscitato nell'esecuzione dell'esercizio: in presenza di dolore articolare-osseo limitare l'esercizio.

La presenza di indolenzimento muscolare non deve pregiudicare il proseguimento del programma riabilitativo.

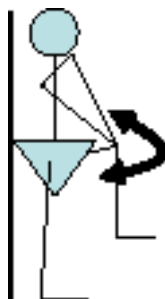
Si consiglia di eseguire gli esercizi di fronte allo specchio per auto correggere la postura.

1) Esercizio dell'onda: in posizione eretta con le spalle vicino al muro, braccia lungo i fianchi, flettere le ginocchia, il capo e le anche e portare le braccia in avanti ritornando nella posizione di partenza

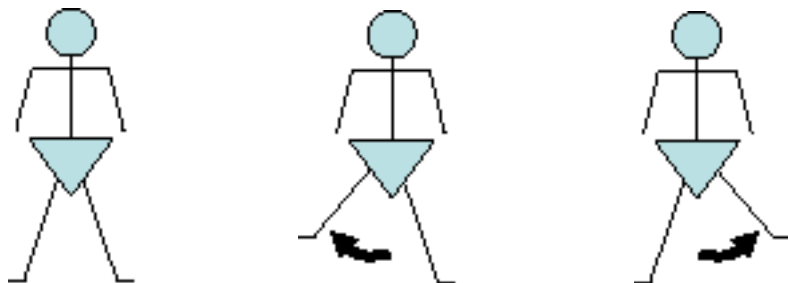
2) In piedi contro il muro, afferrare il ginocchio con la mano opposta, alternando, rimanendo dritti con il tronco e cercando di eseguire la retroversione del bacino



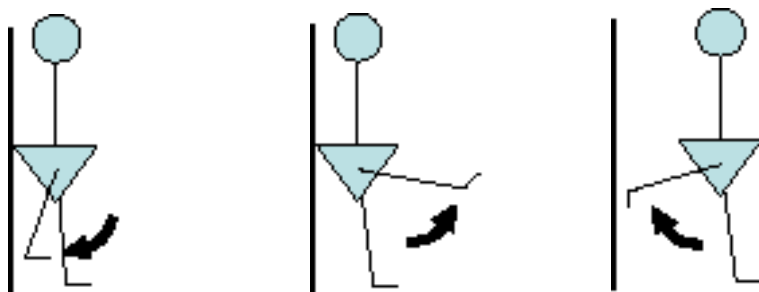
3) In piedi, appoggiati con la schiena al muro, ginocchio flesso verso l'addome, eseguire delle rotazioni con le anche. Alternare ginocchia e rotazione



4) Esercizio della bilancia: in piedi vicino al muro a gambe divaricate, fare oscillare il peso da una gamba all'altra e viceversa



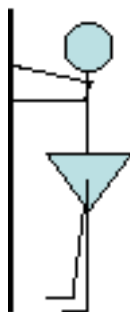
5) In piedi di fianco al muro, sollevare l'arto inferiore esterno in avanti, in fuori e all'indietro. Ripetere l'esercizio dall'altro lato



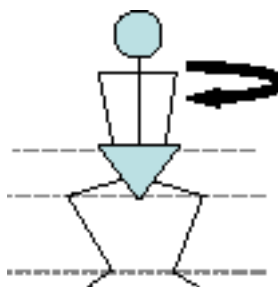
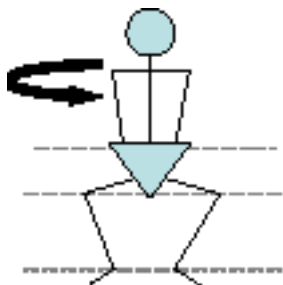
6) In piedi, mani appoggiate alla parete e piedi divaricati ma distanti dal muro, flettere ed estendere i gomiti



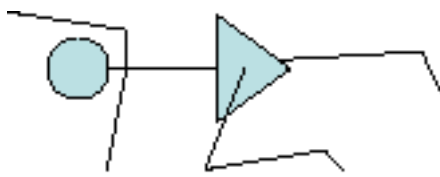
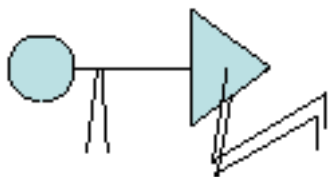
7) In piedi, mani appoggiate alla parete e piedi distanti dal muro, eseguire una marcia sul posto ed eventualmente brevi saltelli



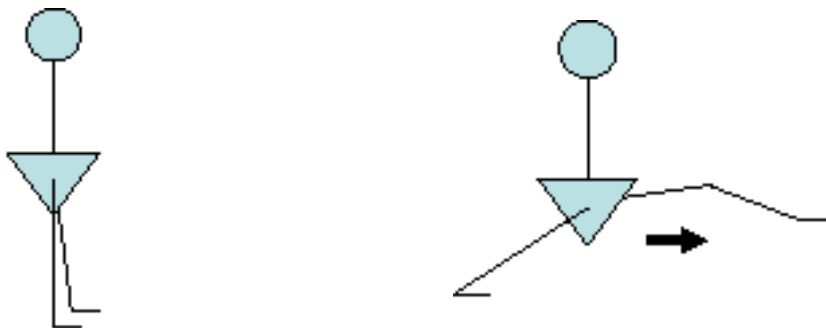
8) Da seduti, mani ai fianchi, ruotare il tronco da una parte e dall'altra in modo alternato



9) Posizione a "4 zampe" alzare alternativamente il braccio destro e la gamba sinistra e viceversa



10) In piedi, una gamba davanti all'altra, oscillare spostando il peso dalla gamba posteriore a quella anteriore (cambiare arto ogni volta)



## Contatti

**Responsabile:** Giovanna Beretta

**Coordinatore Fisioterapisti:** Paolo Lucchini

**Segreteria:** tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00  
[riabilitazione@ospedaleniguarda.it](mailto:riabilitazione@ospedaleniguarda.it)





ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda  
P.zza Ospedale Maggiore, 3  
20162 Milano  
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

[www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

---

Aggiornamento ottobre 2017 051  
a cura di: Comunicazione  
[comunicazione@ospedaleniguarda.it](mailto:comunicazione@ospedaleniguarda.it)