



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

CERVICALGIA

ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

Esercizi di fisioterapia

Il tratto cervicale è la prima parte della colonna vertebrale. Quando si parla di **cervicalgia si intende un dolore a livello del collo che a volte si irradia alle spalle** e che rende difficoltosi i movimenti di rotazione e flessione-estensione del capo.

Gli esercizi proposti su questo opuscolo sono un'utile e pratica guida al corretto uso dei meccanismi osteo-articolari, da **eseguire quotidianamente** con poche e lente ripetizioni.

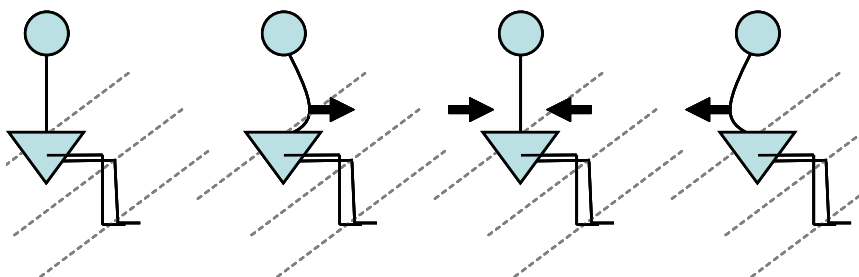
Segui questi consigli

- 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.

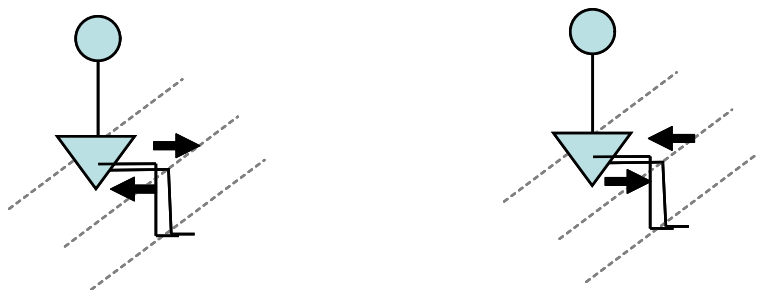
Si consiglia di eseguire gli esercizi di fronte allo specchio per auto correggere la postura.

Da seduti

1) Portare l'ombelico in avanti, in centro, in dietro, sentendo scorrere l'appoggio del bacino da dietro in avanti e viceversa



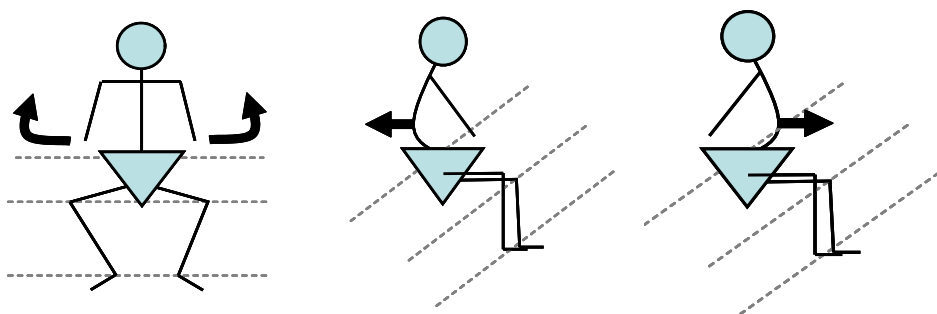
2) Far scorrere alternativamente un ginocchio in avanti e l'altro indietro, sentendo i due emibacini che seguono il movimento. Il torace e la colonna dorsale stanno il più possibile fermi



3) Spostare alternativamente il peso su un emibacino e sull'altro. Il tronco superiore e le spalle vanno in direzione opposta



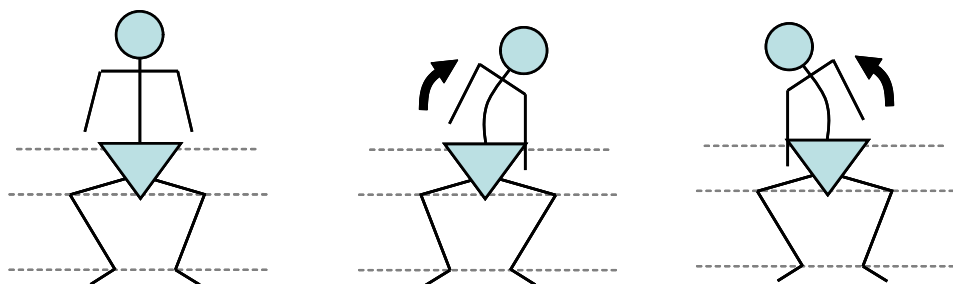
4) Con gli arti superiori pendenti, apertura e chiusura del torace. Le spalle e il bacino seguono il movimento



5) Ruotare a destra e a sinistra il tronco. Gli arti superiori seguono il movimento, mentre il bacino rimane fermo



6) Inclinare il tronco a destra e a sinistra scendendo alternativamente con gli arti superiori verso il pavimento (attenzione a non ruotare il tronco facendo avanzare una spalla rispetto l'altra)



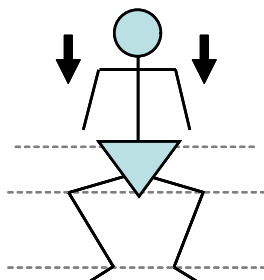
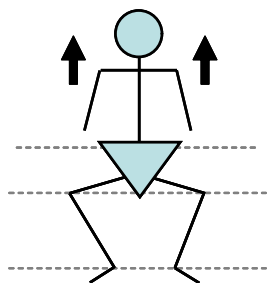
7) Con le mani dietro la nuca, chiudere i gomiti e scendere con la testa verso il basso ruotando con il bacino indietro sulla seduta. Poi, allungare verso l'alto, aprire i gomiti e sentire che lo spostamento del carico è in avanti sul bacino



8) Con le mani sulle spalle eseguire dei cerchi molto ampi con i gomiti sia in una direzione che nell'altra

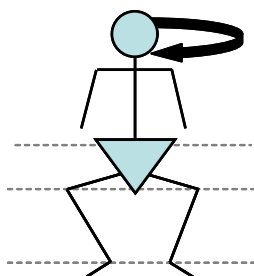
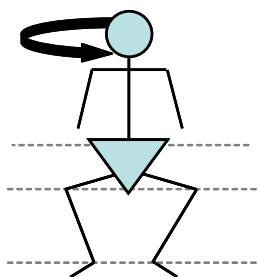


9) Elevazione e depressione delle spalle e delle scapole associando l'esercizio alla respirazione (espirare quando si va verso il basso) e all'autoallungamento della colonna

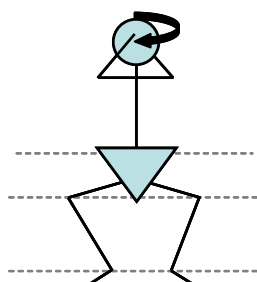
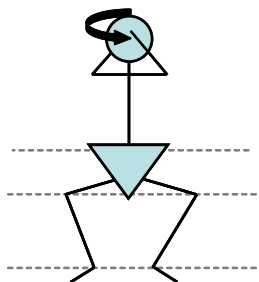


10) Immaginare di avere una matita al centro della testa con la punta che va verso l'alto e immaginare di descrivere dei cerchi sul soffitto. In seguito, spostare la matita sulla punta del naso e disegnare delle lettere, dei numeri, etc. sul muro di fronte.

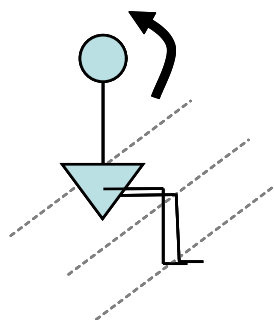
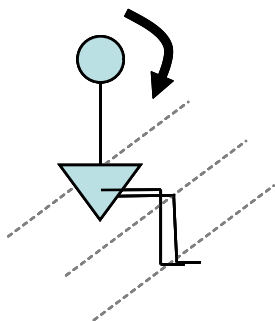
11) Girare la testa a destra e a sinistra, prima seguendo il movimento con gli occhi e, in un secondo tempo, mantenere lo sguardo su un punto prestabilito davanti a se'



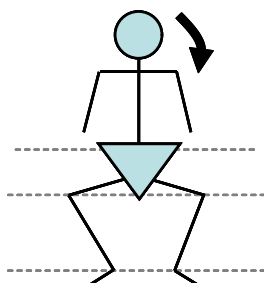
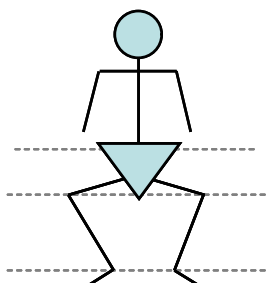
12) Una mano sulla nuca e una sulla fronte; fare scorrere la testa sotto le mani ruotandola a destra e a sinistra come se fosse una pallina



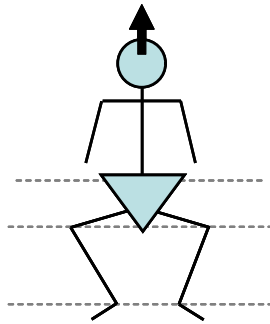
13) Inclinare il capo verso il basso e poi verso l'alto



14) Inclinare il capo verso destra e sinistra, avvicinando l'orecchio alla spalla

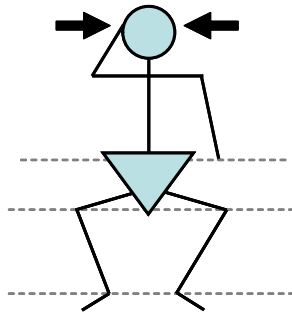


15) Allungare tutta la schiena e il collo come se si dovesse raggiungere il soffitto con la testa

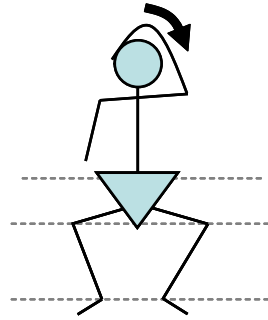
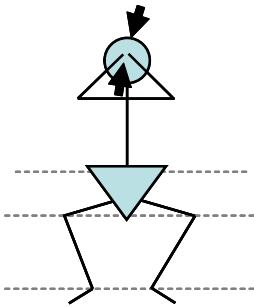


16) Slittare la mandibola indietro tenendo chiuso l'angolo del mento. Estendere leggermente il collo all'indietro

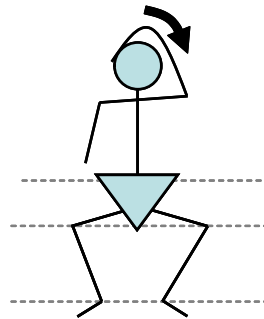
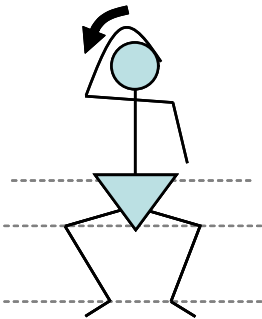
17) Porre la mano destra contro l'orecchio destro, spingere contemporaneamente il capo contro la mano e viceversa esercitando pari forza. Ripetere l'esercizio dall'altro lato



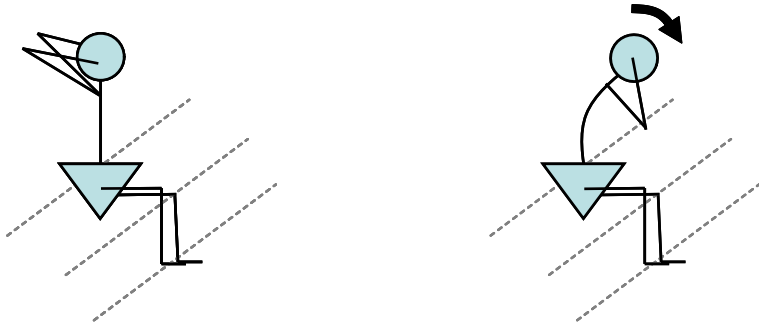
18) Porre le mani sulla fronte, spingere contemporaneamente il capo contro le mani e viceversa esercitando pari forza. Ripetere l'esercizio con le mani sulla nuca



19) Mano destra a contatto con l'orecchio sinistro (passando sopra il capo); lasciare cadere la testa verso destra trascinata dal peso del braccio, rilassando la spalla sinistra. Ripetere l'esercizio dal lato opposto



20) Mani incrociate sulla nuca; lasciare cadere la testa in avanti trascinata dal peso delle due braccia



Contatti

Responsabile: Giovanna Beretta

Referente Fisioterapista: Paolo Lucchini

Segreteria: tel. 02 6444.2138 / lun - ven: 8.00 - 16.00

riabilitazione@ospedaleniguarda.it

Note

A series of 20 horizontal dashed green lines for writing notes.



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

www.ospedaleniguarda.it

Aggiornamento ottobre 2016 050
a cura di: Comunicazione
comunicazione@ospedaleniguarda.it