



Ospedale Niguarda  
"De Gasperis" Cardio Center

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

# LOMBALGIA

## ESERCIZI DI FISIOTERAPIA

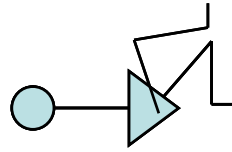
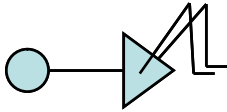
## Esercizi di fisioterapia

Il tratto lombare è il tratto più basso della colonna vertebrale. Quando si parla di **lombalgia** si intende un **dolore a livello della schiena** che a volte si irradia ai glutei e agli arti inferiori, e che rende difficoltoso chinarsi, rialzarsi e girarsi.

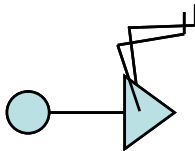
### Segui questi consigli

- 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.

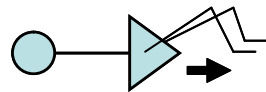
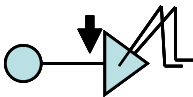
1) Flessione del ginocchio al petto enfatizzando le sensazioni che provengono dallo scivolamento del rachide



2) Entrambe le ginocchia al petto



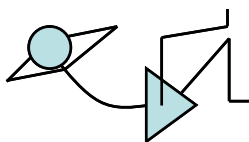
3) Retroversione del bacino: spingere la schiena contro il pavimento , poi, con le braccia lungo i fianchi e con il palmo delle mani in alto, far scivolare gli arti inferiori a piedi uniti



4) Addominali: andare a toccare le ginocchia



5) Avvicinare ginocchio destro, gomito sinistro e viceversa



6) Isometrico: spingere con le braccia a ginocchia flesse

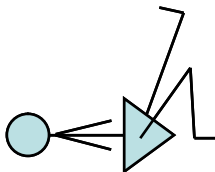


7) Ponte

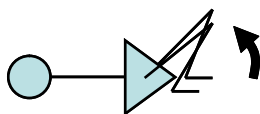


8) Esercizio dell'orologio del bacino

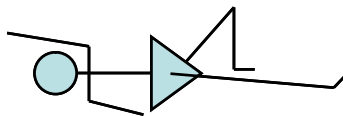
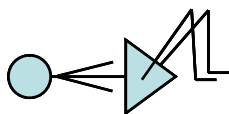
9) Stretching dei flessori della coscia



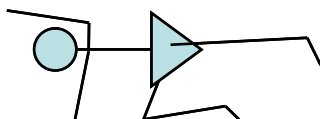
10) Rotazione del bacino con i piedi appoggiati a terra



11) Allungare il braccio destro e la gamba sinistra contemporaneamente.  
Successivamente, il braccio sinistro e la gamba destra



12) In posizione quadrupedale sollevare arto superiore sinistro, arto inferiore destro in modo alternato



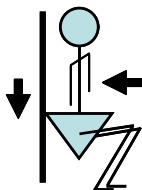
13) Allungamento del rachide



14) Allungamento del rachide in flessione della colonna



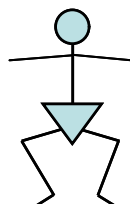
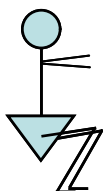
15) Flessione sulle ginocchia con la schiena appoggiata al muro



16) Ginocchia flesse al petto, mani sopra le ginocchia, lasciare andare un ginocchio verso il basso trattenuto dall'arto superiore omolaterale che viene trascinato verso il basso.



17) Simmetrico: dopo l'apertura a libro degli arti superiori e inferiori, ruotare dal lato destro al lato sinistro e viceversa abbinando il movimento alla respirazione



## Contatti

**Responsabile:** Giovanna Beretta

**Referente Fisioterapista:** Paolo Lucchini

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

**riabilitazione@ospedaleniguarda.it**

## Note

---

---

---

---

---

---

---



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 2016 049  
a cura di: Comunicazione  
[comunicazione@ospedaleniguarda.it](mailto:comunicazione@ospedaleniguarda.it)