

Esercizi per i pazienti dopo un intervento alla schiena

Gentile Signora, egregio Signore,

i seguenti esercizi aiutano il processo di guarigione rinforzando la muscolatura della colonna vertebrale.

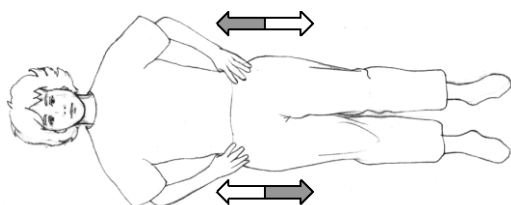
Nelle prime 6 settimane, ripeta l'intero programma 3 volte al giorno.

Gli esercizi 1 e 2 vanno eseguiti per un tempo di 2 minuti ciascuno. L'esercizio 3 va ripetuto 5 volte, aumentate a seconda delle possibilità.

Gli esercizi non devono provocare un peggioramento persistente del dolore.

Durante gli esercizi deve respirare tranquillamente.

1.



1. Sul dorso, gambe tese
 2. Spostare alternativamente la gamba destra e sinistra verso i piedi del letto
- Il bacino esegue un **piccolo** movimento regolare alla cadenza di un secondo.
→ Il tronco rimane appoggiato senza muoversi.

2.



1. Sul dorso, gambe piegate
 2. Inclinare il bacino in avanti e indietro (curvando e appiattendone la schiena contro la base d'appoggio).
- Il bacino esegue un **piccolo** movimento regolare alla cadenza di un secondo.
→ Il tronco rimane appoggiato senza muoversi.

3.



1. Posizionarsi a gambe divaricate davanti al letto
2. Piedi orientati verso l'esterno
3. Incrociare le braccia sul petto
4. «Sedersi» indietro/verso il basso
5. Il tronco si inclina in avanti restando dritto
6. Risollevarsi

L'esercizio va eseguito lentamente senza pause nel movimento.

Giugno 2008