

Esercizi per i pazienti dopo un intervento di stabilizzazione

Gentile Signora, egregio Signore,

i seguenti esercizi aiutano il processo di guarigione stabilizzando la muscolatura della colonna vertebrale. I muscoli del tronco e attorno alla colonna vengono allenati senza muovere la colonna vertebrale.

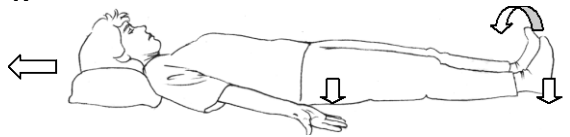
Nelle prime 6-8 settimane, ripeta l'intero programma tre volte al giorno. Ogni esercizio va ripetuto 5 volte, aumentate a seconda delle possibilità.

Gli esercizi non devono provocare un peggioramento persistente del dolore.

Durante gli esercizi deve respirare tranquillamente.

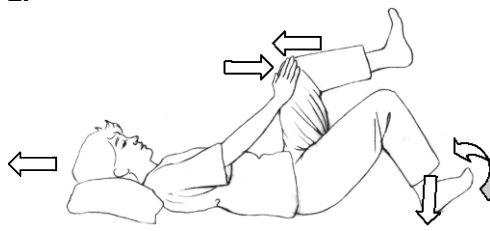
Gli esercizi 1 e 2 consistono in un lento aumento della tensione muscolare. Tenga i muscoli tesi per 10 secondi e in seguito li rilasci.

1.



1. Premere la colonna lombare contro la base d'appoggio
2. Piegare verso l'alto le punte dei piedi
3. Premere i talloni contro la base d'appoggio
4. Premere il dorso delle mani contro la base d'appoggio
5. Fare il doppio mento senza sollevare la testa dal cuscino (allungando il collo)

2.



1. Premere la colonna lombare contro la base d'appoggio
2. Piegare le due gambe e sollevare verso l'alto le punte dei piedi
3. Piegare verso il tronco la gamba sinistra
4. Premere la mano destra contro il ginocchio sinistro
5. Premere il braccio sinistro e la gamba destra contro la base d'appoggio
6. Fare il doppio mento
7. Ripetere con l'altra gamba

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.