



# Sei sicuro???



*Informatore del Servizio di prevenzione e protezione*





## Esercizi consigliati per mantenere la schiena in buona salute

Per mantenere la schiena in buona salute occorre rilassare, stirare, rinforzare determinati gruppi muscolari.

1. IL **RILASSAMENTO** va eseguito prima degli altri esercizi o quando si sentono il collo e la schiena particolarmente stanchi.
2. LO **STIRAMENTO** ha la funzione di allungare i tendini, ridurre la tensione muscolare e migliorare la mobilità delle articolazioni. Va eseguito con calma, senza provocare dolore, ma solo una sensazione di tensione.
3. IL **RINFORZO** va eseguito dopo gli esercizi di allungamento e mobilizzazione e serve ad aumentare la forza e la tonicità di gruppi muscolari che generalmente non vengono sollecitati nelle normali attività quotidiane.

Se eseguiti correttamente e con regolarità (almeno due volte alla settimana), gli esercizi di seguito indicati contribuiranno ad alleggerire il carico di lavoro e la pressione sull'apparato muscolo scheletrico.

**Qualsiasi esercizio fisico, se eseguito in modo scorretto, potrebbe risultare dannoso. In presenza di determinate patologie, problemi specifici o dolori persistenti, molti esercizi, tra cui quelli sotto elencati, sono da evitare. In un tale contesto è opportuno consultare un Medico Specialista.**

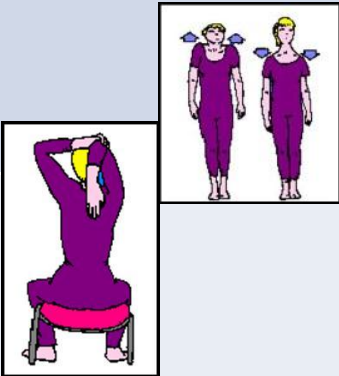
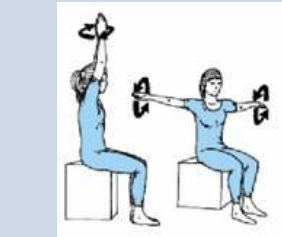
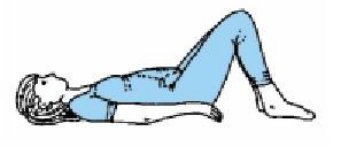


COLLO	
	<b>Rilassamento</b> Assumere questa posizione più volte durante il giorno e mantenerla per alcuni minuti respirando profondamente.
	<b>Stiramento</b> Mettersi in questa posizione. Intrecciare le dita sulla testa, lasciare cadere lentamente i gomiti verso terra in modo che il peso delle braccia possa incrementare la flessione del capo. Restare così per 10 secondi.
	<b>Rinforzo</b> Posizionare le mani dietro la testa con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere la testa indietro verso le mani.
	<b>Rinforzo</b> Posizionare le mani alla fronte con i gomiti in fuori e le spalle appoggiate al suolo. Da questa posizione spingere progressivamente la fronte in avanti contro le mani (contro resistenza) senza alzare la testa.



# Sei sicuro???



*Informatore del Servizio di prevenzione e protezione*

SPALLE E BRACCIA	
	<p><b>Rilassamento e attivazione</b> Sollevare le spalle, contare fino a 10, poi rilassarle. Portarle in basso, contare fino a 10, poi rilassarle. <b>Ripetere 5 volte.</b></p>
	<p><b>Stiramento</b> in posizione seduta portare una mano tra le scapole tenendo il gomito bene in alto. Per aumentare lo stiramento aumentare progressivamente l'estensione del capo. Mantenere la posizione per 20 secondi. <b>Ripetere 5 volte</b></p>
	<p><b>Rinforzo</b> Seduto con la schiena ben dritta, braccia in fuori, descrivere 10 piccoli cerchi con le mani, prima in un senso e poi nell'altro. Ripetere l'esercizio con le braccia in alto e con le braccia in avanti.</p>
SCHIENA	
	<p><b>Rilassamento</b> Assumere la posizione supina, arti inferiori piegati, piedi al pavimento, braccia distese lungo i fianchi, respirare profondamente inspirando dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Fare un ciclo di 20 respirazioni complete.</p>
	<p><b>Stiramento</b> Dalla posizione supina, flettere le gambe al petto, circondare le ginocchia con le braccia ed avvicinarle al torace affinché le spalle e parte del dorso si sollevino dal suolo. Mantenere questa posizione per 15 secondi.</p>
	<p>Seduti su di una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente allargate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti lentamente a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani. Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle e infine la testa. <b>Ripetere 5 volte.</b></p>