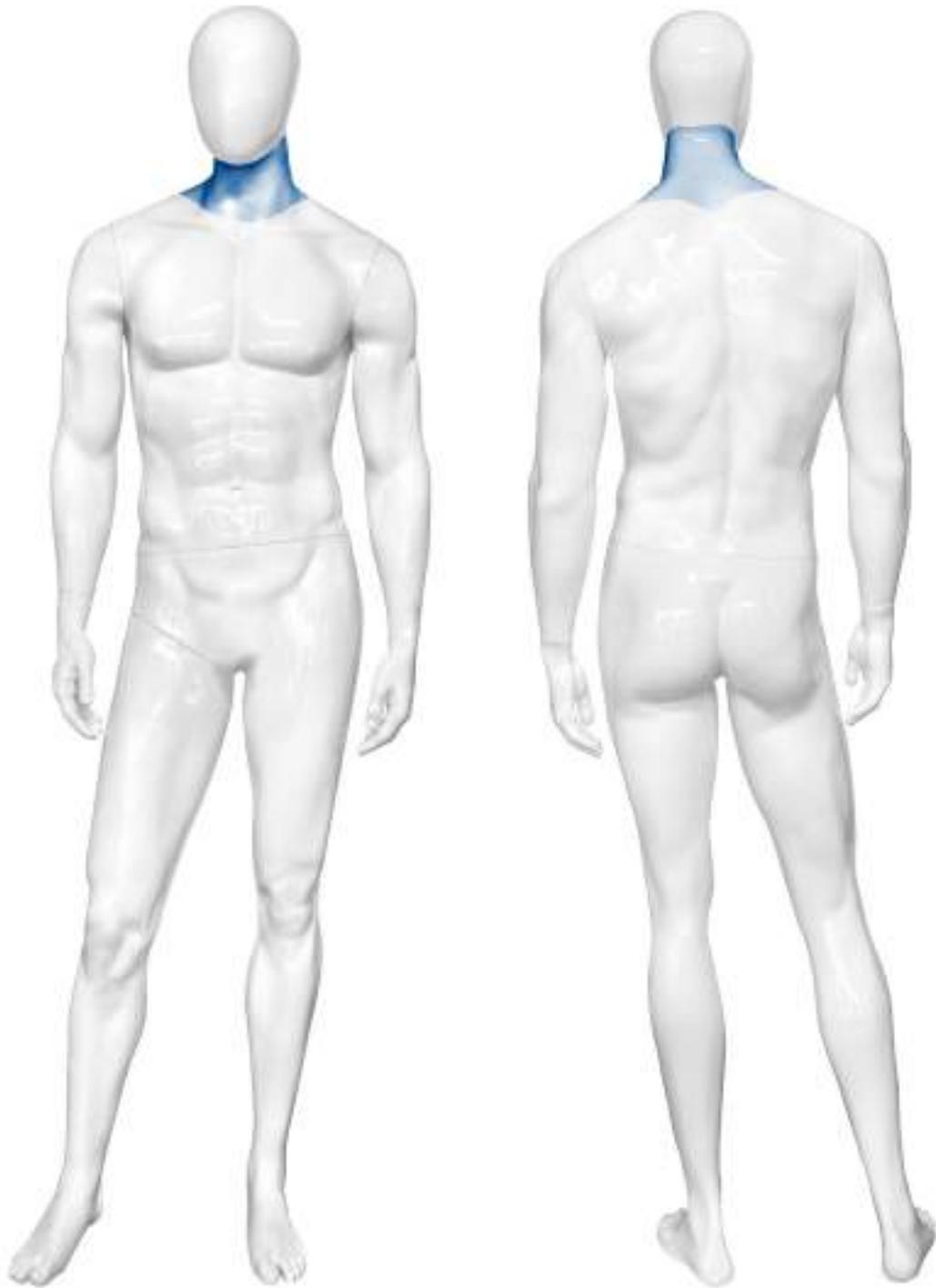


# ESERCIZI PER IL RACHIDE CERVICALE



## FLESSIONE ANTERIORE E POSTERIORE DEL COLLO



### Come eseguire questo esercizio

Seduti su uno sgabello con il busto eretto, gambe e piedi uniti, testa alta e sguardo in avanti, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate. Espirando, inclinare lentamente il capo fino a toccare il petto con il mento; inspirando, tornare alla posizione iniziale.

### Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20/30 secondi. Fare 10 ripetizioni.

## FLESSIONE LATERALE DEL COLLO



### Come fare questo esercizio

In piedi, flettere lentamente di lato il collo; con la mano del lato verso il quale è piegato il capo, spingere leggermente verso il basso la testa (avvicinando l'orecchio alla spalla) in modo da praticare una leggera tensione. Piegarne l'altro braccio a 90 gradi portando la mano dietro la schiena.

### Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiare lato. Fare 10 ripetizioni.

## INCLINAZIONE LATERALE DEL COLLO CON ROTAZIONE



### Come fare questo esercizio

In piedi o seduti con la schiena eretta flettere lentamente il collo a destra, indietro, a sinistra e in avanti in modo da compiere una circonduzione completa del capo. Tenere spalle e collo rilassati durante tutto l'arco del movimento e ripetere in senso inverso.

### Durata dei movimenti

Fare 10 ripetizioni.

## FLESSIONE LATERALE (STRETCHING TRAPEZIO)



### Come fare questo esercizio

In piedi o seduti flettere lentamente di lato il collo. Con la mano del lato verso il quale è piegato il collo afferrare il polso del braccio opposto e tirarlo leggermente verso il basso in modo da mettere in tensione i muscoli del trapezio e della spalla controlaterali.

### Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per 20-30 secondi e cambiare lato. Fare 10 ripetizioni.

## ESTENSIONE DEL COLLO



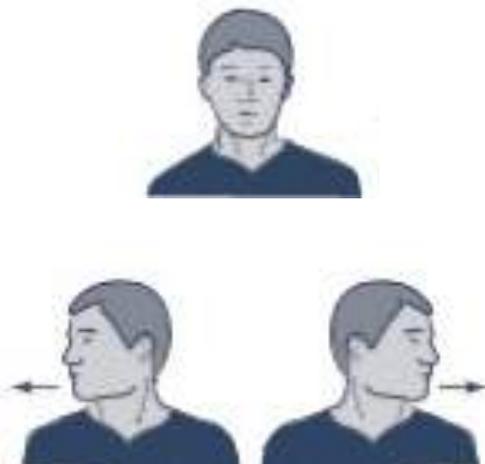
### Come fare questo esercizio

Senza inarcare la schiena, lentamente muovere la testa all'indietro così da guardare verso l'alto.

### Durata dei movimenti

Mantenere la posizione per cinque secondi. Tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

## ROTAZIONE DEL COLLO



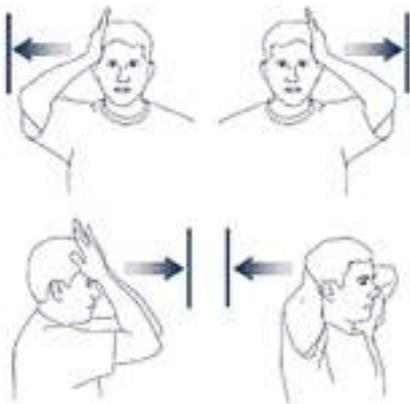
### Come fare questo esercizio

Iniziate guardando dritto davanti a voi. Lentamente girare la testa a sinistra. Mantenere la rotazione per dieci secondi, poi tornare alla posizione di partenza. Quindi, lentamente, girare la testa verso il lato opposto.

### Durata dei movimenti

Mantenere la rotazione per dieci secondi e poi tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

## ESERCIZI CONTRO RESISTENZA PER I MUSCOLI DEL COLLO



### Come fare questo esercizio

Iniziate guardando dritto davanti a voi. Lentamente inclinare la testa in una direzione (in avanti, indietro, di lato) usando la mano per fare resistenza, premere contro di essa usando i muscoli del collo.

### Durata dei movimenti

Mantenere la pressione per 5 secondi quindi tornare alla posizione di partenza. Fare 10 ripetizioni.

## STRETCHING PROFONDO



### Come fare questo esercizio

Seduti col busto eretto, lasciate ricadere il capo verso il petto. Potete incrementare la pressione spingendo con le mani come mostrato in figura.

### Durata dei movimenti

Mantenere la pressione per 30 secondi quindi rilasciare. Ripetere 3 volte.

## ALLUNGAMENTO DEL RACHIDE CERVICALE



### Come fare questo esercizio

In piedi, tenere i lati di un asciugamano posato sopra la testa. Spingere il capo verso l'alto, applicando una resistenza all'asciugamano che tira il capo verso il basso.

### Durata dei movimenti

Mantenere la posizione da 6 a 10 secondi, meno in caso di dolore. Fare serie di 5 movimenti con pause (2 volte più lunghe del movimento stesso).

## ESTENSIONE DEL RACHIDE CERVICALE



### **Come fare questo esercizio**

In piedi, un asciugamano dietro la testa mantenuto ai due lati, spingere la testa all'indietro contro la resistenza dell'asciugamano tirato con le mani in avanti.

### **Durata dei movimenti**

Fare durare il movimento alcuni secondi (da 6 a 10), fermandosi se diventa troppo doloroso. Serie di 5 movimenti con pause pari al doppio della durata dell'esercizio.

## ESTENSIONE DEL RACHIDE CERVICALE



### **Come fare questo esercizio**

Ben seduti su una poltrona con schienale alto, spingete la testa contro lo schienale stesso mantenendo bene il mento in orizzontale.

### **Durata dei movimenti**

Fare serie di 5 movimenti con pause (2 volte più lunghe del movimento stesso).