



esercizi

per vivere meglio con la spondilite

10



esercizi
per vivere meglio
con la spondilite

CONSIGLI GENERALI

Gli esercizi di ginnastica che vi presentiamo in questo opuscolo hanno lo scopo di aiutarvi a combattere l'anchilosi facendovi conservare la migliore agilità possibile e mantenendo allenati i vostri muscoli.

Effettuati regolarmente, ad esclusione dei periodi di infiammazione, possono migliorare la vostra mobilità nella vita di tutti i giorni, farvi conservare una buona capacità respiratoria e ridurre l'intensità dei vostri dolori.

Questi esercizi si integrano pienamente nella gestione complessiva della vostra spondiloartrite ma devono essere realizzati con il consenso del vostro medico. Anche il consiglio del vostro fisioterapista potrà esservi utile.

Come effettuare gli esercizi

- lontano dalle crisi di dolore
- con ritmo lento e senza strattoni alla fine dei movimenti
- respirando liberamente e senza trattenere il respiro
- su un tappeto in spugna o da spiaggia, sufficientemente spesso, per evitare appoggi dolorosi
- possibilmente davanti ad un specchio per correggere eventualmente la posizione
- da 5 a 10 volte, secondo le proprie possibilità
- evitando di far insorgere i dolori

1 POSIZIONE DELLA SFINGE

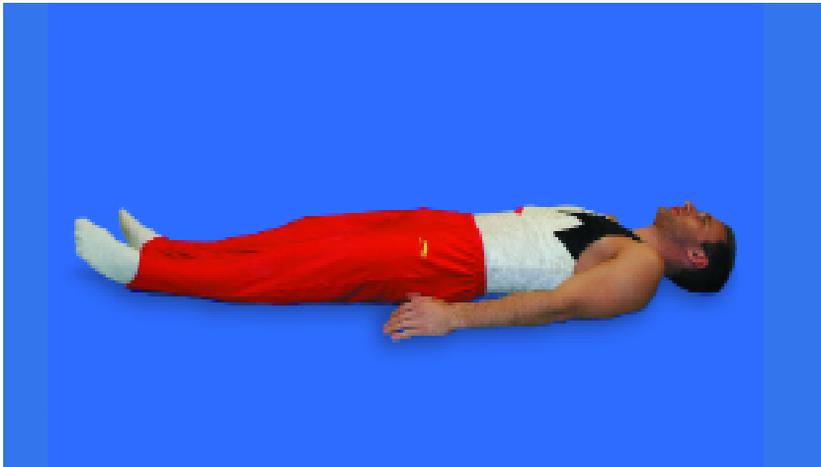
Mantenimento della lordosi lombare in decubito ventrale, appoggiandosi sugli avambracci. Tenere la posizione **20 minuti** (con un buon libro o davanti alla televisione).

Da fare **quotidianamente**.



2 ESERCIZIO RESPIRATORIO

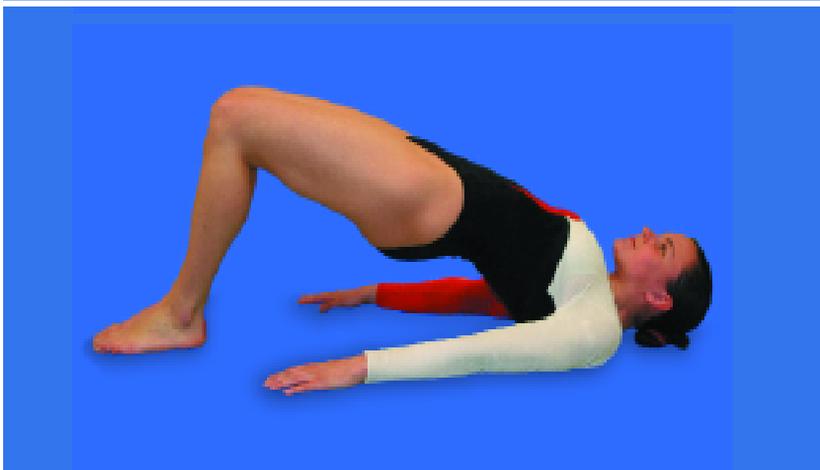
In decubito dorsale, braccia lungo il corpo.
Portare le braccia sopra la testa ispirando, e riportarle in
posizione espirando. In caso di dolore lombare, mettere un
cuscino sotto le gambe.



3 ESTENSORE DEL RACHIDE E DELLE ANCHE

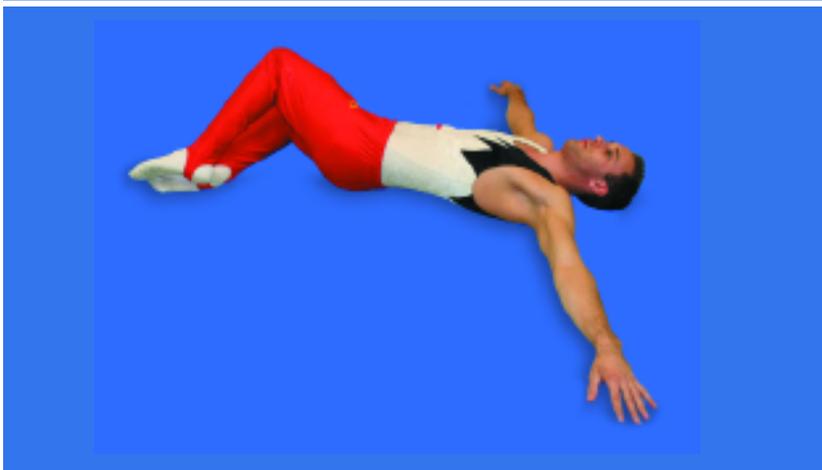
In decubito dorsale, arti inferiori flessi, braccia lungo il corpo. Spingere sulle gambe per sollevare i glutei ed il tronco fino alle spalle ispirando, ridiscendere espirando. Se esiste un problema cervicale, sollevare soltanto i glutei.

Da fare regolarmente **2/3 volte alla settimana**.



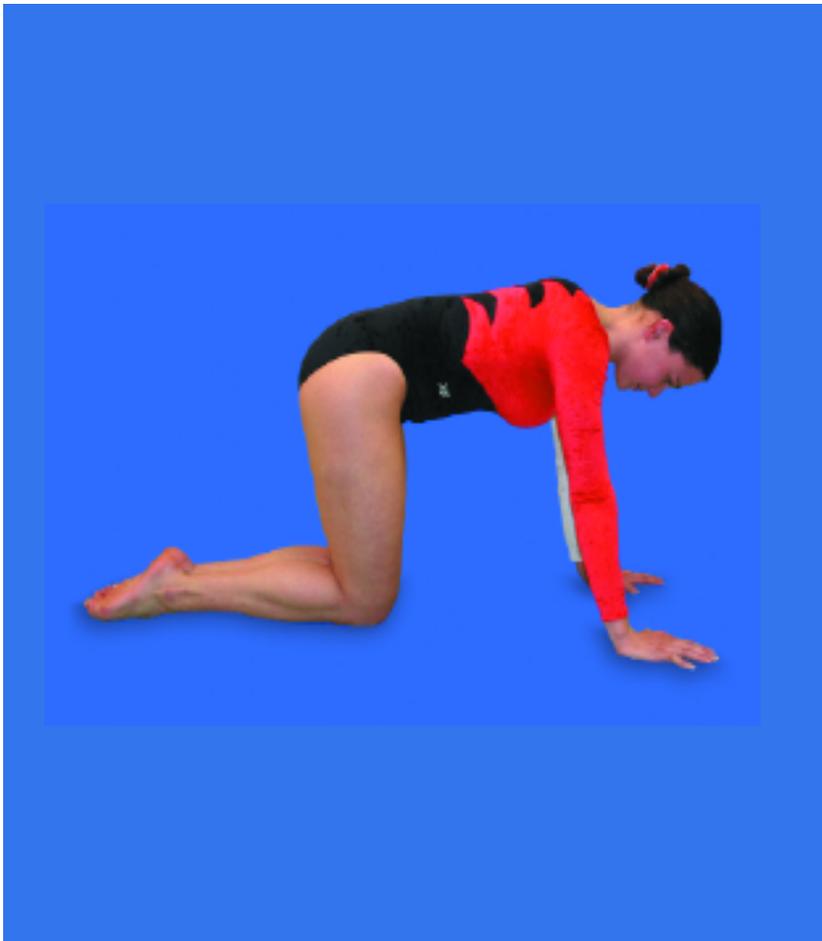
4 RILASSAMENTO DEL BACINO E DEL RACHIDE (DECONTRAZIONE) E TONIFICAZIONE DEGLI ADDOMINALI OBLIQUI

In decubito dorsale, gambe flesse, braccia estese a croce.
Portare lateralmente le ginocchia al suolo a destra espirando,
riportarle in posizione di partenza ispirando. Ripetere il
movimento a sinistra.



5 RILASSAMENTO DEL RACHIDE

In posizione carponi, arti inferiori e arti superiori paralleli. Espirare ritirando la testa e curvando la schiena il più possibile verso l'alto, poi inspirare raddrizzando la testa e inarcando la schiena.





6 TONIFICAZIONE DEGLI ESTENSORI

In posizione carponi. Tendere simultaneamente il braccio destro e la gamba sinistra, riposare e tendere il braccio sinistro e la gamba destra.



7 STIRAMENTO DEGLI SPINALI

Seduti sui talloni, piedi uniti. Far scivolare le mani al suolo il più lontano possibile in avanti, e mantenere la posizione per 10/20 secondi. Risalire raddrizzando la colonna e spingendosi con le braccia. Variante: dalla posizione carponi, stendere le braccia il più lontano possibile, senza sedersi sui talloni.



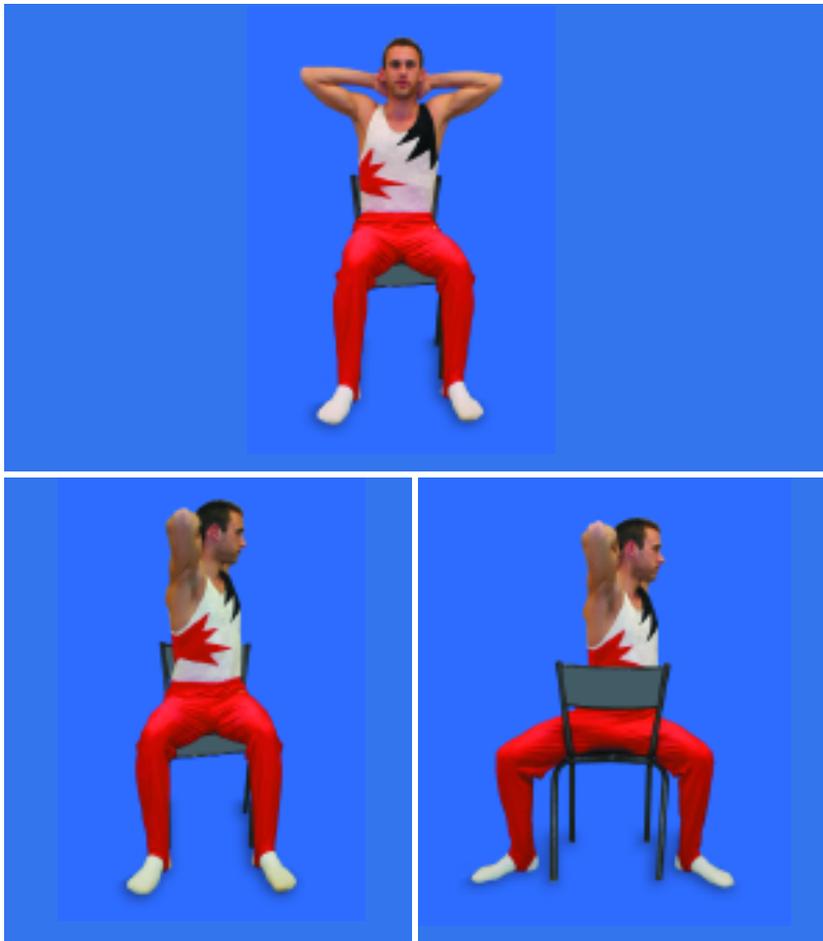
8 RILASSAMENTO CERVICALE

Seduto o in piedi. Ritirare il mento, portare la testa in avanti e riportarla indietro. Girare alternativamente la testa a destra ed a sinistra. Non rialzare le spalle ma mantenerle rilassate.



9 DECONTRAZIONE DEL RACHIDE E DEL TORACE

Seduti o a cavalcioni su una sedia, mani incrociate dietro la testa. Girare il busto verso destra espirando, ritornare in posizione inspirando. Ripetere l'esercizio a sinistra.



10 RILASSAMENTO DEL RACHIDE E DEL TORACE

Seduti o in piedi, braccio destro teso al di sopra della testa, braccio sinistro lungo il corpo. Inclinare il busto a sinistra ispirando, risalire espirando. Cambiare braccio ed inclinare il busto a destra.



La pubblicazione originale è stata realizzata per iniziativa di

A.C.S.A.C.

Association Contre la Spondylarthrite Anchylosante et ses Consequences

con il contributo di CPAM – Assurance Maladie Alpes-Maritime

e con i consigli tecnici delle fisioterapiste Françoise Vigneron

e Sylvie Lorient del Servizio di Reumatologia del C.H.U. di Nizza.

Responsabile del Servizio: Professoressa Liana Euller-Ziegler.

*Con la partecipazione di Marjorie Baldacchino e di Vincent Letroublon
del Cavigal Gymnastique di Nizza.*

Nessuna riproduzione è permessa, senza l'esplicita autorizzazione di

A.C.S.A.C.

Edizione italiana a cura di



ANMAR

Associazione Nazionale Malati Reumatici

Via Vittorio Polacco, 37 - 00167 Roma

Tel: 06.66016720 e-mail: anmar.onlus@tiscali.it

www.anmar-italia.it

Gruppo Spondilite Anchilosante

Responsabile: Ivo Picciau

spondilite@reumaonline.it

per gentile concessione di

A.C.S.A.C

**Association Contre la Spondylarthrite Anchylosante
et ses Consequences**