www.osteopathicenter.com

OSTEOPATHIC CENTER 1991
L'OSTEOPATIA TRADIZIONALE
Tel. 0733 829611 - www.osteopathicenter.com

Mobilizzazione Spalle

Appoggiare i gomiti con tutto l'avambraccio sull'arco di una porta. I gomiti debbono essere allineati un po' al di sopra della linea delle spalle. I piedi debbono arretrare di circa 40 cm. dalla perpendicolare della testa; abbandonare la testa in avanti e così pure il peso del corpo senza oscillare. Tenere la posizione almeno 10' per due volte al dì. L'esercizio garantisce il ri-allungamento della muscolatura del piccolo e grande pettorale, porzione anteriore del deltoide, fascia clavicoracoascellare, liberando così la mobilità della stessa. Il respiro va condotto profondamente e lentamente.

Mobilizzazione cervicale lateroflessione (1)

Prendere con la mano sx il margine laterale della testa. Il dito medio all'interno dell'orecchio traziona lateralmente la testa, il braccio dx tiene bassa la spalla corrispondente in modo da generare la sensazione di tensione. Il respiro condotto lentamente e profondamente garantirà il rilasciamento dei tessuti del collo; tenere la posizione per 3-5 minuti. Ripetere sull'altro lato.

Mobilizzazione cervicale torsione (2)

Dopo aver ruotato attivamente la testa fino al limite fisiologico, porre il dito medio dx nel foro auricolare sx e viceversa, aprire i gomiti inspirando ed espirando. Il cedimento delle tensioni ed il miglioramento della torsione avverrà dopo alcuni minuti di esercizio su ambo i lati.

Mobilizzazione cervicale circonduzione (3)

Portare il mento sulle clavicole anteriormente.

Iniziare a portare il proprio mento lungo la clavicola di sx sino all'estremità laterale, successivamente portare in alto ed indietro il proprio mento arrivando sull'altra estremità laterale della clavicola.

La rotazione va eseguita a dx e sx più volte fino a raggiungere una buona elasticità.

Lombare torsione lombodorsale

Dalla posizione quadrupedica portare la mano sx all'interno del braccio dx lateralmente e caudalmente per mobilizzare il tratto dorsale e cranialmente per mobilizzare il tratto lombare. Inspirare all'inizio ed espirare durante la torsione. Ripetere anche sul lato opposto ed eseguire più volte fino ad ottenere una buona fluidità del movimento.

Mobilizzazione lombare postero-anteriore

Posizione quadrupedica: inspirare lentamente tirando su la testa e lordotizzando la zona lombare; espirare lentamente innarcando la schiena verso l'alto e flettendo la testa in avanti. Ripetere per 5'.

Allungamento fascia lombodorsale e tensore della fascia lata

Posizione supina:
Incrociare la gamba dx sulla sx, braccia divaricate con mani in appoggio dorsale, inclinare le gambe a dx senza staccare le spalle da terra. Tenere la posizione per 5' per poi cambiare gamba e lato.

Riequilibrio fasce dorso - lombari mediastino e pleure

Posizione eretta a gambe divaricate, braccia aperte fuori, palme rivolte verso l'alto, spostare lateralmente il busto lateroflettendosi portando la mano prossimale sulla caviglia, mentre il braccio superiore si distende in alto e lateralmente. Inspirare ed espirare lentamente tenendo la posizione per 2'. Percepire lo stiramento sul lato convesso, ripetere sul lato opposto invertendo la posizione.

Mobilizzazione lombare bassa

Posizione supina, gambe a squadra sulle cosce, oscillare a dx e sx aumentando di volta in volta l'ampiezza del movimento. Eseguire per 2'.

Allungamento dello psoas

Posizione come nella figura: mani appoggiate a terra, piegare i gomiti per tensionare lo psoas della gamba distesa dietro. Tenere la posizione per 2', eseguire sull'altro lato cambiando l'arto inferiore di appoggio.

Allungamento dei glutei dx (grande,medio,piccolo)

Posizione seduta, anca sx in rotazione interna, anca dx in rotazione esterna con piede dx. Il busto si flette in avanti perpendicolarmente alla gamba dx, tenere la posizione per 2'. Invertire la posizione delle anche e ripetere l'esercizio sull'altro lato.

Allungamento dei rotatori dell'anca
(rotazione interna)

Assumere la posizione dell'ostacolista, portare dolcemente il busto in avanti allungando le braccia verso il piede anteriore; mantenere la posizione per 2'. Cambiare arto inferiore ripetendo l'esercizio sull'altro lato.

Allungamento dei rotatori dell'anca
(rotazione esterna)

Posizione dell' anca in rotazione esterna; impugnare la caviglia dell'arto piegato spingendo verso il basso il ginocchio con il gomito corrispondente. L'altra mano si allunga sull'arto disteso impugnandolo e trazionando il busto in avanti per 2'. Ripetere sull'altro arto.

Allungamento degli ischio - peronei - tibiali

Posizione seduta, gambe flesse, le mani impugnano i piedi dall'esterno.

Distendere dolcemente le gambe fino al punto di tensione.

Respirare lentamente mantenendo la distensione raggiunta fino a che si apprezzerà un nuovo punto di allungamento.

Allungamento degli adduttori

Seduti porre i piedi uno contro l'altro, impugnare le caviglie spingendo con i gomiti contro le ginocchia; flettere il busto in avanti in modo da divaricare le ginocchia fino al punto di tensione. Le inspirazioni ed espirazioni condotte lentamente aiuteranno la distensione.

Mobilità del bacino

Posizione genuflessa, mani sulle ginocchia, inspirare inarcando la zona lombare; espirare contraendo l'addome e retroponendo il bacino. Eseguire per 2'.

I cinque tibetani

1°esercizio

In piedi braccia aperte ruotare in senso orario fino a ventuno volte; la comparsa del capogiro può essere evitata fissando un punto davanti a noi.
Il numero massimo va raggiunto gradualmente con l'allenamento.

I cinque tibetani

2°esercizio

Distesi supini, flettere il capo con il mento sul petto, e scivolare con le braccia lungo il corpo.

Squadrare le gambe con piedi a martello e contemporaneamente inspirare.

Espirare discendendo. Ripetere al massimo per 21 volte.

I cinque tibetani

3°esercizio

Posizione genuflessa con piedi a martello.
Estendere il busto e la testa durante l'inspirazione; espirare ritornando alla posizione iniziale.
L'esercizio va ripetuto per massimo 21 volte.

I cinque tibetani

4°esercizio

Posizione seduta, mani appoggiate ai lati del bacino, elevare il bacino allineando il busto con le cosce ed inspirando iper-estendere il collo. Ritornare alla posizione iniziale espirando. Ripetere fino a 21 volte.

I cinque tibetani

5°esercizio

Posizione prona con braccia distese.
Inspirando sollevare il bacino squadrando il busto sulle cosce.
Espirando tornare alla posizione prona.
Ripetere fino a 21 volte.

Esercizi supplementari giornalieri

Questi esercizi sono stati sviluppati per mantenere ed aumentare la forza vitale ed intrinseca nel corpo umano. Eseguiti giornalmente, questi esercizi consentiranno di mantenere più stabilmente i benefici effetti portati dai trattamenti osteopatici. Sebbene gli esercizi, appaiano semplici, hanno un effetto profondo.
Esercitandosi giornalmente ed in modo corretto, si contribuirà a migliorare stato di salute e vitalità.

RESPIRAZIONI

Seduti diritti e confortevolmente, posizionare la lingua appena sopra i due incisivi contro il palato; chiudere la bocca ed inspirare attraverso le narici, espandendo completamente i polmoni, e mantenendo l'apnea inspiratoria per circa 7 secondi. Espirare attraverso la bocca, con il proprio ritmo, mantenendo la lingua contro il palato.

Eseguire una serie di 7 respirazioni due volte al giorno,
QUESTO ESERCIZIO VA CONSIDERATO IL PIU' IMPORTANTE.

Sollevamento delle braccia

In piedi con le gambe divaricate ad ampiezza delle spalle, braccia in fuori sempe all'altezza delle spalle. Palmo della mano sinistra verso l'alto, palmo destro verso il basso.
Mantenere la posizione più a lungo possibile, eseguendo delle respirazioni ampie e profonde.
La durata ideale e di 5-10 min. (5-6 min. sono comunque inizialmente sufficienti)
Al termine dell'esercizio, mantenendo le braccia tese, portarle in alto passando per fuori, non permettendo alle braccia di andare in avanti; in fine abbassare le braccia.

Rotazione delle anche

Supini, braccia in fuori all'altezza delle spalle con il palmo sinistro rivolto in alto ed il destro verso il basso. Prendere contatto insieme con le ginocchia distese; sollevare la gamba sinistra mantenendola tesa, e ruotare l'anca e la gamba sinistra sopra quella destra. Mantenere entrambe le spalle a contatto del terreno e respirare profondamente fissando la posizione fino a 5 minuti o finchè si avverte dolore. Eseguire l'esercizio fino a che non si è in grado di mantenere la posizione per 5 minuti senza avvertire dolore. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio sul lato destro. Mantenere la posizione per 5 minuti o fino alla soglia del dolore su ogni lato una volta al giorno.
L'esercizio dovrebbe essere eseguito senza provare dolore.

Stretching spinale

Da non praticarsi in casi acuti.
Seduti su una sedia con schienale diritto, in modo che le cosce siano parallele al pavimento e le gambe perpendicolari, flettersi in avanti in modo che i gomiti si vengano a trovare tra le ginocchia.
Ruotare le palma delle mani in fuori da ciascun lato e piegare le dita sotto ciascun arco plantare, posizionando i pollici sulla parte superiore del piede.
Lasciare che il rachide si stiri completamente in questa posizione. Respirare lentamente e completamente fino a 5 minuti.
Eseguire una volta al giorno iniziando con cautela.

Circonduzioni delle spalle

Seduti su una sedia con la schiena diritta ed entrambi i piedi appoggiati sul pavimento, flettere i gomiti ed appoggiare i polpastrelli sulle spalle.
Respirando lentamente e profondamente, nella fase di inspirazione sollevare i gomiti verso il soffitto e flettere in basso il capo.
Nella fase espiratoria, ruotare i gomiti in fuori e dietro verso la posizione di partenza sollevando indietro il capo.
Eseguire una serie per 5 volte, 2-3 serie al giorno.

Esercizio in piedi

I°

In piedi contro il muro in modo che talloni, colonna lombare, dorsale e nuca tocchino la parete.

Sollevare le braccia in avanti con i pollici che si toccano, fino all'altezza delle spalle.

Poi il più lentamente possibile (piu lenti si va meglio è) portare le braccia tese sopra la testa e infine, toccare il muro.

Abbassare le braccia ritornando alla posizione di partenza.

Respirare lentamente e profondamente.
Eseguire una serie di due volte, e ripetere una sola serie al giorno.

II°

In piedi di fronte al muro con i piedi a distanza delle spalle, appoggiare le palma alla parete all'altezza delle spalle. Piegare il piu possibile le ginocchia, mantenendo i talloni a contatto del pavimento. Mentre le ginocchia sono piegate, respirare profondamente per un minuto.
Eseguire una serie di cinque volte, una serie al giorno.

Respirazione addominale

Da distesi supini inspirare con l'addome tenendo fermo il torace. La sensazione deve essere quella di dilatazione dell'addome in tutti i suoi diametri. La respirazione va condotta lentamente inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Il tempo di inspirazione deve essere lento ed uguale a quello di espirazione.

Mobilizzazione anca
(in flessione)

Da distesi supini portare un ginocchio verso il petto con entrambe le mani, premendolo sul torace e facendo in modo di tenere l'altra gamba ben aderente a terra. La testa deve essere posizionata con il mento retratto ed il collo schiacciato a terra in modo da ricavarne una sensazione di stiramento dietro la nuca.
Tenere la posizione per almeno 2' per lato.

Allungamento degli ischio - peronei - tibiali

Da posizione supina, prendere le cosce da dietro con le mani, ponendo i piedi a martello. Iniziare a distendere le gambe sulle cosce fino a raggiungere il punto di tensione. Rimanere nel punto di tensione respirando lentamente fino a che il punto non si rilascia, quindi ricercare una nuova barriera di tensione per progredire nella distensione.
Eseguire per almeno 5'

Allungamento IPT da flessione eretta

Posizione seduta, porre le mani con il pollice sul dorso del piede e le altre dita sotto la volta interna;
abbandonare il capo in avanti, iniziare a salire con il bacino staccandosi dall'appoggio e distribuendo il peso del corpo equamente fra avanpiede e retropiede giungendo così al punto di tensione. Concentrarsi sul respiro che va condotto lentamente e non profondo.
Solo dopo il rilasciamento della tensione dietro le cosce elevare il bacino distendendo di qualche centimetro gli arti per raggiungere un nuovo punto di tensione.
Eseguirlo per almeno10'

Mobilizzazione del bacino

(pube e ilio - sacro)

Assumere la posizione quadrupedica, distendere lateralmente una gamba sulla coscia, allargare dolcemente, abbassando il bacino, fino a raggiungere il punto di tensione. Attendere, respirando lentamente e profondamente con l'addome tenendo la posizione per 2'. Ripetere sull'altro arto.

Mobilizzazione del torace

Posizione seduta, appoggiati su di un piano con le mani, a braccia parallele e distese, spingere il busto in avanti in modo da allineare quanto più sia possibile il torace con le braccia. Inspirare ed espirare dalla posizione raggiunta fino ad ottenere un avanzamento ulteriore del torace. L'esercizio va eseguito per 5'.