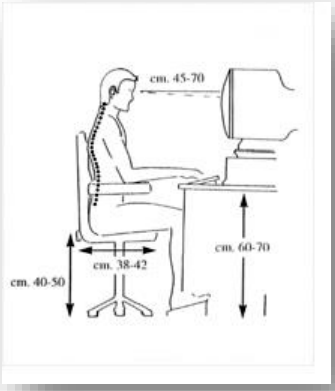
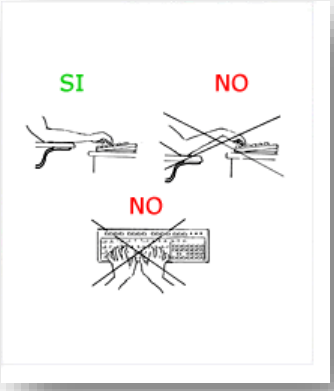
CONSIGLI UTILI PER TENERE LA SCHIENA IN FORMA

come non pagare gli osteopati….

La posizione seduta corretta

Le regole da rispettare al computer



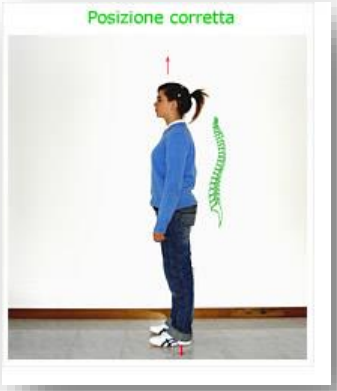


Regole da rispettare in auto

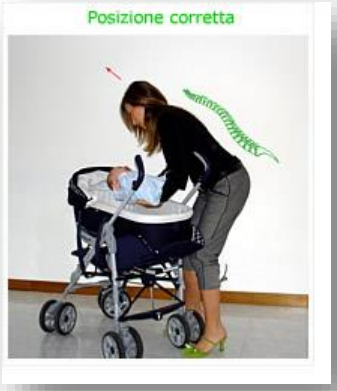
Regole da rispettare in moto

Regole da rispettare in posizione eretta

.



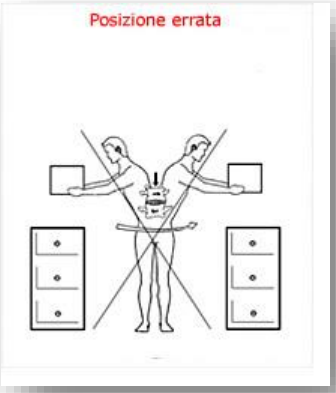
Sollevare pesi



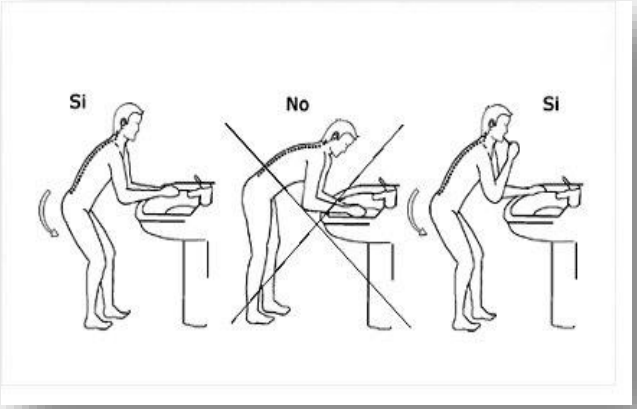
Regole per sollevare pesi

Regole per trasportare pesi

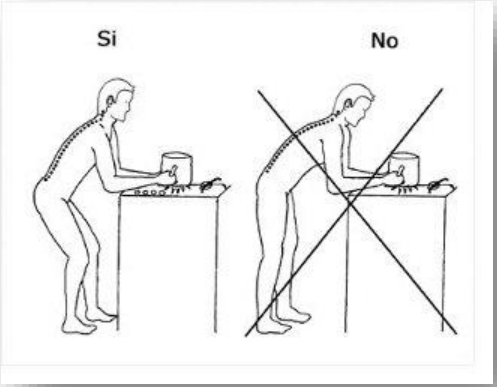
.

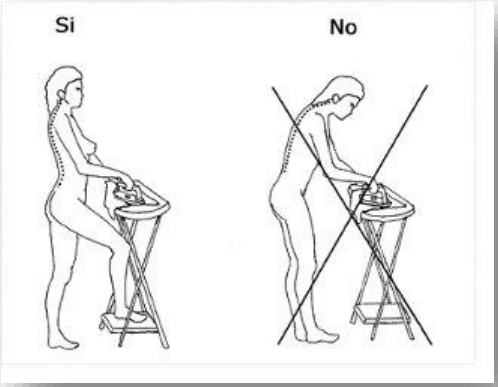


Come prevenire il mal di schiena in casa

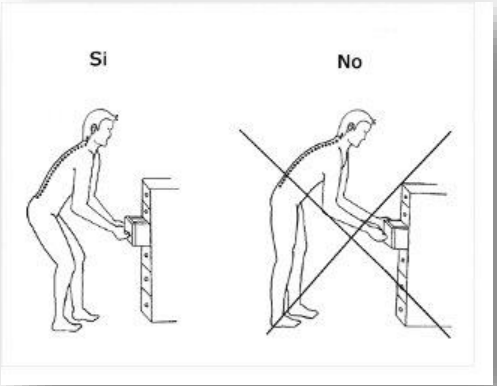


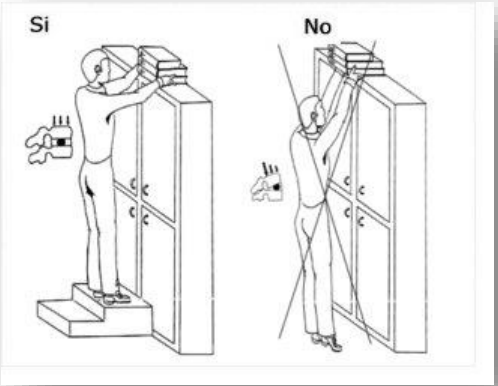
In cucina



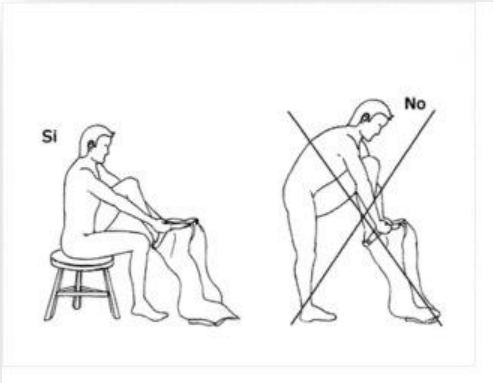


In camera

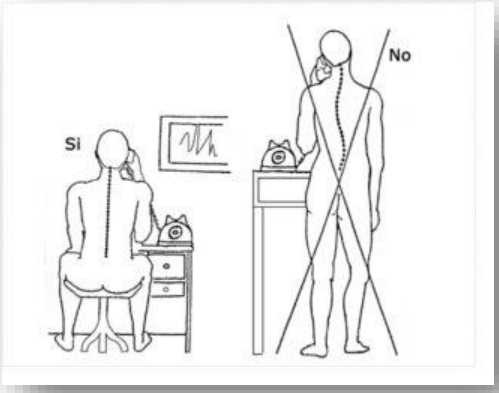




Vestirsi

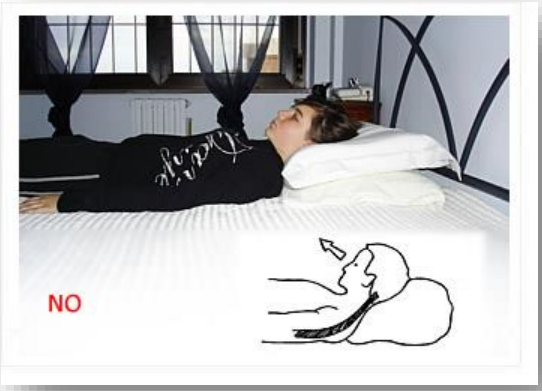


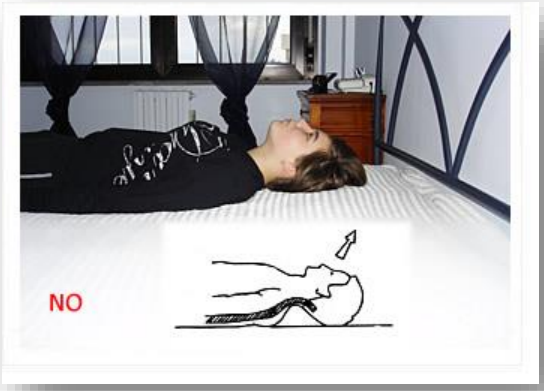
Altre attività domestiche

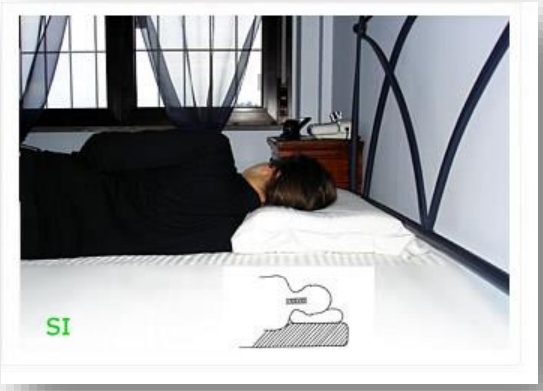


Relax

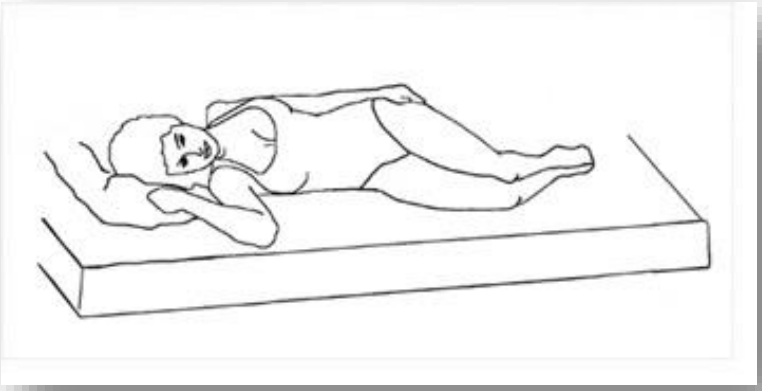
Come far dormire bene la schiena

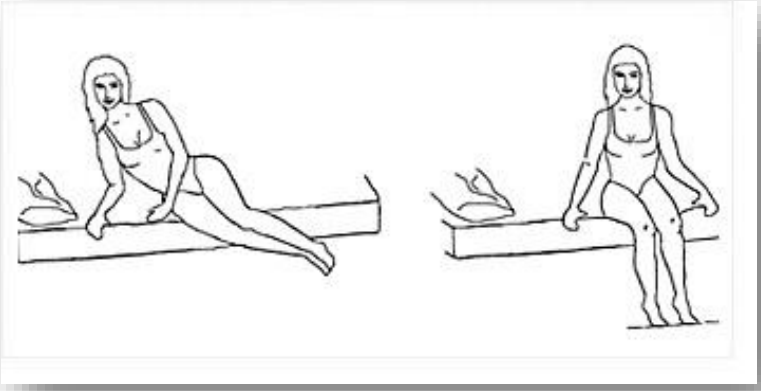




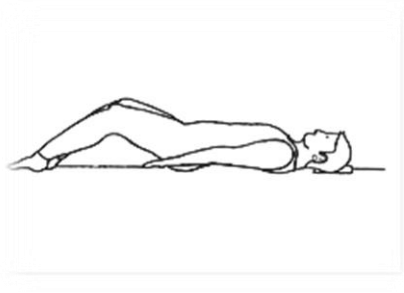


Come alzarsi dal letto



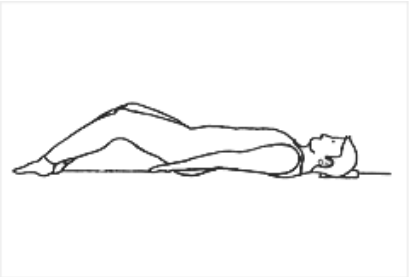


Ginnastica per il tratto cervicale



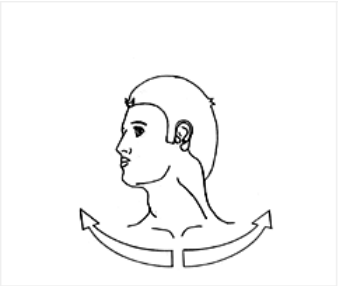
Esercizio 1

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra. Leggere trazioni della testa per 10 secondi posizionando le mani come rappresentato in figura. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



Esercizio 2

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra. Lenta e graduale inclinazione laterale del collo con l'aiuto della mano. Mantenere la posizione per 4/5 secondi e passare all'inclinazione dalla parte opposta.
Ripetere l'esercizio effettuando 5/6 inclinazioni per lato.

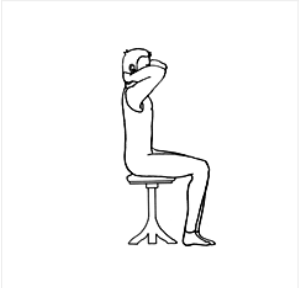


Esercizio 3

Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra. Lente e graduali rotazioni del collo verso sinistra e verso destra cercando di guardare dietro la spalla. Eseguire 15 rotazioni per lato.

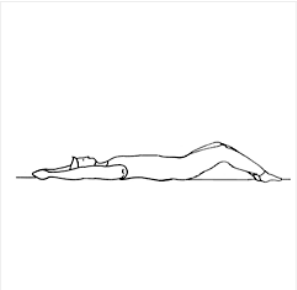
Esercizio 4

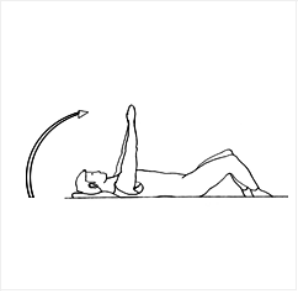
Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra. Lente e graduali inclinazioni del collo verso destra e verso sinistra avvicinando l'orecchio alla spalla omolaterale. Eseguire 15 inclinazioni per lato, facendo attenzione a non muovere le spalle.



Esercizio 5

Posizione seduta, mani una sopra l'altra collocate dietro il collo. Spingere il collo verso le mani con intensità gradualmente crescente. La contrazione, senza spostamento, deve essere mantenuta per 5 secondi e poi rilasciare. Fare attenzione che la spinta avvenga con il collo e non con la nuca. Eseguire l'esercizio per 6/8 volte.





Esercizio 6

Supino con gli arti inferiori piegati, braccia distese sul prolungamento del busto, mantenere la posizione ed effettuare 2 respirazioni complete. Portare le braccia verso l'alto arrotondando le spalle ma tenendo il collo e la testa fermi. Mantenere la posizione ed effettuare 2 respirazioni complete.

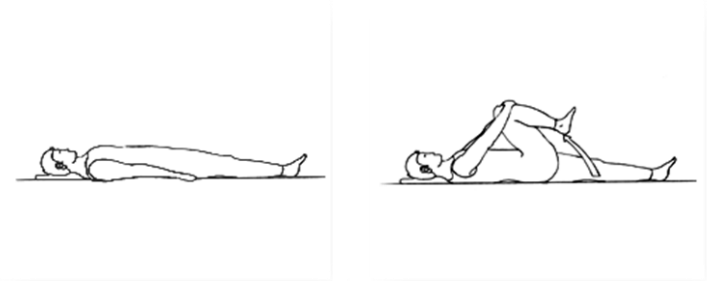
Esercizio 7

Posizione quadrupedica in appoggio sui gomiti. Inspirare e durante la fase espiratoria portare la colonna verso l'alto e ritorno nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio per 15 volte.

Esercizio 8

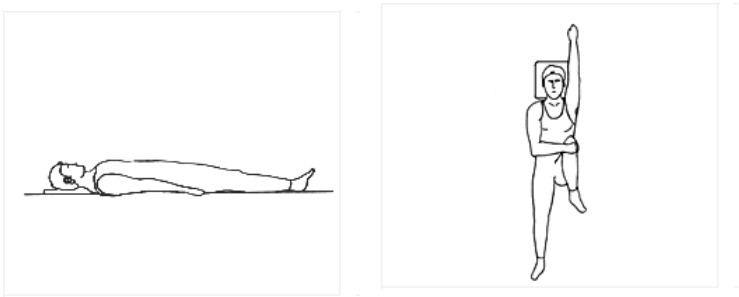
Posizione seduta, inclinarsi in avanti appoggiando la fronte e le mani alla parete. Il gomito è flesso a 90°. Staccare le mani dalla parete spingendo le braccia verso dietro. Mantenere il busto e la testa fermi. Eseguire l'esercizio lentamente e per 20 volte.

Ginnastica per il tratto lombare



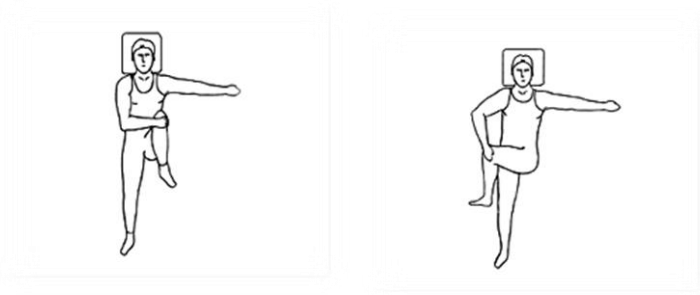
Esercizio 9

Posizione supina. Flettere lentamente e completamente un arto inferiore e con l'aiuto delle mani avvicinarlo al petto, dalla posizione raggiunta eseguire una respirazione completa. Effettuare alternativamente 10 flessioni dell'arto destro e di quello sinistro.



Esercizio 10

Posizione supina. Flettere un ginocchio portandolo al petto con l'aiuto della mano controlaterale. Contemporaneamente allungare il braccio omolaterale verso l'alto. Ripetere alternativamente l'esercizio 15 volte a sinistra e a destra.



Esercizio 11

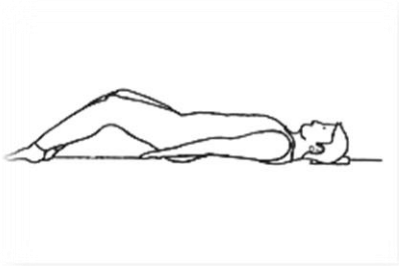
Posizione supina, flettere un ginocchio con l'aiuto della mano controlaterale. Portare lentamente l'arto inferiore flesso dalla parte opposta mantenendo l'appoggio delle spalle a terra. Eseguire 5/6 rotazioni ambo i lati.

Esercizio 12

Posizione quadrupedica. Indietreggiando un pò con il sedere allungare completamente la colonna e le braccia sul prolungamento della stessa. Mantenere la posizione di allungamento per 3 respirazioni complete.

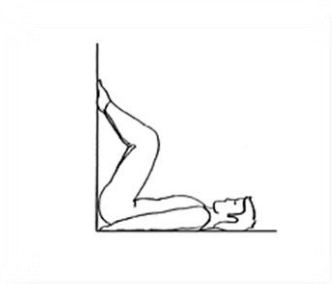
Esercizio 13

Posizione quadrupedica. Portarsi nel massimo accovacciamento ed eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi in avanti, appoggiare i gomiti a terra, mantenendo l'appoggio dell'addome a terra sollevare la parte alta del busto ed eseguire 3 respirazioni complete.



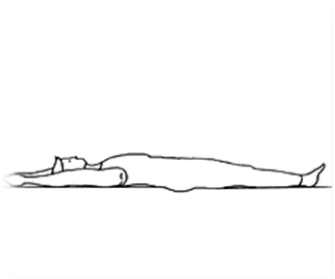
Esercizio 14

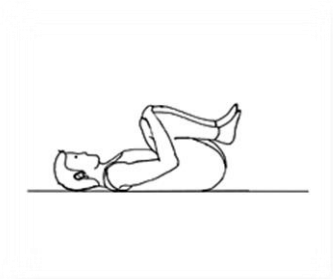
Posizione supina con gli arti inferiori piegati. Flettere lentamente le ginocchia mantenendo la colonna ben appoggiata a terra. Eseguire l'esercizio per 20/25 volte.



Esercizio 15

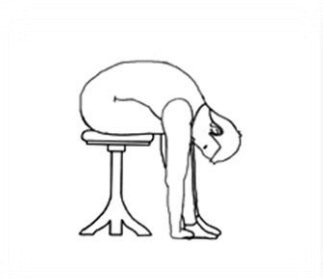
Avvicinarsi alla parete, posizione supina con arti inferiori piegati e piedi in appoggio alla parete. Allungare lentamente gli arti inferiori e mantenere la posizione eseguendo 5/6 respirazioni complete. Ripetere
l'esercizio per 5/6 volte.





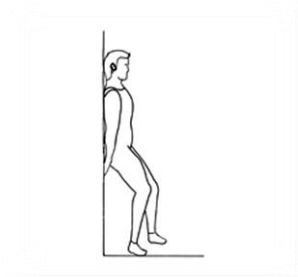
Esercizio 16

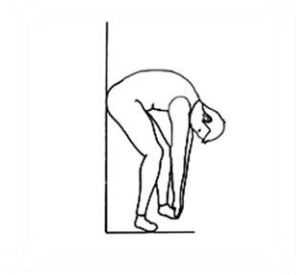
Posizione supina, flettere lentamente e completamente gli arti inferiori e con l'aiuto delle mani avvicinarli al petto. Eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi distendendo gli arti inferiori e portando le braccia ben distese sul prolungamento del busto. Eseguire 3 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 3/4 volte.



Esercizio 17

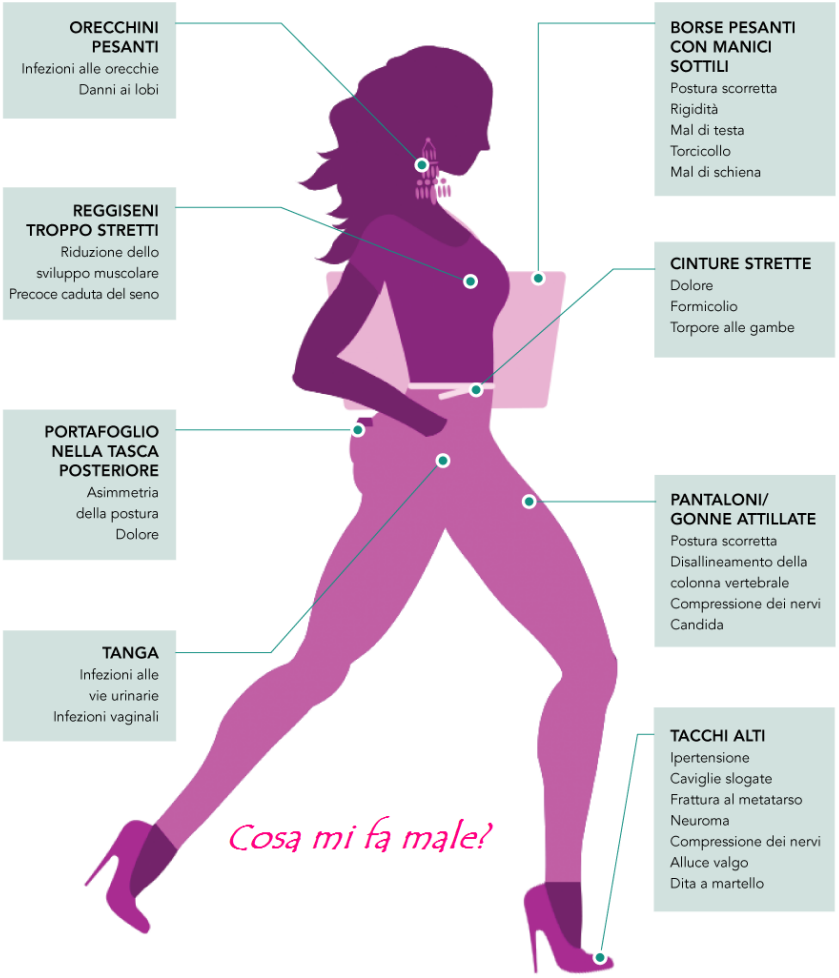
Posizione seduta. Piegarsi lentamente in avanti fino a toccare terra con le mani, eseguire 3 respirazioni complete. Tornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per 6/7 volte.



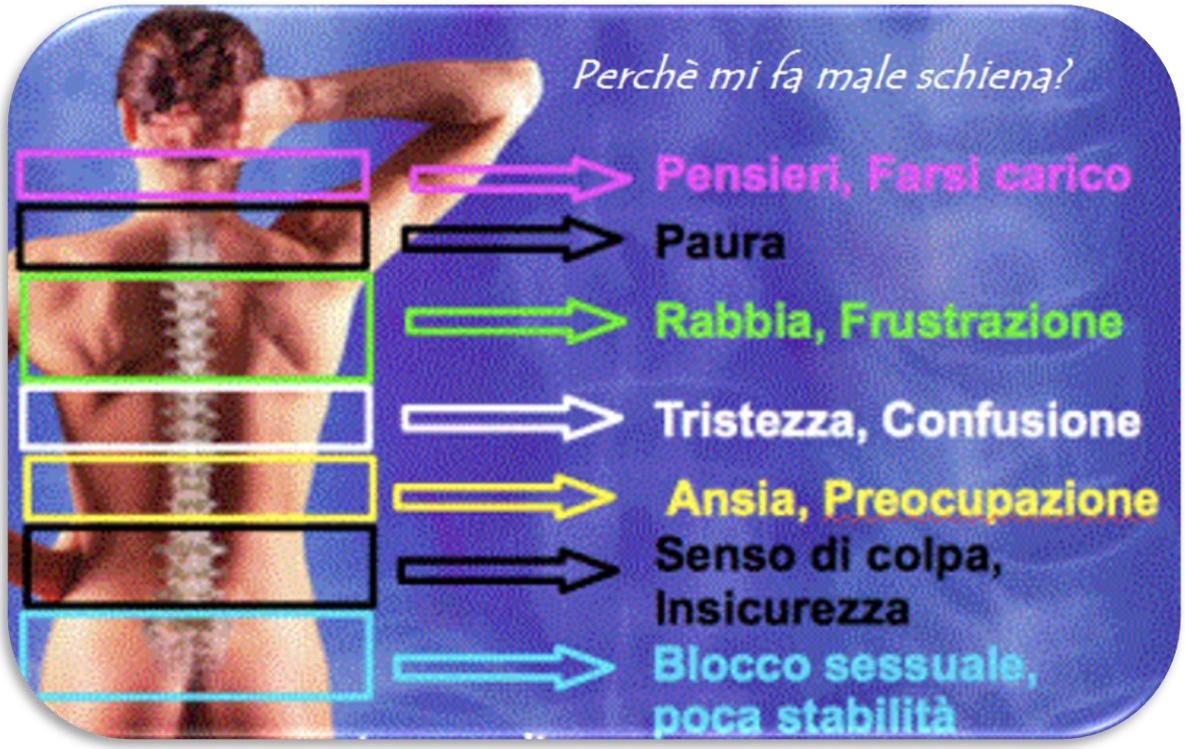


Esercizio 18

Posizione eretta, schiena e nuca in appoggio alla parete, arti inferiori piegati. Piedi distanziati tra loro di 15/20 cm, altrettanta sarà la distanza dei piedi dalla parete. Piegare lentamente la colonna in avanti fino a toccare terra con le mani. Eseguire tre respirazioni complete e ritornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5/6 volte.


ORECCHINI PESANTI
Infezioni alle orecchie
Danni ai lobi
REGGISENI TROPPO STRETTI
Riduzione dello sviluppo muscolare
Precoce caduta del seno
PORTAFOGLIO NELLA TASCA POSTERIORE
Asimmetria della postura
Dolore
TANGA
Infezioni alle vie urinarie
Infezioni vaginali
BORSE PESANTI CON MANICI SOTTILI
Postura scorretta
Rigidità
Mal di testa
Torcicollo
Mal di schiena
CINTURE STRETTE
Dolore
Formicolio
Torpore alle gambe
PANTALONI/ GONNE ATTILLATE
Postura scorretta
Disallineamento della colonna vertebrale
Compressione dei nervi
Candida
TACCHI ALTI
Ipertensione
Caviglie slogate
Frattura al metatarso
Neuroma
Compressione dei nervi
Alluce valgo
Dita a martello
Cosa mi fa male?

La Borsa.... questa sconosciuta


Perchè mi fa male schiena?
Pensieri, Farsi carico
Paura
Rabbia, Frustrazione
Tristezza, Confusione
Ansia, Preocupazione
Senso di colpa, Insicurezza
Blocco sessuale, poca stabilità