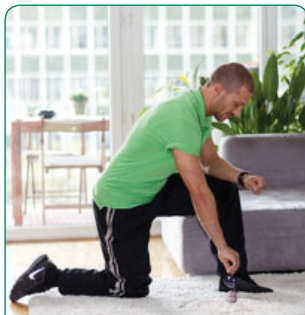




Consigli di postura per la schiena

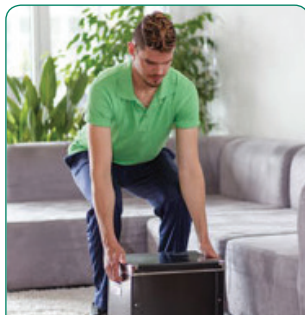
Come prevenire i dolori

Trasportare oggetti senza affaticare la schiena



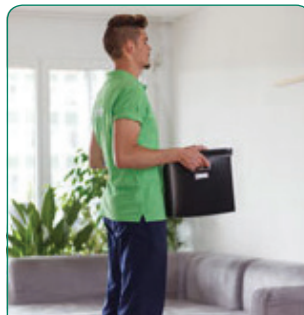
Sollevare oggetti leggeri

- Spostare una gamba in avanti
- Mantenere la schiena dritta, leggermente chinata in avanti
- Se necessario fare leva sulla gamba anteriore



Sollevare oggetti pesanti

- Piegarle le ginocchia a non più di 90°
- Schiena dritta
- Sollevare l'oggetto tenendolo vicino al corpo
- Non sollevare mai oggetti con schiena curva e movimento rotatorio contemporanei!



Trasportare oggetti pesanti

- Posizione eretta e gambe divaricate
- Tenere l'oggetto vicino al corpo



Posare un oggetto correttamente

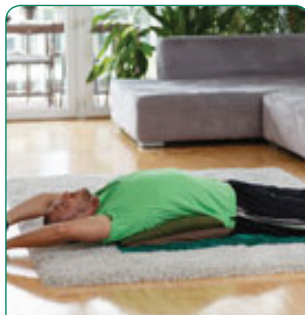
- Gambe divaricate
- Tenere l'oggetto quanto più possibile vicino al corpo
- Mantenere la schiena dritta
- Piegarle le ginocchia al massimo a 90°

Posizione sdraiata corretta



Sdraiarsi di schiena

- Cuscino sotto la testa
- Schiena distesa al suolo
- Gambe parallele e allineate al bacino



Sdraiarsi di schiena

- Cuscino sotto il busto
- Portare le braccia stese accanto alla testa
- Divaricare leggermente le gambe



Pancia a terra

- Sguardo in avanti
- Divaricare leggermente le gambe
- Allineare i gomiti alle spalle



Posizione laterale

- Cuscini tra le gambe e sotto alla testa
- Asciugamano sotto alla vita

Posizione seduta corretta



- Bacino leggermente piegato in avanti
- Torace eretto
- Spalle rilassate
- Mento leggermente indietro



- Sedersi sulla parte anteriore della sedia
- Divaricare leggermente le gambe
- Incrociare le mani dietro alla nuca
- Petto in fuori, allungare la parte superiore del dorso



- Chinare il busto in avanti
- Poggiare le braccia sulle cosce
- Allineare i gomiti alle spalle
- Ginocchia in corrispondenza dei piedi



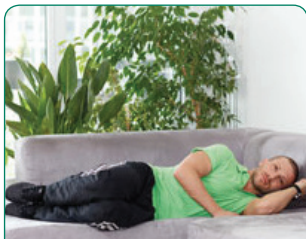
- Appoggiare il busto allo schienale della sedia
- Rilassare le spalle
- Poggiare i piedi piatti per terra

Alzarsi



Sdraiarsi di schiena

- Piegare le gambe, braccia distese lungo il corpo



Posizione laterale

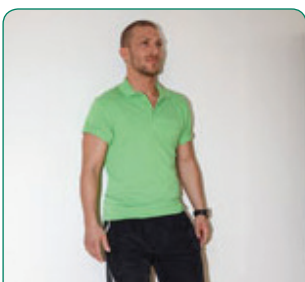
- Girarsi sul fianco con un solo movimento



Spinta

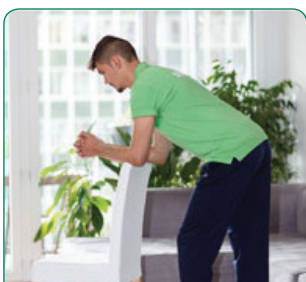
- Darsi la spinta con una mano e contemporaneamente spostare le gambe oltre il bordo del divano

Posizione in piedi corretta



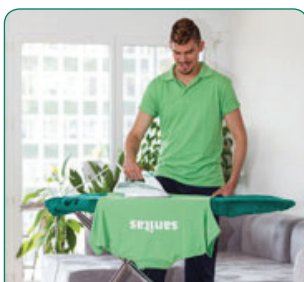
Alla parete

- Appoggiare la schiena alla parete
- Rilassare le spalle
- Poggiare i piedi per terra leggermente divaricati



Con la sedia

- Schiena dritta
- Allineare i gomiti alle spalle
- Portare un piede leggermente avanti



Attività in piedi

- Poggiare un piede su un oggetto leggermente rialzato

Muoversi rispettando la schiena

Il motivo principale dei dolori alla schiena è il nostro stile di vita all'insegna di tante ore a sedere, mancanza di movimento, carichi decentrati e stress. La ricetta per una schiena forte e sana è un'attività fisica regolare per tutta la vita e consapevolezza nel carico della struttura dorsale.

Integrare più movimento nella vita quotidiana è un toccasana:

- cercate di utilizzare le scale invece dell'ascensore o della scala mobile;
- camminate almeno mezz'ora al giorno: per andare al lavoro, per sbrigare le commissioni quotidiane o di proposito, per esempio a mezzogiorno o alla sera.