

Indice

- 7 Introduzione
- 9 1. Che cos'è il mal di schiena?
- 17 2. Quando rivolgersi a un medico
- 23 3. La fisioterapia per il mal di schiena
- 31 4. I falsi miti (da sfatare) sul mal di schiena
- 43 5. Test di autovalutazione
- 51 6. L'osteoartrosi
 - Stretching dinamico della coscia da supino, 54*
 - Stretching degli ischiocrurali da seduti, 56*
 - Stretching della catena posteriore da seduti, 59*
 - Stretching dinamico del polpaccio a muro, 62*
 - Respirazioni diaframmatiche, 64*
 - Anti-retroversione del bacino da supino, 67*
 - Oscillazioni brevi, 70*
 - Allungamenti a quattro zampe, 72*
 - Triplice flessione alternata da supino, 75*
 - Bird dog solo arti inferiori, 77*
 - Bird dog solo arti superiori, 79*
 - Sit to stand, 81*
 - Flesso estensioni del tronco da seduti, 84*
 - Dead bug arti inferiori da seduti, 86*
 - Stretching della catena posteriore seduti a muro, 88*

Stretching della catena posteriore a muro con gambe a rana, 90
Cow, 92
Allungamenti versus sfinge, 94
Oscillazioni lunghe, 96
Inclinazioni laterali in piedi, 98
Squat, 100
Bird dog completo alternato, 103
Plank, 105
Raccoglimento di un oggetto in piedi, 107
Dead bug in piedi alternato, 109
Tabelle riassuntive, 111

113 7. La lombalgia aspecifica

Snow angel da supini con braccia tese, 116
Stretching del quadricipite da proni, 118
Stretching posteriore con snow angel, 120
Triplice flessione bilaterale, 122
Rotazioni a libro, 124
Rotazioni da seduti, 126
Anti-retroversione del bacino da seduti, 128
Cat Cow, 130
Archi femorali SLR, 132
Sit to stand con flessione degli arti superiori, 134
Mezzo Stacco, 136
Ponte con marcia, 138
Superman con retrazione scapolare, 140
Cavalier servente e rotazione, 142
Cavalier servente e lateroflessione, 144
Stretching del quadricipite femorale in piedi, 146
Cane a testa in giù con marcia, 148
Lateroflessioni in quadrupedia, 150
Cat cow in appoggio anteriore, 152
Oscillazioni a gambe larghe, 154
Stacco, 156
Ponte unilaterale, 158
Plank oscillato, 160
Crunch, 162

Dead Bug solo arti inferiori, 164
Tabelle riassuntive, 166

169 8. Il sovraccarico

Stretching a cavalier servente, 172
Stretching della catena posteriore con supporto, 174
Stretching in posizione Thomas supino, 176
Lateroflessioni da seduti, 178
Sfinge, 180
Respirazioni toraciche, 182
Estensioni lombari in piedi a muro, 184
Flessione degli arti superiori con supporto, 186
Archi femorali, 189
Mountain climber, 191
Bird dog in piedi statico, 193
Ponte, 196
Box squat, 198
Stretching posteriore degli arti inferiori a muro, 200
Stretching dinamico oscillatorio degli arti inferiori, 202
Cane a testa in giù statico, 204
Scorpione supino, 206
Scorpione prono, 208
Inchworm, 210
Iperestensioni da seduti, 212
Squat con flessione degli arti superiori, 214
Dal cane a testa in giù al tall plank, 216
Dead bug completo, 218
Superman con arti inferiori alternati, 220
Tall plank, 222
Tabelle riassuntive, 224

227 Conclusioni

229 Ringraziamenti

231 Gli autori