

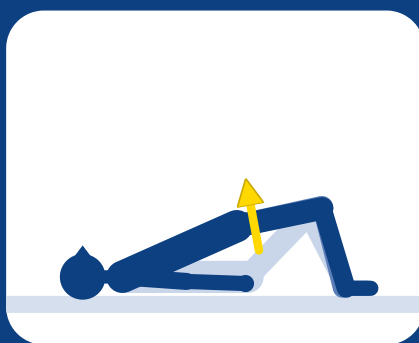
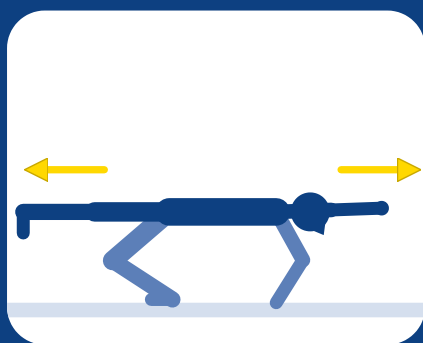


Dr. Lavanga

GUIDA PER I PAZIENTI

Guida agli esercizi da fare a casa **per la schiena**

Mal di schiena e dolore al collo comuni:
esercizi semplici, sicuri e basati sulle evidenze scientifiche



Dr. Vito Lavanga

Ortopedico · Chirurgia della colonna vertebrale

Ortho-Next S.r.l.
Viale Rimembranze 43, 20045 Lainate (MI)
www.orthonext.it



PRIMA DI INIZIARE

Come usare questa guida

La maggior parte dei casi di mal di schiena e di dolore al collo è “**aspecifica**”: non dipende da una malattia grave e tende a migliorare. Restare attivi e fare esercizio con regolarità è una delle strategie più utili.

In pratica

- **3–4 volte a settimana**, circa 20–30 minuti.
- Inizia sempre con il **riscaldamento** (pagina 4).
- Fai gli esercizi indicati dal medico, **lentamente** e respirando.
- Aumenta gradualmente seguendo il **programma di 4 settimane** (pagina 11).
- **Cammina** quasi tutti i giorni (pagina 12).
- Segna i progressi nel **diario** (pagina 13).

Cosa ti serve

- Un tappetino o una superficie morbida
- Un cuscino piccolo
- Un asciugamano
- Una sedia stabile, senza ruote
- Abiti comodi e un po' di spazio libero

Esercizi consigliati per me

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
- ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

Cosa dice la scienza

- Le linee guida inglesi **NICE NG59** raccomandano informazioni per l'autogestione, l'invito a continuare le normali attività e programmi di esercizio; sconsigliano invece busti e corsetti.^[1]
- Una revisione **Cochrane** di 249 studi conclude che l'esercizio probabilmente riduce il dolore nel mal di schiena cronico rispetto a nessun trattamento o alle cure abituali.^[2]
- L'**OMS** (2023) indica i programmi di esercizio strutturato tra le opzioni per il mal di schiena cronico.^[3]
- Per il dolore cronico al collo, gli esercizi di rinforzo di collo, spalle e scapole possono ridurre il dolore (Cochrane).^[4]
- L'**OMS** (2020) raccomanda agli adulti 150–300 minuti a settimana di attività moderata e rinforzo muscolare almeno 2 giorni a settimana.^[5]

Riferimenti completi a pagina 14.



SICUREZZA

Ascolta il tuo corpo

Un leggero fastidio durante gli esercizi è normale e non significa che ti stia facendo male. Usa questo “semaforo” come regola pratica (dolore da 0 = nessuno a 10 = il peggiore immaginabile).

Verde · 0–3

Nessun dolore o fastidio lieve. **Continua** così.

Giallo · 4–5

Fastidio moderato che passa entro il giorno dopo: **riduci** ripetizioni o ampiezza.

Rosso · oltre 5

Il dolore **peggiora**, si irradia o è maggiore il giorno dopo. **Fermati** e contatta il medico.

⚠ Vai subito al Pronto Soccorso se hai:

- **perdita del controllo della vescica o dell'intestino** (non riesci a urinare o perdi urina o feci);
- **intorpidimento “a sella”**: zona genitale, anale e interno delle cosce;
- **debolezza delle gambe che peggiora** (per esempio il piede che “cade” o inciampi spesso).

Sospendi gli esercizi e contatta il medico se hai:

- **febbre** insieme al mal di schiena o al dolore al collo;
- dolore comparso dopo un **trauma** (caduta, incidente);
- **dolore notturno** che non si calma con il riposo o cambiando posizione;
- perdita di peso senza motivo, storia di tumore, osteoporosi o uso prolungato di cortisone;
- formicolio o debolezza alle braccia, mani “goffe” o difficoltà a camminare.

È normale...

...sentire un po' di indolenzimento muscolare nei primi giorni, soprattutto con esercizi nuovi: negli studi gli effetti indesiderati dell'esercizio sono stati per lo più lievi, come i dolori muscolari.^[2] Di solito passa da sé in pochi giorni.

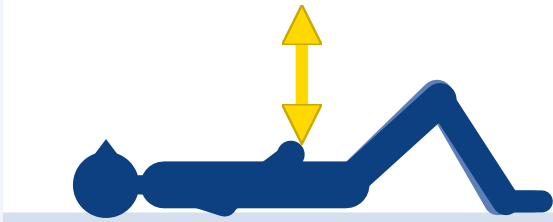
Se sei stato operato di recente alla colonna, sei in gravidanza o hai altre malattie importanti, chiedi al medico quali esercizi sono adatti a te.



5 MINUTI

Riscaldamento

Prepara muscoli e articolazioni prima degli esercizi. Il riscaldamento non deve stancarti: muoviti con calma e respira.



Respirazione con la pancia

Sdraiato, ginocchia piegate, una mano sulla pancia. Inspira dal naso e senti la pancia che si alza; espira lentamente dalla bocca.

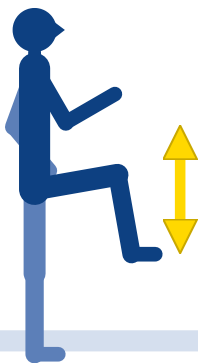
5-6 respiri lenti



Basculamento del bacino

Nella stessa posizione, appoggia delicatamente la zona lombare al pavimento, poi rilassa. Movimento piccolo e lento.

10 ripetizioni



Marcia sul posto

In piedi, solleva le ginocchia alternandole e muovi le braccia. Se serve, appoggiate a una sedia.

1-2 minuti



Cerchi con le spalle

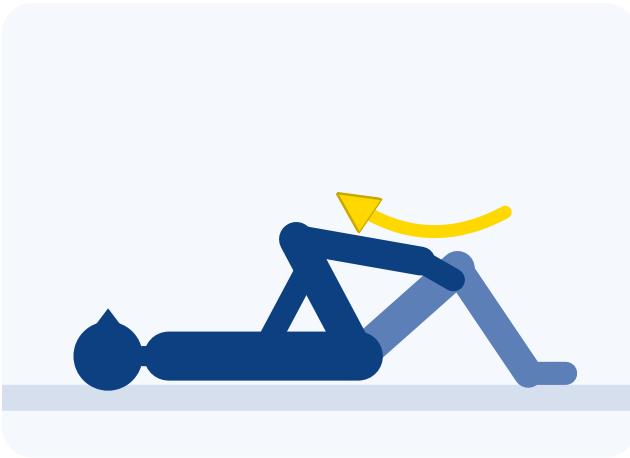
In piedi o seduto, disegna cerchi ampi e lenti con le spalle, portandole in alto, indietro e in basso.

10 cerchi indietro



1 Ginocchio al petto

Mobilità lombare



Scioglie la zona lombare e i glutei.

3–5 volte per lato
tenuta 10–20 s · 1–2 serie

Come si fa

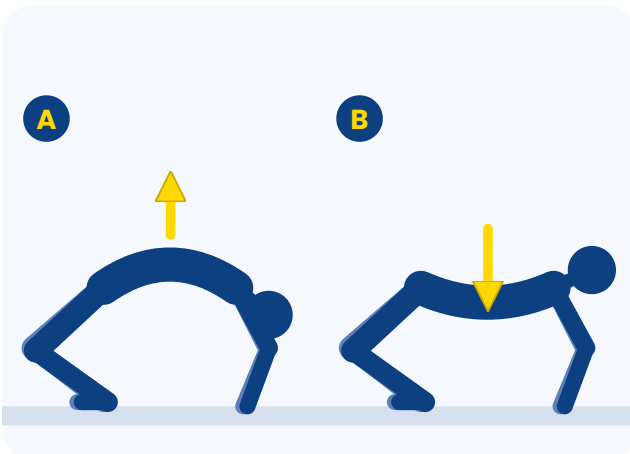
- 1 Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra.
- 2 Porta un ginocchio verso il petto e tienilo con le mani.
- 3 Resta 10–20 secondi respirando lentamente.
- 4 Torna giù con calma e cambia gamba.

ERRORI COMUNI

- Sollevare testa e spalle da terra
- Tirare con forza fino a sentire dolore
- Trattenere il respiro

2 Gatto – cammello

Mobilità lombare



Muove tutta la colonna, in modo dolce e controllato.

8–10 ripetizioni
lente, senza scatti · 1–2 serie

Come si fa

- 1 Mettiti a quattro zampe: mani sotto le spalle, ginocchia sotto le anche.
- 2 **A** – Espirando, arrotonda la schiena verso l'alto e lascia scendere la testa.
- 3 **B** – Inspirando, lascia scendere dolcemente la pancia e alza lo sguardo.
- 4 Alterna A e B lentamente, solo nell'ampiezza che senti comoda.

ERRORI COMUNI

- Muoversi in fretta o a scatti
- Inarcare troppo la schiena nella posizione B
- Piegare i gomiti



3 Rotazioni lombari da sdraiato

Mobilità lombare



Migliora la mobilità in rotazione della zona lombare.

8–10 per lato

movimento lento · 1–2 serie

Come si fa

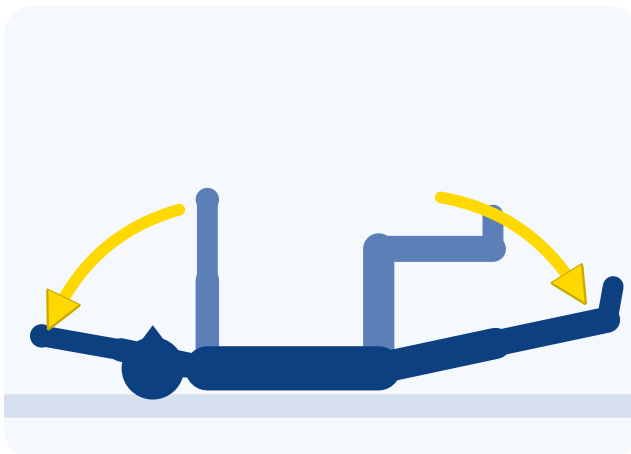
- 1 Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate e unite, braccia aperte a “T”.
- 2 Lascia scendere lentamente le ginocchia da un lato, fin dove è comodo.
- 3 Tieni le spalle appoggiate e torna al centro usando gli addominali.
- 4 Ripeti dall'altro lato, alternando.

ERRORI COMUNI

- Staccare le spalle da terra
- Lasciar cadere le gambe di peso
- Forzare oltre il fastidio

4 Dead bug (insetto rovesciato)

Core · stabilizzazione



Allena il controllo del tronco e gli addominali profondi.

6–10 per lato

2 serie · respira durante il movimento

Come si fa

- 1 Sdraiati sulla schiena: anche e ginocchia a 90°, braccia verso il soffitto.
- 2 Contrai leggermente la pancia, con la schiena ben appoggiata a terra.
- 3 Allunga piano un braccio dietro la testa e la gamba opposta in avanti, senza toccare terra.
- 4 Torna al centro e cambia lato.

ERRORI COMUNI

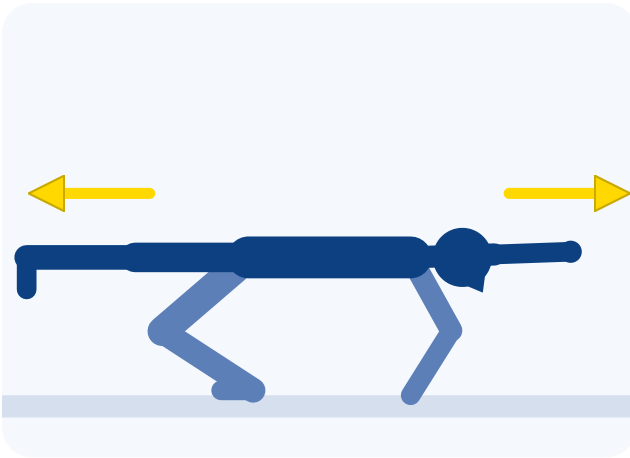
- Inarcare la schiena staccandola dal pavimento
- Andare veloci
- Trattenerne il respiro

Più facile: muovi solo le gambe, appoggiando a terra un tallone alla volta.



5 Bird-dog (braccio e gamba opposti)

Core · stabilizzazione



Rinforza i muscoli che stabilizzano la colonna.

6–10 per lato
tenuta 5 s · 2 serie

Come si fa

- 1 Mettiti a quattro zampe, schiena dritta, sguardo verso il pavimento.
- 2 Allunga un braccio in avanti e la gamba opposta indietro, all'altezza del tronco.
- 3 Resta 5 secondi senza ruotare il bacino.
- 4 Torna giù con controllo e cambia lato.

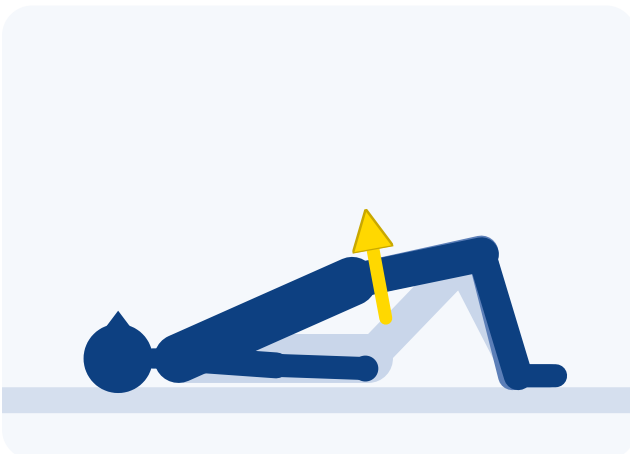
ERRORI COMUNI

- Alzare troppo la gamba inarcando la schiena
- Ruotare il bacino di lato
- Lasciar cadere la testa

Più facile: solleva solo un braccio oppure solo una gamba.

6 Ponte per i glutei

Glutei



Rinforza glutei e muscoli posteriori, che sostengono la schiena.

10–12 ripetizioni
tenuta 3–5 s · 2 serie

Come si fa

- 1 Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate, piedi a terra alla larghezza delle anche.
- 2 Spingi sui talloni e solleva il bacino fino ad allineare spalle, anche e ginocchia.
- 3 Resta 3–5 secondi stringendo i glutei.
- 4 Scendi lentamente, una vertebra alla volta.

ERRORI COMUNI

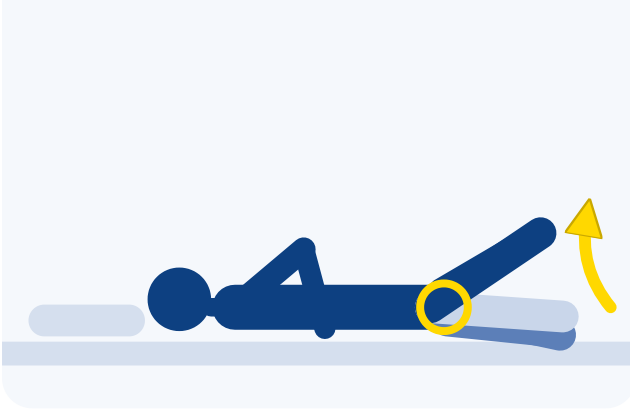
- Salire troppo, inarcando la zona lombare
- Spingere con collo e spalle
- Lasciare che le ginocchia si aprano o si chiudano



7 Conchiglia (clamshell)

Glutei

piedi uniti, il ginocchio si apre



Rinforza il gluteo medio, importante per la stabilità del bacino.

10–15 per lato
2 serie

Come si fa

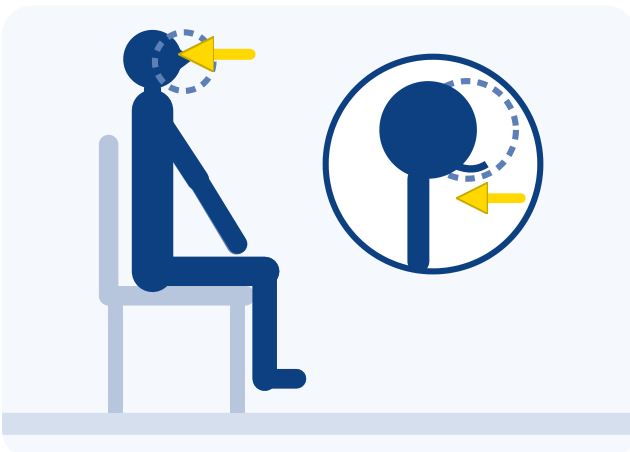
- 1 Sdraiati su un fianco, anche e ginocchia piegate, testa su un cuscino o sul braccio.
- 2 Tenendo i piedi uniti, solleva il ginocchio di sopra, come una conchiglia che si apre.
- 3 Resta 2 secondi e scendi lentamente.
- 4 Completa le ripetizioni e cambia lato.

ERRORI COMUNI

- Ruotare il bacino all'indietro
- Staccare i piedi uno dall'altro
- Muoversi troppo velocemente

8 Retrazione del mento

Cervicale · dorsale



Allena i muscoli profondi del collo e corregge la "testa in avanti".

8–10 ripetizioni
tenuta 3–5 s · 2–3 volte al giorno

Come si fa

- 1 Siediti con la schiena dritta, spalle rilassate, sguardo in avanti.
- 2 Porta il mento indietro in orizzontale, come per fare un "doppio mento".
- 3 Resta 3–5 secondi: senti un leggero allungamento dietro la nuca.
- 4 Rilascia e ripeti.

ERRORI COMUNI

- Abbassare la testa invece di portarla indietro
- Alzare le spalle
- Spingere fino a sentire dolore



9 Scapole indietro (esercizio "W")

Cervicale · dorsale



Rinforza i muscoli tra le scapole e migliora la postura delle spalle.

10 ripetizioni
tenuta 5 s · 2 serie

Come si fa

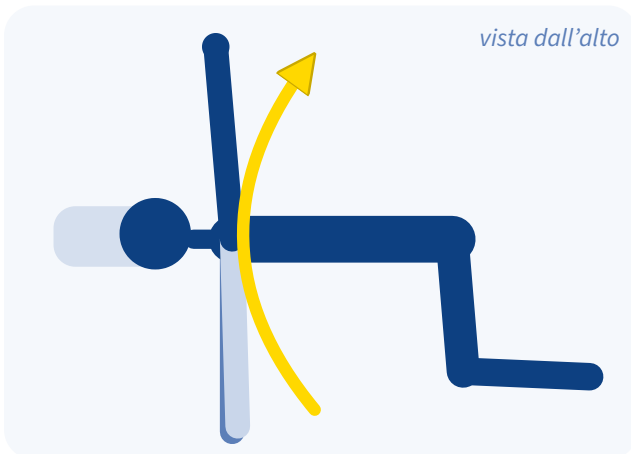
- 1 Seduto o in piedi, piega le braccia a forma di "W", gomiti vicini al corpo.
- 2 Porta i gomiti indietro e verso il basso, avvicinando le scapole.
- 3 Resta 5 secondi senza alzare le spalle.
- 4 Rilascia lentamente.

ERRORI COMUNI

- Inarcare la zona lombare
- Portare le spalle verso le orecchie
- Spingere la testa in avanti

10 Libro aperto (rotazione dorsale)

Cervicale · dorsale



Migliora la mobilità della parte alta della schiena.

8-10 per lato
movimento lento · 1-2 serie

Come si fa

- 1 Sdraiati su un fianco, ginocchia piegate, braccia distese in avanti, testa su un cuscino.
- 2 Solleva il braccio di sopra e aprilo come la pagina di un libro, seguendo la mano con lo sguardo.
- 3 Lascia ruotare la parte alta della schiena, con le ginocchia ferme a terra.
- 4 Torna lentamente alla posizione di partenza.

ERRORI COMUNI

- Staccare le ginocchia da terra
- Forzare la spalla verso il pavimento
- Trattenere il respiro



11 Allungamento dei flessori dell'anca

Stretching



Allunga la parte anteriore dell'anca, spesso rigida in chi sta molto seduto.

2-3 volte per lato
tenuta 20-30 s

Come si fa

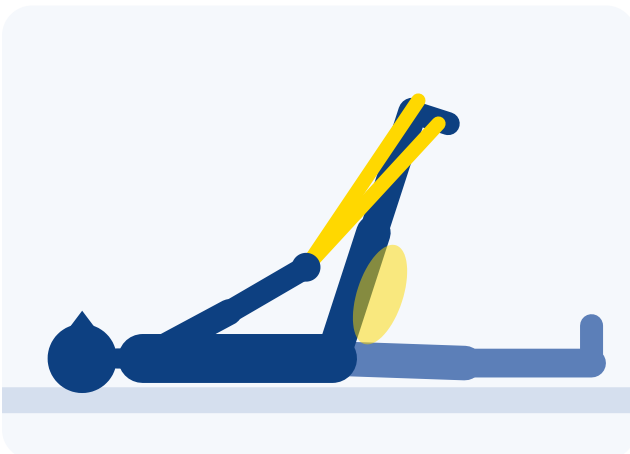
- 1 Mettiti in ginocchio su un cuscino, con un piede avanti e il ginocchio a 90°.
- 2 Stringi un po' i glutei e porta il bacino in avanti, con il busto dritto.
- 3 Senti l'allungamento davanti all'anca della gamba dietro: resta 20-30 secondi.
- 4 Cambia lato. Se serve, appoggia a una sedia.

ERRORI COMUNI

- Inarcare la schiena
- Molleggiare
- Portare il ginocchio davanti oltre la punta del piede

12 Allungamento della coscia con asciugamano

Stretching



Allunga i muscoli posteriori della coscia senza caricare la schiena.

2-3 volte per lato
tenuta 20-30 s

Come si fa

- 1 Sdraiati sulla schiena e passa un asciugamano sotto la pianta di un piede.
- 2 Solleva la gamba con il ginocchio quasi dritto; l'altra resta a terra (o piegata, se più comodo).
- 3 Tira dolcemente fino a sentire l'allungamento dietro la coscia: resta 20-30 secondi.
- 4 Cambia gamba.

ERRORI COMUNI

- Sollevare il bacino da terra
- Tirare a scatti
- Insistere se compare formicolio lungo la gamba: riduci l'ampiezza



PROGRAMMA

Progressione in 4 settimane

Aumenta poco alla volta. Passa alla settimana successiva solo se quella in corso è andata bene (semaforo verde o giallo).

Sett.	Obiettivo	Esercizi	Sessioni	Camminata
1	Imparare i movimenti	Riscaldamento + esercizi indicati, 1 serie , numero minimo di ripetizioni	3 volte a settimana	10–15 min al giorno, 5 giorni
2	Costruire l'abitudine	2 serie per gli esercizi di rinforzo (4–9), ripetizioni minime	3–4 volte a settimana	15–20 min al giorno, 5 giorni
3	Aumentare	2 serie, ripetizioni e tenute massime indicate	4 volte a settimana	20–25 min al giorno, 5 giorni
4	Consolidare	2–3 serie per gli esercizi di rinforzo; esegui la routine in autonomia	4–5 volte a settimana	30 min al giorno, 5 giorni = 150 min a settimana

Se hai una ricaduta

Un peggioramento temporaneo può capitare e di solito non è grave. Riduci il carico e **torna alla settimana precedente**; riprendi la progressione quando stai meglio. Se compaiono i segnali di allarme (pagina 3), contatta il medico.

Dopo la 4^a settimana

Continua con gli esercizi di rinforzo **almeno 2 volte a settimana**^[5] e scegli un'attività che ti piace: camminata, Nordic walking, nuoto, bicicletta, pilates o yoga.

Ricorda

La costanza conta più dell'intensità: meglio poco ma spesso che tanto una volta sola.



OGNI SETTIMANA

Cammina: la tua schiena ringrazia

L'OMS raccomanda agli adulti **150–300 minuti a settimana** di attività moderata: ogni minuto conta e qualche attività è meglio di niente.^[5] Camminare è il modo più semplice per arrivarci.



Come camminare

- **Ritmo:** respiri più velocemente, riesci a parlare ma non a cantare.
- **Tempo:** parti da 10–15 minuti e aumenta come nel programma (fino a 30 minuti, 5 giorni).
- **Dividi pure:** 2 camminate da 15 minuti valgono come una da 30.
- **Postura:** sguardo avanti, spalle rilassate, braccia che oscillano.

Nordic walking? Sì!

La camminata con i bastoncini va benissimo: coinvolge anche braccia e spalle e aiuta il ritmo e l'equilibrio.

- Impara la tecnica con un istruttore
- Regola i bastoncini: gomito piegato a circa 90°
- Inizia su percorsi piani

Consigli utili

- Scarpe comode e ammortizzate
- All'inizio preferisci terreni regolari
- Se lavori seduto, alzati e muoviti spesso (per esempio ogni 30–60 minuti)
- Usa le scale e scendi una fermata prima

La mia settimana tipo

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Camminata	✓	✓		✓	✓	✓	riposo
Esercizi	✓		✓		✓		riposo

Esempio: adattalo ai tuoi impegni.



DIARIO

Il mio diario settimanale

Settimana n. _____ dal ____ / ____ al ____ / ____

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

0 = nessun dolore

10 = il peggiore immaginabile

Giorno	Riscaldamento	Esercizi	Camminata (minuti)	Dolore (0-10)	Note
Lunedì	☐	☐			
Martedì	☐	☐			
Mercoledì	☐	☐			
Giovedì	☐	☐			
Venerdì	☐	☐			
Sabato	☐	☐			
Domenica	☐	☐			

Prima di ogni sessione

- ☐ Nessun segnale di allarme (pag. 3)
- ☐ Spazio libero e tappetino pronti
- ☐ Abiti comodi e acqua a portata
- ☐ Riscaldamento fatto

A fine settimana

- ☐ Il dolore è uguale o minore
- ☐ Mi muovo meglio nella vita di tutti i giorni
- ☐ Ho camminato almeno 5 giorni
- ☐ Sono pronto per la settimana successiva

Stampa o fotocopie questa pagina per ogni settimana e portala alla prossima visita.



SIAMO QUI PER TE

Hai dubbi o il dolore non migliora?

Scrivimi su WhatsApp: ti risponderò e, se serve, fisseremo una visita.

WHATSAPP

392 39 91 841



Inquadra il codice con la fotocamera

Dr. Vito Lavanga

Ortopedico · Chirurgia della colonna vertebrale

Ortho-Next S.r.l.

Viale Rimembranze 43, 20045 Lainate (MI)

 www.orthonext.it

✉ lavanga@orthonext.it

Avvertenza importante

Questa guida ha uno scopo informativo ed educativo e **non sostituisce la visita medica**, la diagnosi o un programma personalizzato. Gli esercizi sono pensati per il mal di schiena e il dolore al collo comuni (aspecifici). Prima di iniziare, chiedi al tuo medico se sono adatti a te; in presenza dei segnali di allarme descritti a pagina 3 contatta subito un medico.

Fonti

1. NICE. *Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management* (NG59). 2016, con aggiornamenti successivi. [nice.org.uk/guidance/ng59](https://www.nice.org.uk/guidance/ng59)
2. Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. *Exercise therapy for chronic low back pain*. Cochrane Database Syst Rev 2021;9:CD009790. doi:10.1002/14651858.CD009790.pub2
3. World Health Organization. *WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings*. Ginevra: OMS; 2023.
4. Gross A, Kay TM, Paquin JP, et al. *Exercises for mechanical neck disorders*. Cochrane Database Syst Rev 2015; (1):CD004250. doi:10.1002/14651858.CD004250.pub5
5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Br J Sports Med 2020;54(24):1451–1462.

Illustrazioni a scopo dimostrativo. © Ortho-Next S.r.l. – Dr. Vito Lavanga