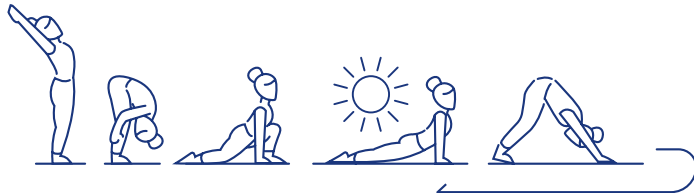


Routine per una schiena sana

Più qualità di vita grazie a una schiena sana! Bastano tre o quattro di questi semplici consigli per rafforzare la schiena e liberarsi dal dolore.

Da integrare nella quotidianità →



Sequenza di yoga: saluto al sole

Mobilizzare schiena e articolazioni dopo il riposo notturno. Il saluto al sole mette in moto tutto il corpo.



Movimento

Sfruttare ogni occasione per muoversi: fare le scale, scendere una fermata di bus prima, parcheggiare più lontano dall'ingresso, curare il giardino...



Istruzioni e altre tecniche



Rilassamento muscolare progressivo

Rapido - semplice - efficace. Il principio: contrarre e rilassare determinati gruppi muscolari uno dopo l'altro.



Borsa dell'acqua calda

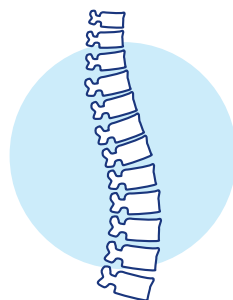
Tenere al caldo i reni serve ad alleviare i dolori alla schiena. Se i dolori sono acuti è invece consigliabile prima di tutto raffreddare la zona colpita e osservare come si sviluppano i dolori.



Agli esercizi:
css.ch/fascie

Massaggio delle fasce

Tensione dei muscoli dorsali? In tal caso un buon rimedio può essere usare la palla miofasciale.



Le/i coach della salute consigliano:

poiché le cause più frequenti di dolore alla schiena sono lo stare seduti a lungo e le tensioni muscolari, l'attività fisica è di fondamentale importanza. Chi si muove spesso e in vari modi mantiene la sua schiena forte e sana.

→ css.ch/coach-salute



Pause attive

Limitare il tempo di seduta: alzarsi e muoversi almeno ogni 1,5 - 2 ore.



Agli esercizi



Allenamento muscolare

Via con l'allenamento: rafforzare tutto il corpo e la muscolatura previene i dolori.



Postura corporea

La postura perfetta non esiste! Cambiare regolarmente posizione è la cosa più importante.



Sollevare e trasportare carichi in modo corretto

Distribuire la spesa su due borse per trasportarla. Accovacciarsi per sollevare un carico pesante.



Se il movimento peggiora i dolori alla schiena, occorre rivolgersi a un medico.

La tua salute.
Il tuo partner.

CSS