

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Medicina Interna e Spec. Mediche
Angiologia
Dott. **Angelo Ghirarduzzi** - Responsabile

**ESERCIZI PER
PAZIENTI CON
STRETTO TORACICO SUPERIORE**

Reggio Emilia, Settembre 2006



Esercizio n° 1

METTERSI IN POSIZIONE SUPINA, CON GINOCCHIA FLESSE, REGIONE LOMBARE BEN APPOGGIATA AL SUOLO. PORTARE UNA MANO SULL'ADDOME E UNA SUL TORACE.

INSPIRARE: contare mentalmente 1-2-3-4-5 (l'addome deve espandersi, ed il torace allargarsi).

ESPIRARE: contare mentalmente 1-2-3-4-5-6 (il torace deve sgonfiarsi, e l'addome rientrare). Restare in apnea espiratoria per 1 secondo, poi riprendere il ciclo.



RIPETERE 5 VOLTE.

OBIETTIVO: prendere coscienza del movimento respiratorio, e allungare la fase espiratoria.

Esercizio n° 2

METTERSI SUPINO, CON LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI LEGGERMENTE APERTE, PORRE UN PICCOLO RIALZO SOTTO LA TESTA, MENTO IN DENTRO, E SGUARDO RIVOLTO AL SOFFITO.

INSPIRARE: l'addome deve espandersi ed il torace gonfiarsi.

ESPIRARE: spingere la testa verso il basso sino a quando si sospende, soffiare; il torace deve scendere e l'addome rientrare.



Fare attenzione a non rovesciare indietro la testa.

RIPETERE 5 VOLTE.

OBIETTIVO: rinforzo isometrico dei muscoli del collo.

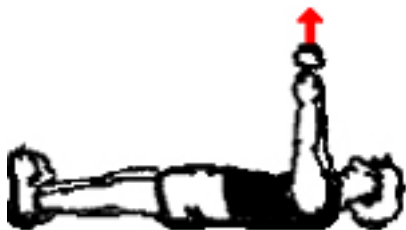
Esercizio n° 3

SDRAIARSI SUL DORSO CON GLI ARTI SUPERIORI PERPENDICOLARI AL PAVIMENTO, IL PALMO DELLE MANI UNA DI FRONTE ALL'ALTRA, SCAPOLE BEN APPOGGIATE AL SUOLO.

INSPIRARE: l'addome deve espandersi, ed il torace deve gonfiarsi.

ESPIRARE: soffiare lentamente e tendere un braccio verso il soffitto, la scapola si deve sollevare dal pavimento, il torace scendere e l'addome rientrare.
Attenzione a non inarcare la testa.

RIPETERE 5 VOLTE PER LATO.



OBIETTIVO: aprire la pinza costo clavicolare, fare lavorare il gran dentato.



Esercizio n° 4

SEDESI SU UNO SGABELLO, CON PIEDI ALLINEATI E APPOGGIATI AL SUOLO, SCHIENA ERETTA, TESTA DRITTA, SGUARDO IN AVANTI, MENTO IN DENTRO, BRACCIA RILASSATE LUNGO I FIANCHI.



INSPIRARE: l'addome deve espandersi, ed il torace allargarsi.
Attenzione a non alzare le spalle.

ESPIRARE: durante l'espiazione alzare il più possibile le spalle verso le orecchie (il torace si deve restringere e l'addome rientrare).

RIPETERE 10 VOLTE.

OBIETTIVO: aprire la pinza costo clavicolare, fare lavorare le fibre superiori del trapezio e l'elevatore della scapola.

Esercizio n° 5

SEDERSI SU UNO SGABELLO, CON PIEDI BENE ALLINEATI E APPOGGIATI AL SUOLO, GAMBE LEGGERMENTE ALLARGATE, BUSTO ERETTO, BRACCIA RILASSATE, MANI ALL'INTERNO DELLE COSCE.



INSPIRARE: l'addome deve espandersi, ed il torace allargarsi.

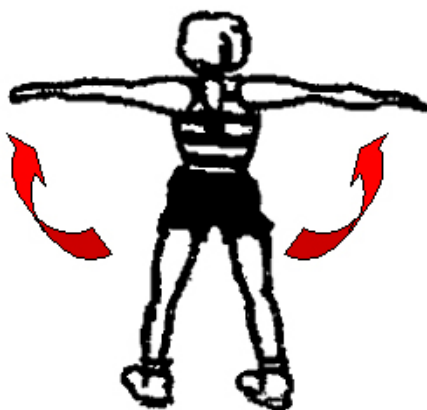
ESPIRARE: portare le spalle in avanti, soffiando lentamente ed il più a lungo possibile; il dorso deve restare ben dritto.

RIPETERE 10 VOLTE.

OBIETTIVO: aprire la pinza costo clavicolare, fare lavorare il gran dentato.

Esercizio n° 6

STARE IN PIEDI, CON BUSTO ERETTO, GLUTEI E ADDOME IN LEGGERA TENSIONE, BRACCIA RILASSATE PENDENTI LUNGO I FIANCHI.



INSPIRARE: l'addome deve espandersi, il torace alzarsi. Le spalle devono seguire naturalmente il movimento senza forzare.

ESPIRARE: soffiare lentamente, alzando le braccia fino alla linea orizzontale, curando che il torace si abbassi il più possibile.
Attenzione a non portare le braccia indietro.

RIPETERE 10 VOLTE.

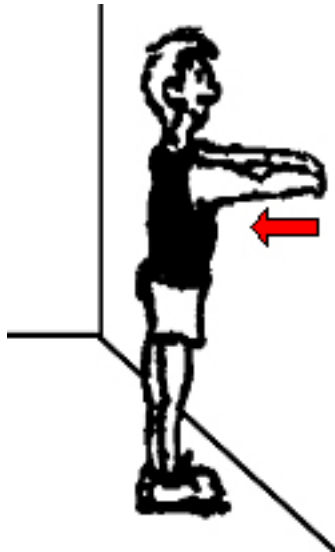
OBIETTIVO: migliorare la stabilità della gleno-omeroale, lavoro principale del sopraspinato e del deltoide.

Esercizio n° 7

STARE IN PIEDI DI FRONTE AL MURO, BUSTO ERETTO, GLUTEI E ADDOME IN LEGGERA TENSIONE. ALZARE LE BRACCIA IN AVANTI SINO ALLA POSIZIONE ORIZZONTALE. APPOGGIARE IL PALMO DELLE MANI AL MURO, CON I POLLICI RIVOLTI VERSO IL BASSO.

INSPIRARE: l'addome deve espandersi, il torace gonfiarsi, con movimento di caduta in avanti.

ESPIRARE: soffiare lentamente e allontanare il torace dal muro, tenendo le mani appoggiate, i gomiti sempre tesi.

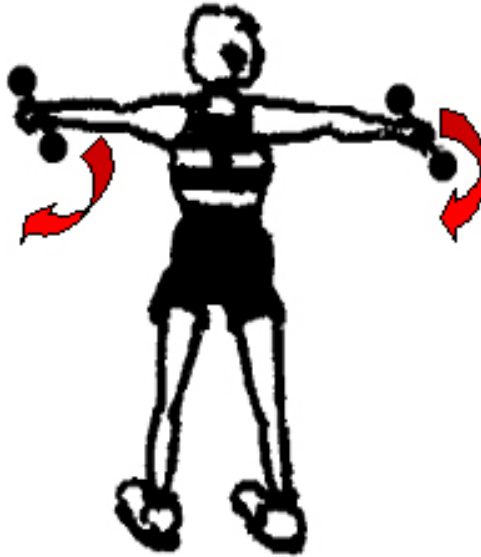


RIPETERE 5 VOLTE.

OBIETTIVO: rinforzo del grande dentato.

Esercizio n° 8

STARE IN PIEDI, BRACCIA IN FUORI ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE, E TENERE UN PICCOLO PESO MASSIMO 1 ETTO IN OGNI MANO.



INSPIRARE: l'addome deve espandersi, ed il torace gonfiarsi.

ESPIRARE: soffiando lentamente, eseguire dei piccoli cerchi in avanti con le braccia.

RIPETERE 5 VOLTE.

OBIETTIVO: migliorare la tenuta del cingolo scapolo omerale.



Esercizio n° 9

SEDERSI DI FRONTE A UN TAVOLO, IL DORSO BEN DIRITTO, AVAMBRACCIA INCROCIATE E APPOGGIATE AL TAVOLO, SPALLE BEN RILASCIATE.

INSPIRARE: l'addome deve espandersi ed il torace salire.

ESPIRARE: soffiare lentamente e più a lungo possibile, abbassando al massimo il torace, mantenendo il dorso dritto e le spalle ben rilasciate.

OBIETTIVO: rilassamento della muscolatura del cingolo.



RIPETERE GLI ESERCIZI ALMENO 5 VOLTE AL GIORNO.



An abstract painting featuring a complex, swirling pattern of colors. The dominant color is a light, airy blue, which is interspersed with vibrant green and yellow streaks. There are also subtle hints of purple and brown, creating a rich, textured effect. The overall composition is dynamic and organic, with the colors blending and swirling together in a non-representational manner.

A cura di:

Dott. A. GHIRARDUZZI

Inf. C. M. ARDUINI

Inf. Coord. M. MELANDRI