



www.backschool.it

OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE PER PREVENIRE E CURARE LE ALGIE

1° CARDINE: INFORMAZIONE

- Conoscenza della colonna vertebrale e delle sue funzioni
- Conoscenza dell'importanza delle curve fisiologiche
- Conoscenza dei dischi intervertebrali e della loro funzione

2° CARDINE: GINNASTICA EDUCATIVA, PREVENTIVA E ANTALGICA

Educazione posturale

- Capacità di mantenere la lordosi lombare in posizione seduta (seduta su ischi)
- Capacità di mantenere la lordosi cervicale (orizzontalità dello sguardo)

Apprendimento della stabilizzazione del rachide

- In stazione eretta inclinazione del busto e lieve piegamento arti inferiori
- Alla scrivania, potenziamento: semipiegamenti arti superiori e inferiori con colonna stabile
- Alla scrivania, allungamento dei muscoli posteriori

Esercizi antalgici

- Capacità di scegliere gli esercizi di compenso per il rachide lombare e cervicale, in base alle proprie esigenze e ai compensi da effettuare

3° CARDINE: USO CORRETTO

- Capacità di organizzare l'ambiente di lavoro: la sedia, il tavolo e gli altri strumenti specifici
- Capacità di scegliere l'arredamento: letto, cuscino, divano e poltrona anatomici
- Capacità di scegliere l'abbigliamento nel rispetto della colonna vertebrale
- Tecnica corretta per distendersi e alzarsi dal letto
- Tecnica corretta per lavarsi, vestirsi, allacciare le scarpe
- Apprendimento della posizione seduta corretta di ascolto
- Apprendimento della posizione corretta per scrivere
- Apprendimento della seduta dinamica
- Lettura nella posizione della sfinge
- Tecnica corretta per sollevare e trasportare i pesi
- Tecnica corretta per spingere e tirare

4° CARDINE: TECNICHE DI RILASSAMENTO

- Automatizzazione della respirazione diaframmatica
- Apprendimento del grounding
- Apprendimento del palming
- Apprendimento del sunning
- Apprendimento del rilassamento breve

5° CARDINE: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

- Abitudini alimentari corrette
- Astensione dal fumo
- Non consumare più di due tazzine di caffè al giorno

6° CARDINE: CONSUETUDINE ALL'ATTIVITÀ MOTORIA

- Ripetizione a casa e nelle pause di lavoro degli esercizi utili per le proprie esigenze
- Consuetudine a svolgere la passeggiata quotidiana o un'adeguata attività sportiva