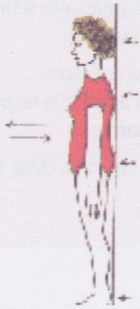
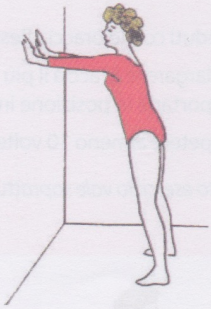
Esercizi per chi ha l'osteoporosi[3]



- In piedi contro una parete: cercare di toccarla contemporaneamente in 4 punti: talloni, glutei, dorso, testa.
- Questo vuol dire essere in una posizione perfettamente eretta.
- Fare un passo avanti mantenendosi eretti, poi tornare indietro contro la parete come sopra.
- Ripetere almeno 10-20 volte.

Questo esercizio è molto importante per acquisire una postura corretta e imparare a mantenerla automaticamente.



- Mettersi in piedi a 50-60 cm di distanza da una parete.
- Appoggiare le mani sulla parete all'altezza del viso. Inspirando profondamente, spingere contro la parete per qualche secondo.
- Ripetere almeno 10 volte.

Per chi soffre di artrosi cervicale occorre cautela nell'estensione del collo (movimento all'indietro).

- Seduti su uno sgabello con la schiena ritta e le braccia rilassate lungo i fianchi.
- Piegare le braccia, e forzare le spalle all'indietro stringendo le scapole. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi ritornare alla posizione iniziale; riposarsi qualche secondo.
- Ripetere almeno 10 volte.

Per chi soffre di artrosi cervicale occorre cautela nell'estensione del collo (movimento all'indietro).

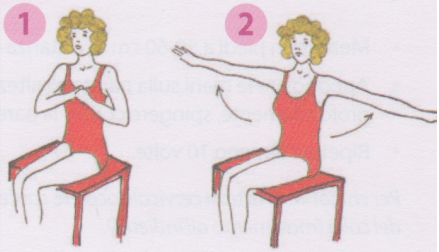
- Simile al precedente, ma con le mani intrecciate dietro la nuca. Spingere i gomiti all'indietro il più possibile. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi ritornare alla posizione iniziale; riposarsi qualche secondo.
- Ripetere almeno 10 volte.

Questo esercizio costituisce anche un'ottima ginnastica respiratoria: inspirare profondamente mentre si portano i gomiti all'indietro ed espirare mentre si ritorna alla posizione iniziale.

- Seduti su una sedia a schienale alto, ben appoggiati allo schienale (va bene anche uno sgabello accostato a una parete).
- Dopo aver inspirato profondamente, contrarre i muscoli addominali e stringere i glutei, cercando di far aderire la regione lombare il più possibile allo schienale (o alla parete).
- Espirare lentamente durante l'esercizio soffiando l'aria dalla bocca.
- Ripetere 10 volte.

- Seduti con le braccia flesse e mani appoggiate al petto (1).
- Allargare le braccia il più possibile inspirando (2). Riportarle in posizione iniziale espirando.
- Ripetere almeno 10 volte.

Questo esercizio vale soprattutto come ginnastica respiratoria.



- Stando in piedi, posare le mani dietro la vita.
- Spingere i gomiti all'indietro avvicinandoli e raddrizzando la schiena. Restare qualche secondo in posizione e poi tornare nella posizione iniziale.
- Ripetere almeno 10 volte.

Questo esercizio può esser fatto in qualunque momento della giornata ed è utilissimo per rafforzare la muscolatura dorsale, spesso debole nelle persone osteoporotiche.

- In piedi in posizione ben eretta.
- Sollevare un piede da terra. Tenerlo sollevato per almeno 10 secondi. Poi riabbassarlo, e ripetere con l'altro piede.
- Ripetere l'esercizio almeno 10 volte.

Questo esercizio serve a mantenere un buon senso dell'equilibrio ed è ovviamente particolarmente consigliato per i meno giovani (i giovani non ne hanno bisogno). Si consiglia di farlo vicino a un tavolo o a una sedia in modo da potersi prontamente appoggiare in caso di necessità.

3. "Osteoporosi Oggi" (Nappi R.- Osteoartrosi Oggi, Ed. Int. EDIMES;2015: 85-92.