

Piano guida di **ESERCIZI** per il **BENESSERE** **MUSCOLARE** e **ARTICOLARE**



Modula l'infiammazione
e rinforza la tua struttura
muscolare e articolare con il
corretto esercizio fisico

Realizzato in collaborazione con
FISIOTERAPISTI SPECIALIZZATI

INFIAMMAZIONE E DOLORE

L'INFIAMMAZIONE è una risposta adattiva a qualcosa che il nostro organismo percepisce come potenzialmente dannoso. I segni cardine dell'infiammazione sono: **calore della parte infiammata, arrossamento, tumefazione, dolore e alterazione funzionale**. Si tratta quindi di un meccanismo messo in atto dal nostro sistema immunitario con l'obiettivo di rimuovere il pericolo, **indurre la riparazione del tessuto coinvolto** e ripristinare il fisiologico equilibrio della zona interessata.

L'infiammazione però deve essere limitata, per non peggiorare eccessivamente nel tempo fino a passare da acuta a cronica, o da locale a sistemica.

Il DOLORE è quindi la **manifestazione sintomatica del processo infiammatorio** che può coinvolgere diversi distretti corporei, colpendo in maniera frequente l'apparato muscolo-scheletrico e creando, quindi, **tensioni localizzate sia a livello muscolare e tendineo, che osteoarticolare**.



La pratica dello stretching e della mobilità articolare

Con il termine "*stretching*", che letteralmente significa allungamento o stiramento, si intende una pratica utilizzata in ambito sportivo e non, che si compone di una serie di **esercizi finalizzati a migliorare la flessibilità muscolare**. Con il termine "mobilità articolare", invece, intendiamo tutti quegli esercizi rivolti ad aumentare il range di movimento di un'articolazione. Queste pratiche vengono utilizzate sia nella fase iniziale del riscaldamento, che nella fase post allenamento e possono avere diversi obiettivi: **la preparazione ad uno sforzo fisico, la prevenzione degli infortuni, il defaticamento o il mantenimento della propria struttura fisica in buona salute**.

Gli esercizi di stretching e di mobilità coinvolgono articolazioni, muscoli e tendini e consistono prevalentemente in movimenti di allungamento muscolare, i quali devono essere eseguiti in maniera rigorosamente corretta affinché possano essere funzionali. Anche in caso di dolore muscolare o articolare, lo stretching, se praticato con costanza, **può aiutare ad alleviare gli stati di tensione localizzati, riducendone la sintomatologia e i tempi di guarigione**.

IL DOLORE ALLA SCHIENA

La problematica

Se pensiamo a quante sono le persone attorno a noi che spesso lamentano di avere forti **dolori alla schiena**, diventa molto facile comprendere quanto questa problematica rappresenti il **disturbo muscolo scheletrico più frequente al mondo**.

Il dolore, localizzato o esteso, si manifesta nella zona del dorso e può irradiarsi verso svariate zone, come quella cervicale, dal gluteo fino alla coscia e ad altre parti dell'apparato locomotore. **La problematica può diventare recidiva e invalidante** e talvolta può arrivare anche a coinvolgere alcuni nervi.

L'80% della popolazione presenta almeno un episodio di lombalgia durante la vita e la percentuale aumenta man mano che si avanza con l'età.

Un evento molto frequente è il cosiddetto **"colpo della strega"** che può insorgere a seguito di sforzi o movimenti improvvisi e intensi, spesso non correttamente controllati. Si tratta di un **episodio di lombalgia acuta**, che colpisce la **zona inferiore del dorso con un dolore lancinante** che si accompagna ad una forte **rigidità** di tutta la zona lombare. Per evitare lesioni è consigliato rimanere immobili, il dolore più intenso si riduce circa in un paio di giorni, ma è necessario un decorso più lungo per la sua totale scomparsa.



Cause e fattori di rischio

Le cause del mal di schiena possono essere svariate, con origini muscolari, osteo-articolari o addirittura psicologiche:

- **Postura e movimenti scorretti**
- **Stazione eretta prolungata**
- **Lavori pesanti e scorretto sollevamento dei carichi**
- **Obesità**
- **Fumo**
- **Sedentarietà**
- **Stress, ansia e depressione**



Perché alcuni esercizi possono esserci d'aiuto?

In caso di mal di schiena, il consiglio primario che solitamente viene dato è quello di **stare a riposo** e, talvolta, di accompagnare la cura con una terapia farmacologica.

Tuttavia, si può agire anche in altri modi per assicurarsi una guarigione duratura come, ad esempio, adottare una postura più corretta, sollevare i carichi sfruttando di più le gambe, ma soprattutto attraverso la **fisioterapia**, ed in particolare attraverso **specifici esercizi dal carattere riabilitativo**, che **rinforzano i muscoli e migliorare la mobilità articolare**.

L'esercizio consigliato in caso di lombalgia acuta: **RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA**

Oltre ad essere un vero toccasana per **ridurre le tensioni e lo stress** attraverso una **respirazione controllata**, questo esercizio è funzionale per la **prevenzione e la cura del dolore lombare**. Respirare in maniera corretta attraverso l'utilizzo del muscolo diaframma **riduce i carichi che agiscono sia sulle vertebre che sui dischi intervertebrali**.



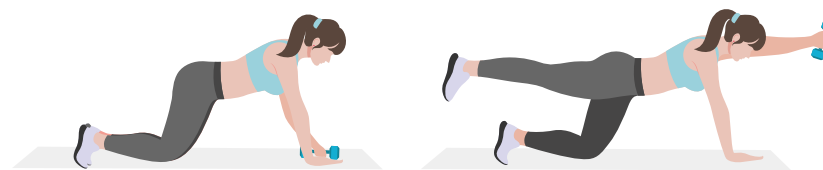
1. Distendersi a pancia in su con le gambe poste a 90 gradi, sopra un rialzo.
2. Iniziare le respirazioni diaframmatiche: inspirando, gonfiare la pancia e staccare leggermente la schiena dal tappetino.
3. Espirando, sgonfiare la pancia e riattaccare la schiena al tappetino.
4. Ripetere questo esercizio per 10 volte.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio

L'esercizio consigliato in caso di lombalgia cronica: **BIRD DOG**

Questo esercizio, detto anche "Superman" può essere svolto anche con l'obiettivo di **prevenire le patologie che interessano la colonna vertebrale e la zona lombare**. Esso serve a stabilizzare le vertebre coinvolgendo sia la parte superiore che quella inferiore del corpo.



1. Disporsi nella posizione del quadrupede, ponendo le mani perpendicolarmente sotto le spalle e le ginocchia in linea con le anche.
2. Distendere e sollevare quindi in maniera opposta braccio e gamba, stringendo il pugno sulla mano e tenendo il piede a martello.
3. Cercando di tenere la colonna vertebrale allineata, mantenere la posizione statica per 3 secondi.
4. Ripetere l'esercizio per l'altro braccio e l'altra gamba opposti.
5. Continuare secondo questa modalità per un totale di 10 ripetizioni.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio

I DOLORI ARTICOLARI

La problematica

Il dolore alle articolazioni può presentarsi in svariate zone del nostro corpo, come ad esempio il ginocchio, la spalla, il gomito o la caviglia. La manifestazione sintomatica può essere a carico sia della struttura ossea dell'articolazione stessa, che avere origine da patologie che coinvolgono **tendini o legamenti**.

Spesso il dolore può essere accompagnato dalla presenza di altri sintomi come il **gonfiore, l'arrossamento e l'aumento della temperatura** in seguito all'infiammazione, che può comportare inoltre **rigidità articolare e mobilità ridotta**.



Cause e fattori di rischio

A causare questo dolore è spesso un **trauma**, come ad esempio una **frattura, distorsione o lussazione** dell'articolazione interessata. In alternativa, anche la presenza di una patologia a carattere infiammatorio e degenerativo, come **l'artrite e l'artrosi**, può causare questo disturbo.

Perché alcuni esercizi possono esserci d'aiuto?

Svolgere in maniera regolare esercizi finalizzati a **favorire la mobilità e il rinforzo articolare** può essere utile sia nella **prevenzione di disturbi specifici a carico delle articolazioni** che nel **trattamento del dolore e nella risoluzione delle problematiche**.



L'esercizio consigliato in caso di dolore al ginocchio: SQUAT ISOMETRICO

Rafforzare il muscolo quadricipite aiuta a ridurre lo stress sull'articolazione del ginocchio, riducendo così il dolore e aiutando a controllare meglio i movimenti improvvisi che possono causare ulteriori lesioni. Lo stretching, soprattutto dopo l'esercizio, può aiutare ad **aumentare la flessibilità e l'ampiezza di movimento dell'articolazione del ginocchio**.



1. Disposi con la schiena appoggiata al muro, posizionando i piedi in corrispondenza della larghezza delle spalle.
2. Discendere lentamente, scivolando e tenendo la schiena attaccata al muro. Fermarsi dove il ginocchio forma un angolo leggermente superiore ai 90 gradi.
3. Mantenere la posizione per 30 secondi. Il ginocchio deve essere perpendicolare in altezza alla caviglia.
4. Risalire lentamente dalla posizione e tornare in stazione eretta. Nella risalita è possibile aiutarsi appoggiando le mani al muro.
5. Recuperare 30 secondi e ripetere l'esercizio per altre 2 volte.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio



IL TORCICOLLO

La problematica

Il torcicollo rappresenta una problematica **frequente** e particolarmente **dolorosa**, che si verifica in seguito alla **contrattura dei muscoli laterali del collo**. Essa causa un **dolore cervicale** molto intenso e duraturo, che si irradia e **impedisce la mobilità del collo**, il quale si presenta come bloccato e invalidato da qualsiasi lieve movimento, causa immediata di dolore acuto.

Cause e fattori di rischio

L'**episodio acuto può durare qualche giorno** e spesso si risolve spontaneamente nell'arco di una settimana. Tuttavia, le cause del torcicollo sono svariate e possono portare a diverse recidive:

- **Posture errate** assunte durante il sonno o nella propria giornata
- **Colpi di freddo** indirizzati al collo, esposizione in correnti d'aria
- **Movimenti bruschi** e improvvisi del collo
- **Sovraccarico** della muscolatura del collo

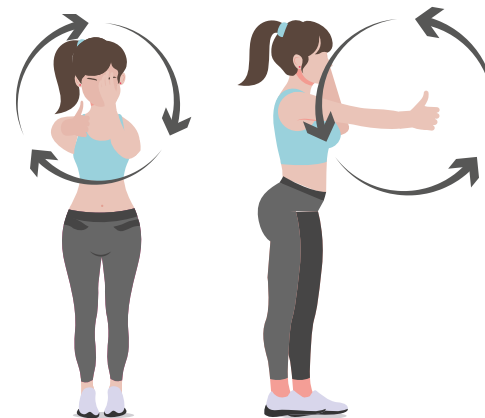


Perché alcuni esercizi possono esserci d'aiuto?

Esistono esercizi che se praticati con costanza, frequenza ed in maniera corretta, possono aiutare a "sbloccare" lentamente il collo alleviando il dolore, andando a **sciogliere la contrattura e a ridurre il sovraccarico e la tensione sui muscoli laterali del collo, aumentandone la mobilità**. Se gli esercizi risultano dolorosi, è possibile aiutarsi con le proprie mani, e con la respirazione, per favorire anche il rilassamento a livello sistemico.

L'esercizio consigliato in caso di torcicollo: EYE CIRCLE

Rinforzare e **stabilizzare i muscoli del tratto cervicale** permette di attivare il movimento delle vertebre cervicali e **sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata**.



1. Partendo da una posizione eretta, eseguire lentamente e in maniera controllata delle rotazioni del collo a destra e a sinistra. Ripetere l'esercizio cinque volte per lato.
2. Successivamente, coprire un occhio con una mano e con l'altra, portare il pollice davanti alla spalla.
3. Seguendo il pollice con lo sguardo, eseguire dei cerchi, via via sempre più grandi. Ripetere l'esercizio per 30 secondi.
4. Ripetere l'esercizio con l'altra mano e l'altro occhio.
5. Infine, ripetere il punto 1. per verificare se è aumentata la mobilità del collo.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio



LE INFIAMMAZIONI TENDINEE

La problematica

Le **infiammazioni tendinee** o "tendinopatie" rappresentano qualsiasi tipo di dolore o fastidio a carico dei tendini. Si possono manifestare con **dolore, gonfiore, calore e indolenzimento** della zona interessata.



Cause e fattori di rischio

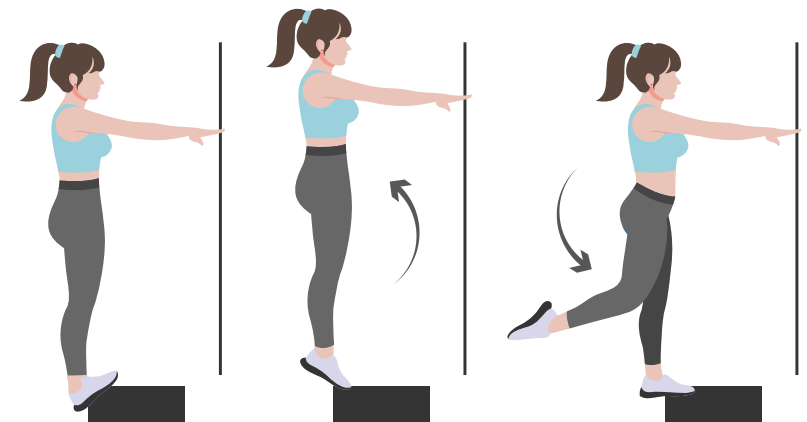
Le tendinopatie possono essere causate in particolare da situazioni di **sovraccarico**, da **traumi** acuti e, in alcuni casi, da malattie sistemiche. Anche la ripetizione di esercizi svolti nel modo sbagliato o l'utilizzo di calzature inadatte durante la pratica sportiva possono creare **stress tendineo**. Le conseguenze hanno un decorso piuttosto lungo (a volte anche alcuni mesi) e **se non risolte correttamente possono diventare croniche o recidivanti**. La cura richiede infatti una lunga terapia, che comprende anche sedute di fisioterapia, nonché impegno e dedizione da parte del paziente.



Perché alcuni esercizi possono esserci d'aiuto?

Prendersi cura della salute dei propri tendini è fondamentale per mantenere in buono stato tutto l'apparato locomotore, nonché nella **prevenzione degli infortuni**. Alcune **tendinopatie possono essere risolte solo attraverso il riposo e la fisioterapia**. Infine, anche le prestazioni sportive beneficiano molto degli esercizi dedicati ai tendini, i quali preparano e rinforzano la struttura in vista dello sforzo fisico.

L'esercizio consigliato in caso di contrattura del polpaccio: **CALF RISE ECCENTRICO**



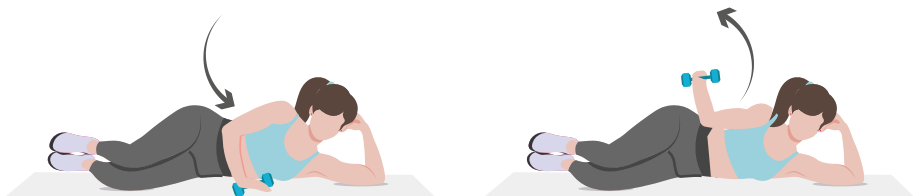
1. Salire a piedi pari sopra ad uno scalino appoggiando l'avampiede.
2. Dall'altezza dello scalino portarsi lentamente sulle punte con entrambi i piedi.
3. Nella fase discendente, sollevare la gamba meno dolorante ed effettuare invece lentamente la discesa con la gamba interessata dalla contrattura. Se necessario aiutare l'equilibrio appoggiando le mani su un qualsiasi supporto (muro, corrimano).
4. Ripetere l'intero esercizio per un totale di 10 volte.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio

L'esercizio consigliato in caso di tendinopatia cuffia dei rotatori: **EXTRAROTAZIONE IN DECUBITO LATERALE**

La tendinopatia della cuffia dei rotatori (muscoli e tendini che rivestono e proteggono la testa dell'omero) è un disturbo causato dalla **ripetizione frequente di un movimento, in particolare legata al portare il braccio in abduzione** (allontanamento del braccio dal corpo), **extrarotazione e retroproiezione** (rotazione all'indietro). Si tratta di un dolore che può ripercuotersi sulle articolazioni della spalla e del gomito.



1. Distendersi in decubito laterale, appoggiando il gomito sul fianco. Se necessario, è possibile mettere un cuscino sotto al gomito per mantenere il braccio dritto.
2. Con un peso leggero (ad esempio: utilizzando una bottiglia d'acqua), portare l'avambraccio verso l'alto in extra rotazione.
3. Successivamente effettuare una discesa lenta, portando il peso verso la pancia.
4. Ripetere l'esercizio per un totale di 10 volte per poi girarsi ed eseguire 10 ripetizioni con l'altro braccio.



Scannerizza il QR code per visualizzare il video dell'esercizio

**UTILE IN CASO DI TENSIONI LOCALIZZATE CHE INTERESSANO
MUSCOLI, ARTICOLAZIONI E TENDINI**

BIOSTERINE® **RELIEF X3 SUPREME crema**



**ASSORBIMENTO VEICOLATO ATTRAVERSO
SISTEMA CARRIER
PER UN'AZIONE IN PROFONDITÀ**

**Agisci X3:
Tripla azione,
Triplo risultato!**

PER UN SOLLIEVO IMMEDIATO

BIOSTERINE® RELIEF X3 SUPREME CREMA e un'emulsione da **massaggio a rapido ed elevato assorbimento in grado di promuovere la funzionalità articolare** e la salute di muscoli e articolazioni grazie alla presenza di INFLACEB®, un complesso di Boswellia (tit. in acidi boswellici), Escina e olio di Copaiba (tit. in s-cariofillene) veicolato in un **innovativo sistema carrier**. La formulazione è inoltre arricchita dalla presenza di BIOSTERINE®, fitocomposto di Basilico santo e Salvia titolato al 40% in Acido rosmarinico, dagli estratti di Artiglio del Diavolo, Consolida maggiore, Iperico e olio essenziale di Pino cembro che conferiscono **un'azione lenitiva sulla pelle**. Completano la formulazione il Mentil nicotinato, il Mentolo e l'olio essenziale di Eucalipto che **donano un piacevole effetto sensoriale caldo-freddo circoscritto alla zona di applicazione**.

- **Con Biosterine® e Infaceb®, fitocomposti brevettati**
- **Attivi vegetali corredati da studi clinici**
- **Formula da massaggio ad assorbimento rapido**
- **Effetto caldo-freddo**
- **Profumazione fresca ed erbacea**
- **Non unge**



Prodeco Pharma
etica per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com

DEP.0401.BI01 REV.00

