

La gym per il colpo di frusta

di Gerardo Antonelli

Quattro semplici esercizi di riabilitazione fai da te, utili per rendere il recupero più veloce

Dolori al tratto cervicale, muscoli della nuca rigidi, a volte cefalea. «Sono i segnali del colpo di frusta», spiega Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca. Tipico dei tamponamenti in auto, questo trauma vede il collo iperestendersi all'indietro e poi ricadere in avanti, a causa del contraccolpo. «Per agevolare il recupero, in assenza di sintomi neurologici e d'accordo con l'ortopedico, si può eseguire questo programma per 4 settimane. Inizia effettuando solo i primi 3 esercizi, aumentando sempre più l'ampiezza dei movimenti. Poi, dopo 7 giorni, aggiungi anche l'ultimo», suggerisce l'esperto.



1

FLESSIONI ED ESTENSIONI

Seduta, schiena dritta, inspira. Poi, espirando, fletti gradualmente il capo verso il torace, senza provare dolore. Quindi, inspirando, solleva la testa il più possibile, per poi chinarla ancora. Esegui l'esercizio per 1'.



2

ROTAZIONI

Sguardo rivolto in avanti, colonna ben distesa, inspira. Ora, espirando, ruota la testa verso sinistra, lentamente e senza provare dolore. A questo punto ritorna al centro, inspira e poi, mentre espiri, volgi il capo verso destra. Ripeti per 60" .



3

INCLINAZIONI

3

INCLINAZIONI

Sempre seduta, testa ben allineata al tronco, inspira. Quindi, espirando, piega lateralmente il capo come se volessi portare l'orecchio sinistro verso la spalla corrispondente. Poi, piega la testa sul lato opposto. Ripeti questo movimento per 1'.



4

SPINTE

Appoggia la mano destra sull'orecchio dello stesso lato, quindi premi la testa verso il palmo della mano, che oppone resistenza, facendo attenzione a non muovere il collo. Spingi per 2 secondi, poi ritorna nella posizione di partenza e ripeti. Esegui 10 ripetizioni per lato.