



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO
E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un
corretto stile di vita*

P —● PREVENZIONE

A —● ALIMENTAZIONE

M —● MOVIMENTO

Il Benessere della Colonna Vertebrale

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• **Febbraio** •

**Il benessere
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• **Marzo** •

**Il benessere
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• **Aprile** •

**Il benessere
della Colonna
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• **Maggio** •

**Il benessere
a Tavola**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

• **Giugno** •

**Prevenzione
degli
Inestetismi
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• **Luglio** •

**Benessere
della
Vista**

Dr.ssa Emilia
Cantera

• **Settembre** •

**Benessere
dell'Udito**

Prof. Giorgio
Bandiera

• **Ottobre** •

**Prevenzione
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna
Gazzetti

• **Novembre** •

**Insonnia e
benessere
del Sonno**

Dr. Mauro
Giannini

• **Dicembre** •

**Il benessere
del Corpo**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

IL BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE



IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Dr. Roberto Arena

Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione



- La **colonna vertebrale** è l'impalcatura ossea del tronco, **FANTASTICA struttura** capace di soddisfare l'esigenza di **SOLIDITA', RIGIDITA'** e contemporaneamente quelle di **FLESSIBILITA' e di PROTEZIONE** del sistema nervoso. Voler bene alla colonna vertebrale significa voler bene alla propria salute e quindi alla propria vita
- È **necessario**, innanzitutto, **ALLEGGERIRE I CARICHI** mantenendo un peso corporeo controllato, pena l'usura dei dischi, veri ammortizzatori delle articolazioni tra le vertebre
- **Correggere** il più possibile: **1. le POSTURE SBAGLIATE** mantenute fisse per molto tempo (es: rimanere a lungo seduti al computer o alla guida dell'auto) **2. i SOVRACCARICHI FUNZIONALI**, come fatiche fisiche eccessive e peso corporeo elevato. **3. LA NONCURANZA DELLE STRUTTURE MORBIDE** (legamenti - tendini - muscoli sistema arterioso e venoso) che insieme alle 33/34 vertebre ossee formano ormai quello che è considerato un **ORGANO UNICO**. **Tale noncuranza si corregge in massima parte con il MOVIMENTO** (elemento determinante per la salute della colonna vertebrale che non vuole la staticità)
- Utile eseguire un adeguato **STRETCHING GIORNALIERO**

- L'insieme dei tessuti che compongono e strutturano la colonna vertebrale la rendono un **CONCENTRATO BIOLOGICO** dell'armonia del corpo umano che **deve avvalersi quindi di un'alimentazione equilibrata** simile a quella che si assumerebbe per il benessere fisico in generale
- Nello specifico, la dieta per il benessere della colonna vertebrale oltre alla qualità dei nutrienti deve rispettare il concetto di dieta **IPO - NORMOCALORICA**, che controlli in primis l'aumento di peso corporeo vero nemico della colonna stessa
- Per sommi capi vanno **EVITATI O RIDOTTI**, **grassi animali** (insaccati - formaggi stagionati - latte intero e latticini ect) in modo particolare **zuccheri** diminuiti almeno del 70% (poco pane - pasta - patate - zuccheri - dolci). Libera e **auspicabile l'assunzione del parmigiano** (una noce al giorno garantisce l'apporto di grassi e proteine)
- **PREFERITI** invece **pesce** (no crostacei) **verdure, frutta di stagione, carne di pollo, coniglio o vitella e due volte a settimana manzo legumi e uova**. Utile **l'assunzione di frutta secca in guscio** (noci-mandorle- nocciole)
- Secondo **LARN** (Livello Assunzione Riferimento Nutrienti) utile **bere per la donna 2 litri di acqua, per l'uomo 2 litri ½, in tutta la giornata**

IL BENESSERE DELLA COLONNA VERTEBRALE

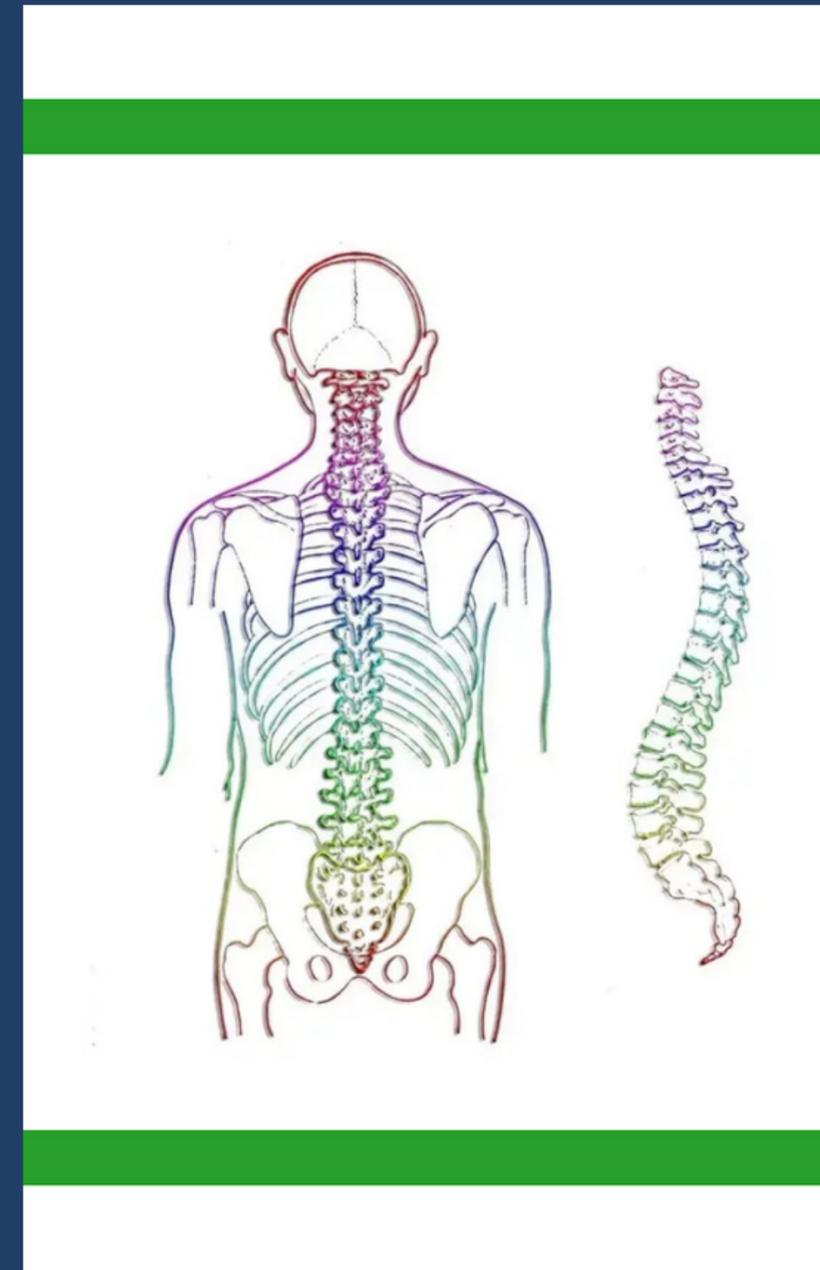


IL NOSTRO CHECK UP

RICORDIAMOCI CHE LA COLONNA VERTEBRALE NON AMA LA STATICITA' MA IL MOVIMENTO E LO STRETCHING

Alcuni esercizi tra centinaia....per ridurre le tensioni muscolari della colonna vertebrale:

- Sdraiati a terra supini con le gambe flesse al petto e le mani sulle ginocchia. Portare le ginocchia al petto lentamente espirando (fuori aria dalla bocca). Riportare le ginocchia in posizione di partenza inspirando (dentro aria dal naso). Ripetere 5 volte
- Portare le ginocchia al petto cingendole con le braccia. Effettuare dei piccoli spostamenti delle ginocchia a dx e sx senza staccare le spalle da terra. Ripetere per 20 secondi
- Sdraiarsi a terra supini. Poggiare le gambe distese al muro con i talloni in appoggio.
- Mantenere la posizione, preferibilmente il più possibile ad angolo retto, per allungare i muscoli posteriori della coscia per 5 minuti
- In piedi o seduti a terra con le gambe incrociate, schiena dritta e braccia lungo i fianchi. Espirare allungando la schiena verso l'alto portando lentamente le spalle verso il basso, inspirare ritornando nella posizione iniziale. Ripetere 5 volte
- In piedi o seduti a terra con le gambe incrociate, schiena dritta e braccia lungo i fianchi. Effettuare delle circonduzioni delle spalle indietro lentamente per 5 volte, ripetere in avanti per 5 volte alternando la serie 3 volte. Effettuare lo stesso esercizio con le braccia distese
- In ginocchio, gambe leggermente divaricate, mani a terra mantenendo la larghezza delle spalle (posizione quadrupedica). Espirare spingendo le spalle verso l'alto flettendo leggermente il capo verso il petto, ispirare riportando la schiena dritta e flettendo il capo verso la nuca. Ripetere 5 volte



COLONNA VERTEBRALE

Il benessere della Colonna Vertebrale

a cura del
Dr. Roberto Arena

VISITA FISIATRICA





POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it



www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio



[poliambulatorio_foro_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio-Universitario-e-di-Medicina-dello-Sport)