

## Curare l'artrosi con la ginnastica

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

L'**attività fisica** rappresenta un valido alleato per chi soffre di **artrosi**. A patto, ovviamente, che sia quella giusta e fatta lentamente e in modo corretto. Gli **esercizi** devono avere l'obiettivo di **favorire la mobilitazione delle articolazioni**. Chi soffre di **artrosi**, infatti, avvertendo dolore una o più articolazioni, tende a non usarle. In questo modo i **muscoli si indeboliscono**, provocando una riduzione della stabilità dell'articolazione stessa. Sono infatti i muscoli che, grazie ai tendini, aiutano l'articolazione a mantenere la giusta posizione durante i **movimenti**. Ecco quindi che fare alcuni esercizi mirati, come quelli elencati di seguito, può aiutare a conservare il più possibile la funzionalità articolare.

### Esercizi per l'artrosi cervicale

**Esercizio 1)** Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia distese lungo i fianchi, inclinate la testa prima a destra e poi a sinistra, senza ruotare il capo.

**Esercizio 2)** Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia distese lungo i fianchi, ruotate la testa prima a destra, poi a sinistra, come se doveste guardare indietro al di là delle spalle.

**Esercizio 3)** Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia lungo i fianchi, piegate la testa in avanti fino a portare il mento a toccare il torace e poi piegatela indietro ritornando alla posizione di partenza.

**Esercizio 4)** Seduti su uno sgabello o una sedia senza schienale, con le spalle dritte e rilassate e le braccia lungo i fianchi, portare il braccio destro in avanti e quello sinistro indietro. Poi, simultaneamente, portare il braccio destro indietro e il sinistro davanti, mantenendo sempre immobile la testa.

### Esercizi per l'artrosi della mano

**Esercizio 1)** Appoggiate le mani su un tavolo con i palmi rivolti verso l'alto. piegate poi lentamente le mani a pugno e distendete nuovamente le dita.

**Esercizio 2)** Allargate e chiudete le dita più volte, prima la destra, poi la sinistra.

**Esercizio 3)** Premete il polpastrello del pollice contro i polpastrelli delle altre dita della stessa mano, partendo dall'indice fino ad arrivare al mignolo.

**Esercizio 4)** Afferrate il polso della mano sinistra con la mano destra e ruotate il polso sinistro. Ripetere l'esercizio alternando le mani.

## Esercizi per l'artrosi dell'anca

**Esercizio 1)** Sdraiati su un tavolo con il busto appoggiato e le gambe tese in appoggio sulle punte dei piedi, sollevate la gamba destra ben tesa, fino a portarla in posizione orizzontale. Ritornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio sollevando la gamba sinistra.

**Esercizio 2)** Sdraiati sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e le gambe distese e divaricate, ruotate le gambe prima verso l'interno in modo da appoggiare la parte interna dei piedi, poi al contrario verso l'esterno.

**Esercizio 3)** Sdraiati sulla schiena con le braccia distese lungo i fianchi e le gambe tese, portate la gamba sinistra verso l'esterno, mantenendo la destra ben aderente al suolo. Tornate alla posizione di partenza e ripetete muovendo l'altra gamba.

**Esercizio 4)** Sdraiati sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e le gambe piegate, ginocchia e piedi uniti, abbassate le ginocchia verso l'esterno, mantenendole sempre piegate, fino a unire le piante dei piedi. Tornate nella posizione di partenza e ripetete.

## Esercizi per l'artrosi lombare

**Esercizio 1)** Sdraiati sulla schiena con il mento verso il petto, le braccia allungate dietro in posizione di riposo oltre le spalle, le gambe piegate e le piante dei piedi appoggiate a terra, il ginocchio destro vicino al petto, tenendo sempre la gamba piegate. Mantenere la posizione per qualche secondo e ritornare in quella di partenza, ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

**Esercizio 2)** Sdraiati sulla schiena, con la testa appoggiata a un piccolo cuscino, le braccia distese lungo i fianchi, le gambe piegate e le piante dei piedi appoggiati a terra, portare le ginocchia verso il petto con l'aiuto della mani e restate in posizione per qualche secondo, facendo attenzione a non sollevare le spalle. Rilassatevi e ripete l'esercizio.

**Esercizio 3)** Sdraiati sulla schiena con le braccia allungate in posizione di riposo oltre la testa, il mento verso il petto, le gambe piegate e le piante dei piedi appoggiate a terra, contraete i muscoli addominali e quelli dei glutei in modo che la schiena diventi piatta e aderisca al pavimento. Mantenere la posizione per qualche secondo e rilassarsi. Ripete l'esercizio.

**Esercizio 4)** Seduti su una sedia con seduta e schienale rigidi, con le braccia morbide rilassate in mezzo alle ginocchia leggermente aperte, inclinatevi fino a portare la testa in mezzo alle ginocchia. Ritornate nella posizione di partenza aiutandovi contraendo i muscoli addominali.

## La ginnastica passiva

Oltre agli esercizi attivi, anche la ginnastica passiva, fatta con l'aiuto del fisioterapista e senza contrarre i muscoli può essere molto utile per chi soffre di artrosi, per prevenire o attenuare il dolore. Questi esercizi, che non devono essere eseguiti nelle fasi acute dell'infiammazione, hanno un duplice obiettivo:

1. **Mantenere completa l'articolarietà** , cioè il movimento massimo compiuto da un'articolazione,

2. **Stirare e rilassare i muscoli** , spesso contratti dal dolore.

Prima di arrivare all'attività fisica vera e propria, ci sono gli esercizi attivi assistiti, fatti sempre con l'aiuto del fisioterapista, durante i quali la mobilitazione delle articolazioni è frutto sia della forza di contrazione dei muscoli da parte del paziente sia di quella applicata dal fisioterapista.

Nando Merisi