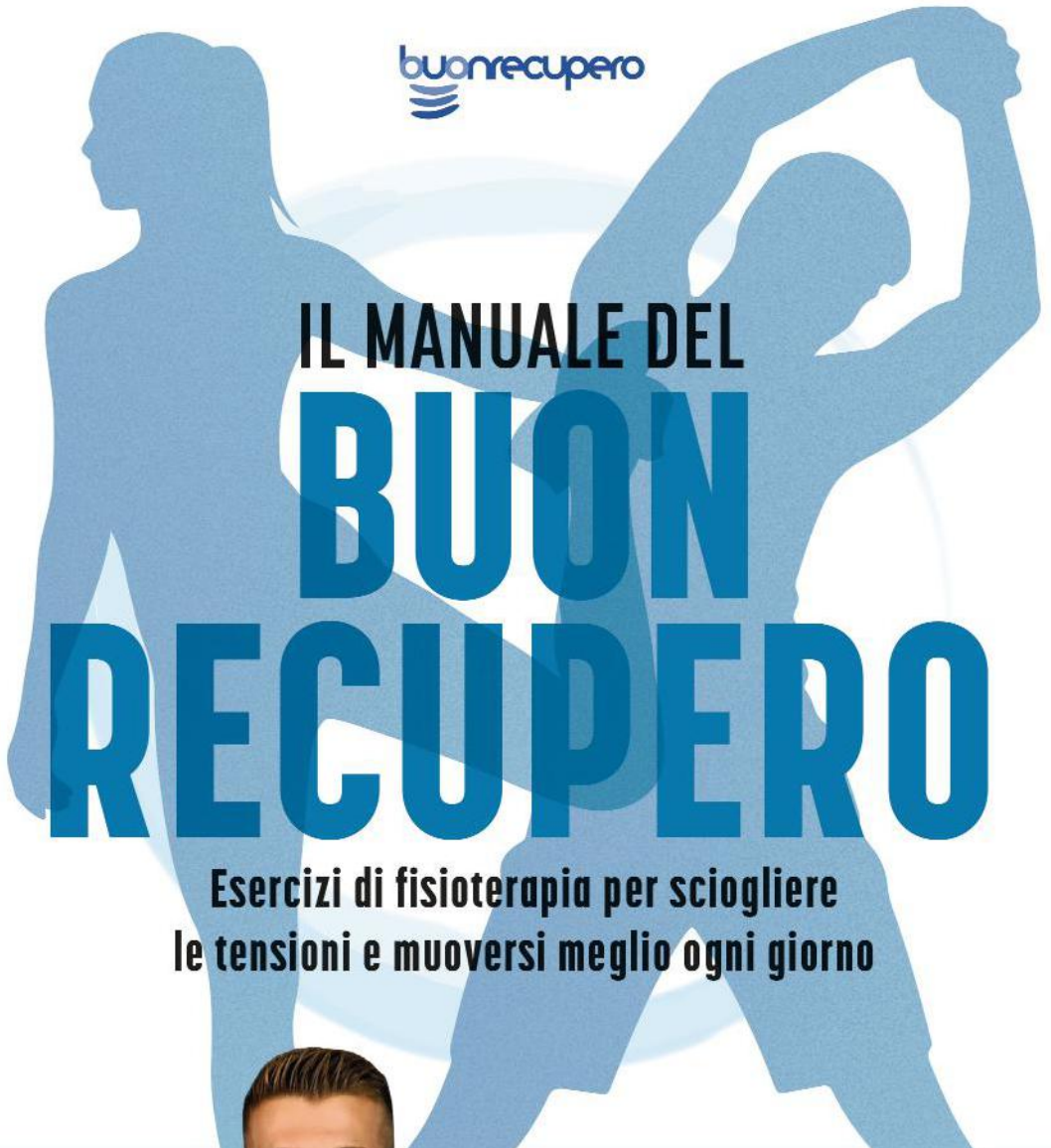




buonrecupero

IL MANUALE DEL **BUON RECUPERO**

**Esercizi di fisioterapia per sciogliere
le tensioni e muoversi meglio ogni giorno**



Stefano Gaudio

**Fisioterapista
e fondatore di Buonrecupero**

Rizzoli

IL MANUALE DEL
**BUON
RECUPERO**

AVVERTENZA PER I LETTORI

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale del vostro medico curante o di un professionista sanitario. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'editore e l'autore declinano ogni responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Stefano Gaudio

**IL MANUALE DEL
BUON
RECUPERO**

**Esercizi di fisioterapia per sciogliere
le tensioni e muoversi meglio ogni giorno**

Rizzoli

SOMMARIO

INTRODUZIONE	6	Allungamento flessori del polso per gomito interno	82
1. CERVICALE E TENSIONE DEL COLLO	11	Mobilità del polso in appoggio al tavolo	84
Micromovimenti cervicali	16	Apertura del pollice e del palmo al tavolo	86
Flessione cervicale controllata	18	4. TORACE RIGIDO E MAL DI SCHIENA ALTO	91
Allungamento trapezio passivo	20	Estensione toracica su asciugamano arrotolato	96
Stretch scaleni semplificato	22	Rotazioni al muro a cavalier servente	98
Stretching SCOM	24	Allungamento gran dorsale al tavolo	100
Autoallungamento cervicale	26	Apertura a libro sul fianco	102
Stretch elevatore scapola dolce	28	Stretch pettorale alto all'angolo	104
Rilascio mandibola-collo	30	Abbraccio scapolare con spalla verso il ginocchio	106
Mobilità lenta occhi-testa	32	Rotazione toracica in quadrupedia	108
Allineamento testa-spalle al muro	34	Stretch intercostali al muro	110
Stretch trapezio avanzato	36	Pregiura laterale per dorso e ascella	112
Automassaggio muscoli alti	38	W prone dolce per scapole	114
Respirazione con spalle rilassate	40	Estensione toracica seduto con asciugamano	116
2. SPALLE E SCAPOLE	45	Stretch romboidi alla sedia con braccia incrociate	118
Cerchi lenti delle spalle	50	Rotazioni toraciche con bastone dietro la nuca	120
Scapole avanti e indietro	52	5. MAL DI SCHIENA LOMBARE	125
Scapole su e giù controllate	54	Cat-camel lombare segmentario	132
Pendolo della spalla	56	Ginocchia al petto alternate	134
Aperture a W senza elastico	58	Stretch quadrato dei lombi in piedi	136
Allungamento extrarotatori da decubito laterale	60	Affondo basso per ileopsoas	138
Angeli al muro semplificati	62		
Extrarotazione con asciugamano	64		
Intrarotazione controllata con asciugamano	66		
Stretch pettorale alla parete	68		
Stretch gran dorsale al tavolo	70		
3. GOMITI, POLSI E MANI	75		
Allungamento estensori del polso per gomito esterno	80		

Rotazioni lombari a tergisristallo	140
Sfinge lombare dolce	142
Stretch ischiocrurali	
con asciugamano	144
Decompressione lombare	
su sedia	146
Allungamento gluteo in figura 4	148
Rotazione lombare supina	
con gamba accavallata	150
Child pose laterale lombare	152
Estensione prona con ginocchio	
piegato e rotazione	154
Automassaggio quadrato	
dei lombi con pallina	156

6. NERVO SCIATICO E GLUTEI 161

Figura 4 da seduto	
per gluteo profondo	168
Stretch piriforme supino ginocchio	
verso spalla opposta	170
Automassaggio gluteo	
con pallina alla parete	172
Allungamento gluteo al muro	174
Scorrimento del nervo sciatico	
da seduto	176
Stretch ischiocrurali	
con tallone su sedia	178
Pigeon modificato su letto	
o tavolo	180
Figura 4 supina per il piriforme	182
Decompressione laterale	
del fianco con asciugamano	184
Mobilizzazione lombare con rialzo	186
Stretch tensore fascia lata	
al muro	188
Piriforme seduto	
con pressione del gomito	190

7. ANCHE RIGIDE 195

Apertura dell'anca supina	
verso l'esterno	202
Affondo basso per ileopsoas	204
Rock back adduttori	
in quadrupedia	206

90/90 con inclinazione in avanti	208
Rotazioni interne dell'anca	
da prono	210
Squat asiatico assistito	212
Mobilità ischiocrurali	
con elastico	214
Capsula posteriore dell'anca	
al tavolo	216
Mobilità anca	
in affondo con gomito interno	218
Rotazioni a tergisristallo	
da seduto	220
Stretch glutei avanzato	222

8. GINOCCHIA FRAGILI E AFFATICATE 227

Stretch quadripite da fianco	
con presa alla caviglia	234
Decompressione del ginocchio	
al petto	236
Stretch polpaccio al muro	
a ginocchio teso	238
Stretch soleo	
al muro a ginocchio piegato	240
Isometria al muro in mezzo squat	242
Mobilizzazione rotula delicata	244
Automassaggio del quadricipite	246
Mini step down controllato	
da gradino basso	248
Mobilità profonda del ginocchio	
in ginocchio	250

9. CAVIGLIE E FASCITE PLANTARE 255

Rotolamento della fascia	
plantare con pallina	260
Allungamento fascia plantare	
e mobilità delle dita	262
Mobilità caviglia al muro	264
Mobilità a tergisristallo	
della caviglia da seduto	266

CONCLUSIONI 270

INTRODUZIONE

Ci sono momenti in cui il corpo non ha bisogno di grandi discorsi. Vuole solo un po' di sollievo. Magari è sera. La giornata è stata lunga, il collo tira, le spalle sembrano aver portato uno zaino invisibile, la schiena bassa si fa sentire appena ti pieghi, il piede protesta al primo passo, il ginocchio rende le scale più antipatiche del necessario. In quei momenti serve capire che cosa fare. Magari qualcosa di semplice. Un movimento. Un allungamento. Una posizione. Qualcosa che aiuti il corpo a mollare un po' la presa e ti faccia pensare: "Ok, forse posso stare un po' meglio già adesso".

Una sera, prima di dormire, avevo la schiena particolarmente rigida. Avevo lavorato al mio sito tutto il giorno, come un bambino che perde la cognizione del tempo. Si erano fatte le ventidue e la lombare chiedeva pietà. Così ho spento tutto e ho lanciato via il telefono, lasciando accese solo le luci calde e soffuse in stanza, con un brano rilassante in sottofondo. In quel momento ho fatto un ultimo sforzo e pensato a quei tre o quattro esercizi che potevano aiutarmi a ringraziare la colonna dopo una giornata di trascuratezza e di tensioni.

E questo libro nasce proprio dal bisogno molto concreto di avere una guida semplice quando il corpo manda un segnale e non vuoi andare a caso. È un manuale da aprire nelle occasioni in cui una zona tira, pesa, punge, blocca o semplicemente non scorre come dovrebbe. Mi piace pensarlo come una piccola cassetta degli attrezzi da tenere a portata di mano. Non per riempire la giornata con esercizi infiniti, ma per aiutarti a scegliere meglio.

Ogni capitolo è dedicato a una zona del corpo, così che, quando si fa sentire, puoi andare dritto alla sezione che ti serve, scegliere

pochi esercizi e farli con calma. Due o tre movimenti possono essere già un ottimo inizio, perché non sempre serve fare di più. Spesso serve fare meglio.

Il corpo risponde molto bene agli stimoli semplici, quando sono scelti con criterio. Un esercizio di mobilità può ridare spazio. Un allungamento dosato può alleggerire una tensione. Un movimento di controllo può restituire sicurezza. Una piccola attivazione può far sentire una zona più stabile.

A volte, il cambiamento si sente subito. Altre volte, arriva in maniera più discreta: un respiro un po' più ampio, un passo più morbido, una spalla meno pesante, una schiena che si muove con meno cautela. Sembrano dettagli. Ma quando il corpo fa male, certi dettagli cambiano la giornata. E cambiano anche il modo in cui stai dentro. Perché stare meglio con il corpo non significa solo «avere meno dolore», ma muoversi con più libertà, dormire con maggiore serenità, affrontare la giornata con meno paura, tornare a fare piccoli gesti senza pensarci continuamente. Significa non sentire sempre quella parte del corpo che richiede attenzione come una notifica accesa nella testa.

Quando il corpo sta meglio, spesso respiri meglio anche dentro: c'è meno tensione fisica, ma anche meno rumore mentale. Ti senti più leggero, più presente, più capace. Non perché un esercizio risolva magicamente la vita, ma perché il corpo e il tuo stato interiore sono molto più collegati di quanto pensi. L'ho sperimentato tante volte nel mio lavoro online con le persone che seguono i percorsi Buonrecupero. E l'ho sperimentato anche su di me, proprio mentre questo libro prendeva forma. Recentemente ho avuto un brutto incidente alle dita e sono stato costretto a svolgere tutte le attività quotidiane con l'arto destro. Ma un giorno, dopo settimane di sovraccarico, spalla e scapola destra hanno deciso di protestare e un processo infiammatorio acuto mi ha costretto al tutore e quindi a rimanere immobile, letteralmente.

Mi sono ritrovato con palmarino gessato a sinistra e tutore a destra, perché ci sono periodi in cui il corpo ti ricorda, senza troppi giri di parole, che non puoi trattarlo come un mezzo da usare e basta. Quindi, oggi, scrivo queste parole con i postumi delle tre dita fratturate e di una spalla che ha urlato fortissimo, ma con la consapevolezza di dover dare loro l'attenzione che meritano. Quando, infatti, una mano, la schiena, il collo, un'articolazione o un muscolo non collaborano come vorresti, improvvisamente capisci quanto ogni gesto quotidiano conti. Bere un bicchiere d'acqua. Dormire bene. Camminare senza pensarci. Lavorare senza sentirti sempre in tensione. Abbracciare. Ballare. Alzare lo sguardo e ammirare le stelle. Svegliarti la mattina e percepire che il corpo è dalla tua parte. Sono cose semplici, certo. Ma proprio per questo sono enormi.

Questo libro nasce anche dalla consapevolezza che il corpo non è un ostacolo da trascinare durante la giornata, ma il luogo in cui vivi tutto: le giornate belle, quelle pesanti, lo stress, il lavoro, il riposo, le emozioni, le abitudini, le paure e anche i piccoli miglioramenti. Per questo, in queste pagine, non troverai solo esercizi, ma soprattutto spiegazioni semplici, esempi concreti, immagini quotidiane, piccoli errori da evitare e indicazioni per capire meglio che cosa stai facendo. Perché conoscere il senso di un esercizio cambia tutto. Un movimento fatto a caso resta un tentativo tra tanti. Un movimento compreso, invece, diventa uno strumento. Inizi a capire dove dovrebbe lavorare, che cosa osservare, quando alleggerire, quando fermarti. Soprattutto, cominci a sentire che il corpo non va forzato a tutti i costi, ma va guidato.

Quando una zona si irrigidisce o fa male da tempo, viene spontaneo cercare la soluzione immediata: la tiri di più, premi più forte, cerchi scrocchi, provi dieci esercizi di fila nella speranza di trovare quello miracoloso. È umano. E quando c'è fastidio, la pazienza non è proprio la prima cosa che viene in mente. Il corpo, però, raramente ama la

confusione. Molto spesso preferisce uno stimolo chiaro, un po' meno forza, un po' più ascolto, minori tentativi casuali e più continuità.

Questo libro può accompagnarti la sera, dopo una giornata piena. Al mattino, se il primo movimento è rigido. Dopo molte ore alla scrivania, dopo una camminata lunga, dopo un allenamento, dopo un periodo in cui senti che c'è stato poco movimento o che è stato fatto sempre nello stesso modo. Capitolo dopo capitolo, inizierai a vedere il corpo in modo diverso. La cervicale non sarà più soltanto «il collo». La lombare non sarà solo «il punto che fa male». Il piede non sarà una semplice base da infilare nella scarpa. La mano non sarà più qualcosa che usi tutto il giorno senza ascoltarla mai.

Il corpo è pieno di collegamenti: le spalle parlano con il torace, le anche influenzano la schiena, le ginocchia ricevono informazioni dai piedi e il polso può raccontare la fatica dell'avambraccio. Comprendere questi collegamenti aiuta a non inseguire sempre e solo il punto dolente, ma a dare al corpo uno stimolo più completo. Qui lavori sul sollievo, sulla mobilità, sul controllo, sulla consapevolezza e sulla fiducia nel movimento, sempre rispettando i segnali importanti del corpo.

Gli esercizi di questo libro ti aiutano quando una zona del corpo chiede attenzione e vuoi fare qualcosa di pratico, di semplice e di mirato. Se, però, un fastidio torna spesso, la stessa zona si irrigidisce continuamente o senti che il corpo ha bisogno di più ordine, non collezionare esercizi a caso, ma segui un lavoro più completo, progressivo e guidato.

Per ora partiamo da qui: una pagina aperta quando serve, un esercizio scelto con criterio, una zona che chiede attenzione e un corpo da trattare con rispetto, con intelligenza e con un po' di fiducia.

Ti auguro una buona lettura e soprattutto un...

Buon recupero! 😊