

RIEDUCAZIONE POSTURALE

5 esercizi semplici per ridurre
dolori e migliorare la postura al
computer



Guida a cura di FISIOAIRAM: centro di fisioterapia
avanzata a Trebbo di Reno, Castel Maggiore (BO).

INTRODUZIONE

Se trascorri molte ore seduto davanti a un computer, probabilmente conosci bene quella sensazione di rigidità al collo, spalle contratte e mal di schiena che arriva a fine giornata.

Questi fastidi non sono solo **“stanchezza”**: sono segnali del tuo corpo che ti sta chiedendo di cambiare postura.

La rieducazione posturale è un percorso fisioterapico mirato proprio a questo: rimettere in equilibrio il corpo, ridurre il dolore e insegnarti a muoverti e stare seduto in modo più naturale.

**Buona lettura,
FISIOAIRAM**





01 **CAPITOLO** Cos'è la rieducazione posturale

La rieducazione posturale è una terapia basata su esercizi personalizzati che aiutano il corpo a ritrovare la giusta posizione delle articolazioni e l'equilibrio dei muscoli.

Non è ginnastica tradizionale, ma un lavoro consapevole sul corpo, che coinvolge respirazione, allungamento e percezione corporea.

02 CAPITOLO

Cosa succede al corpo quando stai troppo al PC

Lavorare al computer, soprattutto senza pause e con postura scorretta, comporta:

- Spalle chiuse in avanti
- Collo proteso verso lo schermo
- Muscoli addominali deboli
- Rigidità nella zona lombare
- Compressione articolare e mal di testa da tensione

Con il tempo, queste abitudini creano dolori cronici, affaticamento visivo, difficoltà di concentrazione e perfino alterazioni respiratorie.

La buona notizia? Tutto questo può essere migliorato e prevenuto con un percorso di rieducazione mirato.

03 CAPITOLO Benefici della rieducazione posturale sulla salute

Fare esercizi posturali con costanza — **anche a casa** — non significa solo **“stare più dritti”**.

Significa prendersi cura della propria salute, in modo globale e profondo.

La postura, infatti, è collegata a molte funzioni vitali: respirazione, circolazione, digestione, equilibrio, tono muscolare e persino umore.

Ecco i principali benefici per la salute scientificamente riconosciuti:

1. Riduzione del dolore muscolo-scheletrico
2. Miglioramento della **respirazione**
3. Migliore circolazione sanguigna e linfatica
4. Riduzione dello stress e miglior equilibrio psico-fisico
5. Prevenzione di patologie croniche
6. Miglior equilibrio e **coordinazione**
7. Miglior metabolismo e funzionalità organica
8. Prevenzione dell'**invecchiamento precoce** del corpo

04 CAPITOLO 5 esercizi per liberare collo e schiena dal lavoro al PC

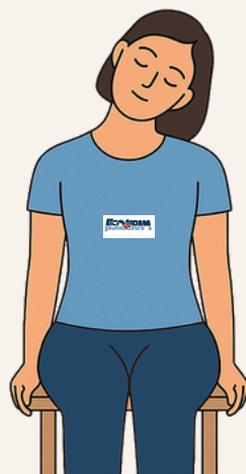
Esercizio 1

allungamento del tratto cervicale

Obiettivo: ridurre tensioni al collo e migliorare la mobilità.

Come si fa:

- Da seduto o in piedi, tieni la schiena dritta.
- Inclina lentamente la testa verso una spalla, mantenendo la posizione 15–20 secondi.
- Ripeti dall'altro lato.
- Poi, con le mani dietro la nuca, accompagna leggermente il mento verso il petto per allungare la parte posteriore del collo.
- **Ripeti 2–3 volte al giorno.**



Esercizio 2

Stretching del torace e delle spalle

Obiettivo:

Aprire il torace, allungare i muscoli pettorali e migliorare la postura delle spalle.

Come si fa:

- Siediti o stai in piedi con la schiena dritta e le spalle rilassate.
- Porta le mani dietro di te e intreccia le dita.
- Le braccia restano tese, ma senza forzare.
- Apri il torace e spingi delicatamente le spalle all'indietro e verso il basso.
- Solleva leggermente le braccia finché senti un allungamento nel petto e nelle spalle anteriori.
- Mantieni la schiena dritta, senza inarcare la zona lombare.
- Inspira profondamente dal naso e lascia che il torace si espanda.
- Espira lentamente e rilassa le tensioni.
- Mantieni la posizione
- Resta così per 20–30 secondi, respirando lentamente.
- **Rilassa e ripeti 2–3 volte.**



Esercizio 3

Auto-allungamento assiale della colonna

Obiettivo:

Aprire il torace, allungare i muscoli pettorali e migliorare la postura delle spalle.

Come si fa:

- Siediti su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra e la schiena dritta.
- Lascia le spalle rilassate e lo sguardo in avanti.
- Intreccia le dita e solleva lentamente le braccia sopra la testa, con i palmi rivolti verso l'alto.
- Mantieni il mento leggermente rientrato (non sollevare il mento in alto).
- Inspira profondamente cercando di espandere il torace e allungarti ancora un po',
- Espira lentamente e mantieni l'allineamento, senza collassare.
- Mantieni la posizione per 30–60 secondi, respirando lentamente.
- **Ripeti 2–3 volte, con qualche secondo di pausa tra una serie e l'altra.**



Esercizio 4

Allungamento della catena posteriore

Obiettivo:

Distendere la schiena, i glutei e la parte posteriore delle gambe, migliorando la flessibilità e riducendo la rigidità da postura seduta.

Come si fa:

- Stai in piedi, con i piedi alla larghezza delle anche e le ginocchia leggermente flesse.
- Rilassa le spalle e mantieni la schiena dritta.
- Espirando, piegati lentamente in avanti portando il busto verso le gambe.
- Lascia cadere le braccia morbide verso il pavimento, senza forzare.
- Il collo rimane rilassato, la testa segue naturalmente il movimento.
- Rimani in questa posizione per 30–40 secondi, respirando lentamente.
- Inspira e risalì vertebra dopo vertebra, mantenendo la testa per ultima.
- **Ripeti 2–3 volte, con calma.**



Esercizio 5

Respirazione diaframmatica e rilascio

Obiettivo:

Rilassare il corpo, migliorare la qualità della respirazione e ridurre lo stress muscolare e mentale.

Come si fa:

- Siediti comoda su una sedia o a terra, con la schiena dritta ma rilassata.
- Appoggia una mano sul petto e una sull'addome.
- Inspira lentamente dal naso.
- Senti la mano sull'addome che si solleva, mentre quella sul petto rimane quasi ferma. **Significa che stai respirando con il diaframma, non solo con la parte alta dei polmoni.**
- Espira lentamente dalla bocca, come se volessi "sospirare via la tensione".
- Senti l'addome che si abbassa dolcemente.
- Le spalle restano rilassate.
- Continua per 10 respiri profondi e lenti.
- **Ogni ciclo completo (inspira + espira) dura circa 8-10 secondi.**



05 CAPITOLO Quando rivolgersi ad uno specialista

Gli esercizi posturali che hai appena visto sono un ottimo punto di partenza per **prendersi cura del proprio corpo ogni giorno.**

Tuttavia, se dopo alcune settimane i sintomi non migliorano o noti dolori persistenti, rigidità, formicolii o limitazioni nei movimenti, è importante **non trascurare i segnali del corpo.**

La postura e il dolore non sono mai casuali: spesso sono la conseguenza di uno squilibrio muscolare o articolare che richiede una valutazione professionale.

In questi casi, la cosa migliore è rivolgersi a un fisioterapista o a uno specialista ortopedico, in grado di individuare la causa reale del problema e impostare un percorso personalizzato.



FisioAIRAM – il centro specializzato nella rieducazione e nel benessere posturale

All'interno del **Centro Medico AIRAM** si sviluppa **FisioAIRAM**, il reparto dedicato alla fisioterapia, alla rieducazione posturale e al recupero funzionale.

L'obiettivo del centro è restituire equilibrio, mobilità e benessere duraturo, **aiutando ogni persona a migliorare la propria qualità di vita, non solo a eliminare il dolore.**

CONCLUSIONI

Fare esercizi posturali, respirare meglio, cambiare posizione durante la giornata: sono piccoli gesti che fanno la differenza.

Ma quando serve, affidarsi a un professionista significa dare al proprio corpo l'attenzione che merita.

FisioAIRAM è qui per accompagnarti in questo percorso — con competenza, ascolto e strumenti all'avanguardia.



Via Lame, 165, 40013 Trebbo BO

☎ Telefono: 051 702188

✉ Email: info@centromedicoairam.it

🌐 Sito web: www.centromedicoairam.it