



COMBATTI LA RIGIDITA' CON LO STRETCHING

***Una Guida Pratica per Ritrovare
il tuo Benessere***

CHIARA MAZZA



CONTENUTI

1. INTRODUZIONE
2. PERCHE' LO STRETCHING E' FONDAMENTALE NELLA SM?
3. A COSA SERVE REALMENTE LO STRETCHING?
4. COME & QUANDO FARE STRETCHING
5. ESERCIZI ESSENZIALI
6. COME RENDERE LO STRETCHING UNA ROUTINE
7. CONSIGLI PER MANTENERE L'ABITUDINE
8. CONCLUSIONE

CHIARA MAZZA

1 INTRODUZIONE

La sclerosi multipla può portare a rigidità muscolare, dolori e una sensazione di affaticamento che limita i movimenti quotidiani. Restare fermi troppo a lungo può peggiorare questi sintomi, rendendo sempre più difficile mantenere un buon controllo del corpo.

Ma c'è una buona notizia: il movimento è un alleato fondamentale!

Tra tutte le strategie che puoi adottare, lo stretching è una delle più semplici ed efficaci per migliorare la qualità della vita.

Non importa da dove parti, ogni piccolo movimento conta. Iniziamo insieme questo percorso verso un corpo più leggero!

2 PERCHE' E' FONDAMENTALE LO STRETCHING NELLA SM?

La sclerosi multipla può influenzare il movimento in molti modi: rigidità muscolare, spasticità, affaticamento e dolore possono rendere i gesti quotidiani più difficili.

Lo stretching diventa un alleato essenziale per migliorare la qualità della vita e mantenere il corpo più libero nei movimenti.

3 A COSA SERVE REALMENTE LO STRETCHING?

Lo stretching è in realtà un vero e proprio superpotere per il nostro corpo, e in particolare per chi convive con la Sclerosi multipla. Non si tratta solo di "toccare le punte dei piedi", ma di un insieme di pratiche che influenzano profondamente il nostro benessere fisico e mentale.

**Ma a cosa serve realmente lo
stretching?**

**Andiamo oltre la semplice
sensazione di "allungamento".**

Miglioramento della flessibilità e del range di movimento

Uno dei benefici più evidenti dello stretching è l'aumento della **flessibilità**, ovvero la capacità dei muscoli di allungarsi. Se siete flessibili, significa che i vostri muscoli possono compiere movimenti più fluidi e meno faticosi.

Oltre a migliorare la flessibilità migliora anche la **mobilità**, nonchè il range di movimento articolare. La mobilità è fondamentale per mantenere le articolazioni sane. Un'articolazione mobile è ben lubrificata e meno soggetta a infortuni e usura.

Questi benefici si riflettono nelle attività quotidiane, come il vestirsi, raggiungere oggetti o camminare, riducendo la sensazione di rigidità e impaccio spesso associata alla SM.

Riduzione della spasticità e della tensione muscolare

La spasticità, caratterizzata da rigidità e contrazioni muscolari involontarie, è uno dei sintomi più comuni e invalidanti della SM.

Lo stretching quotidiano può svolgere un ruolo cruciale nel:

-  **Diminuire l'ipertonia muscolare:** allungare delicatamente i muscoli aiuta a ridurre la loro eccessiva contrazione, alleviando la sensazione di rigidità.
 -  **Migliorare il controllo motorio:** riducendo la spasticità, si può ottenere un maggiore controllo sui movimenti volontari.
 -  **Prevenire o ridurre le contratture:** lo stretching costante aiuta a mantenere la lunghezza fisiologica dei muscoli, prevenendo la formazione di retrazioni permanenti.
-

Riduzione del Dolore

Il dolore cronico è un'altra sfida significativa per molte persone con SM. Lo stretching può contribuire ad alleviarlo attraverso diversi meccanismi:

-  **Rilascio della tensione muscolare:** muscoli tesi e contratti possono essere una fonte importante di dolore. Lo stretching aiuta a rilasciare queste tensioni.
-  **Stimolazione del sistema nervoso:** alcuni tipi di stretching possono influenzare il sistema nervoso, contribuendo a modulare la percezione del dolore.

Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica

Lo stretching non agisce solo sui muscoli e le articolazioni, ma ha effetti positivi anche sul **sistema circolatorio e linfatico**. Dopo una sessione di stretching abbiamo un aumento del flusso sanguigno, poichè l'allungamento dei muscoli favorisce la vasodilatazione, migliorando l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti.

Il movimento muscolare durante lo stretching, aiuta a **far circolare la linfa**, un fluido importante per l'eliminazione delle tossine e la funzione immunitaria, stimolando così il drenaggio linfatico.

4 COME & QUANDO FARE STRETCHING

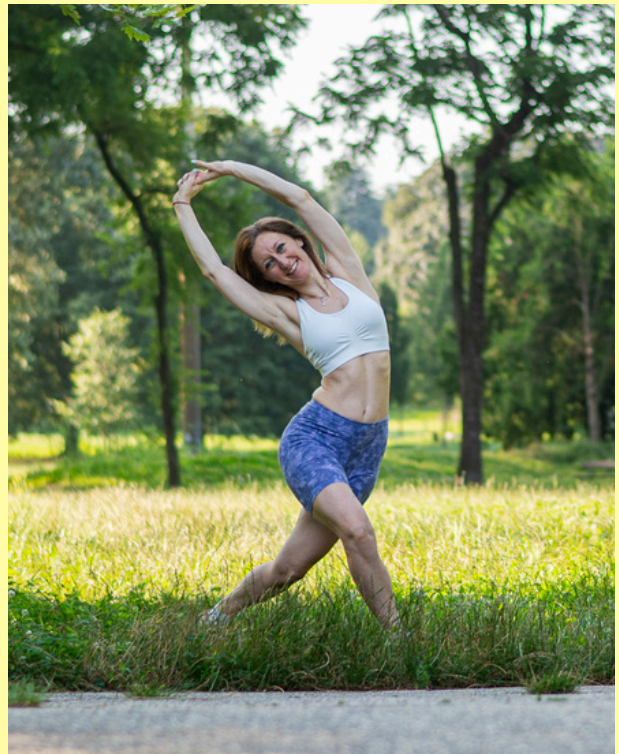
AL MATTINO: Per risvegliare il corpo
Fare qualche esercizio di allungamento
appena svegli aiuta a iniziare la giornata
con più energia.

DURANTE LA GIORNATA: Per rilassare i
muscoli. Se avverti
tensione o pesantezza
fermati qualche minuti
per allungare le zone
contratte.

PRIMA DI DORMIRE:

Per favorire il
rilassamento

Lo stretching serale,
unito a una respirazione profonda, aiuta a
ridurre la spasticità migliorando la qualità
del sonno.



4 COME & QUANDO FARE STRETCHING

Ascolta il tuo corpo

Non forzare mai il movimento!

Lo stretching deve essere dolce e progressivo, senza dolore.

Mantieni ogni
posizione per 20-30
secondi

Per allungare il
muscolo in modo
efficace, mantieni la
posizione senza
molleggiare.

Respira profondamente

La respirazione aiuta a rilassare i muscoli e a rendere l'allungamento più efficace. Inspira dal naso ed espira lentamente dalla bocca.



5 DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

In questa primo manuale ho deciso di inserire gli esercizi che uso più spesso, nonché quelli che hanno un maggiore impatto sulla rigidità e sulla postura.

Da appassionata di attività fisica e da eterno studiosa, conosco una quantità enorme di possibili esercizi e stimoli che si possono dare al corpo, ma qui ho voluto elencare soltanto gli esercizi più utili per un lavoro generale sul corpo.

Per alcuni esercizi troverete anche due versioni: una in piedi e una da seduto e/o sdraiato

Detto questo...iniziamo!

STRETCHING DEL TRAPEZIO

1) **Partenza:** Seduti o in piedi, assicurati di avere una postura eretta, con le spalle abbassate e la testa allineata con la colonna vertebrale.

2) **Esecuzione:** Inclina la testa verso un lato, cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla dello stesso lato. Assicurati che la spalla opposta rimanga ferma e rilassata per massimizzare l'allungamento del trapezio sul lato inclinato.

Evita di sollevare la spalla verso l'orecchio.



3) **Mantenimento e respirazione:**

Mantieni la posizione di stretching per 20-30 secondi, respirando profondamente. Cerca di rilassare il trapezio e il collo con ogni espirazione, aumentando gradualmente l'allungamento. Sentirai uno stretching lungo il lato del collo e nella parte superiore della spalla.

4) **Ripetizione:** Rilascia lentamente la posizione, riportando la testa nella posizione neutrale. Rpeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DEL PETTORALE

1) **Partenza:** In piedi vicino a una parete o all'anta di una porta. Solleva un braccio e posizionalo sulla parete, formando un angolo di circa 90° rispetto al tuo corpo, con mano e gomito appoggiati

2) **Esecuzione:** Ruota lentamente il busto dal lato del braccio lungo il fianco, allontanandolo dalla parete fino a sentire uno stretching nel pettorale.

Regola l'intensità dello stretching spostando il tuo corpo più vicino o più lontano dalla parete.



3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni la posizione per 20-30 secondi, concentrando la tua respirazione sulla zona del pettorale che stai allungando.

4) **Ripetizione:** Rilascia lentamente la posizione e ripeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DEL BUSTO

1) **Partenza:** In piedi o seduto, con una postura eretta e le spalle rilassate e le braccia lungo i fianchi.

2) **Esecuzione:** Inclina il busto su un lato, e solleva il braccio del lato opposto a quello dell'inclinazione.

Estendi il braccio sollevato verso l'alto, cercando di raggiungere un punto lontano, come se volessi toccare il soffitto. Questo favorisce l'allungamento del diaframma e dei muscoli intercostali del lato opposto.

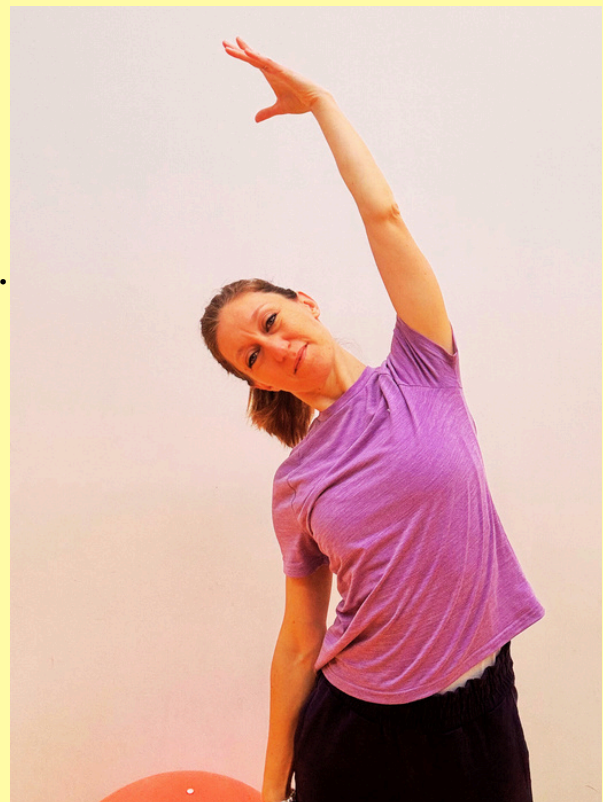
3) **Mantenimento e respirazione:**

Mantieni la posizione per 2-3 respirazioni profonde.

Concentrati sull'allungamento del fianco e sul rilassamento del diaframma con ogni espirazione. La respirazione deve essere fluida e controllata.

4) **Ripetizione:** Rilascia lentamente il braccio e ritorna alla posizione eretta.

Ripeti lo stretching inclinando il busto dall'altro lato e sollevando il braccio opposto. Completa 3-4 cicli per lato.



STRETCHING DELPIRIFORME (1)

1) **Partenza:** Seduto con la schiena ben eretta il core leggermente attivato per sostenere la colonna vertebrale.

2) **Esecuzione da seduto:** Piega una gamba e appoggia la caviglia sul ginocchio opposto, formando un angolo di 90°. Assicurati che il piede della gamba sollevata rimanga flesso per proteggere il ginocchio. Aiutati con un elastico se non riesci a sollevare la gamba. Inclina il busto in avanti per sentire l'allungamento del glutei della gamba sollevata.



3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni questa posizione di stretching per 20-30 secondi, respirando profondamente e in modo rilassato. Assicurati di mantenere un livello di tensione confortevole, evitando di spingerti al punto di dolore.

4) **Ripetizione:** Rilascia dolcemente la posizione, estendendo la gamba sollevata. Rpeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DELPYRIFORME (2)

1) **Partenza:** Sdraiato, mantieni il core leggermente attivato per sostenere la colonna vertebrale.

2) **Esecuzione da sdraiato:** fletti una gamba e appoggia la caviglia della gamba opposta sul ginocchio formando un angolo di 90°. Assicurati che il piede della gamba piegata rimanga flesso per proteggere il ginocchio. Porta le gambe al petto con le mani e mantieni l'angolo di 90°.

3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni questa posizione di stretching per 20-30 secondi, respirando profondamente e in modo rilassato. Assicurati di mantenere un livello di tensione confortevole, evitando di spingerti al punto di dolore.



4) **Ripetizione:** Rilascia dolcemente la posizione, estendendo prima la gamba appoggiata e poi l'altra. Ripeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DEGLI ISCHIO CRURALI (1)

1) **Partenza:** Seduto, mantieni la schiena dritta e il core leggermente attivato per sostenere la colonna vertebrale.

2) **Esecuzione:** Estendi una gamba davanti a te, e con l'aiuto di un elastico fletti il piede, portandolo a "Martello". Inclina il busto in avanti per allungare la parte posteriore della coscia.

3) **Mantenimento e respirazione:**

Mantieni questa posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente e in modo rilassato. Con ogni espirazione, cerca di rilassare i muscoli ischiocrurali, permettendo un allungamento più profondo.

Evita di spingerti al punto di dolore; lo stretching dovrebbe essere efficace ma non doloroso.



4) **Rilascio e ripetizione:** Rilascia lentamente la tensione sull'elastico, permettendo alla gamba di tornare delicatamente nella posizione iniziale. Ripeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DEGLI ISCHIO CRURALI (2)

1) **Partenza:** Sdraiato, mantieni la schiena ben appoggiata a terra.

2) **Esecuzione da sdraiato:** Piega una gamba a terra e con l'aiuto di un elastico solleva l'altra gamba a 90° distesa. Mantieni la gamba tesa perpendicolare a terra con i gomiti appoggiati e la schiena ben distesa sul tappetino.

3) **Mantenimento e respirazione:**

Mantieni questa posizione di stretching per 20-30 secondi, respirando profondamente e in modo rilassato.

Cerca di rilassare i muscoli ischiocrurali ad ogni espirazione, aumentando

gradualmente l'allungamento. Assicurati di mantenere un livello di tensione confortevole, evitando di spingerti al punto di dolore.



4) **Rilascio e ripetizione:** Rilascia lentamente la tensione sull'elastico, permettendo alla gamba di tornare delicatamente nella posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 2 volte per lato.

STRETCHING DEL POLPACCIO

1) **Partenza:** in piedi, mantieni la schiena ben eretta e appoggiati ad una parete con una o entrambe le mani.

2) **Esecuzione:** Piega una gamba avanti e distendi l'altra gamba dietro cercando di toccare terra con il tallone. Rimani vicino ad una parete o una sedia per assicurarti di non perdere l'equilibrio.

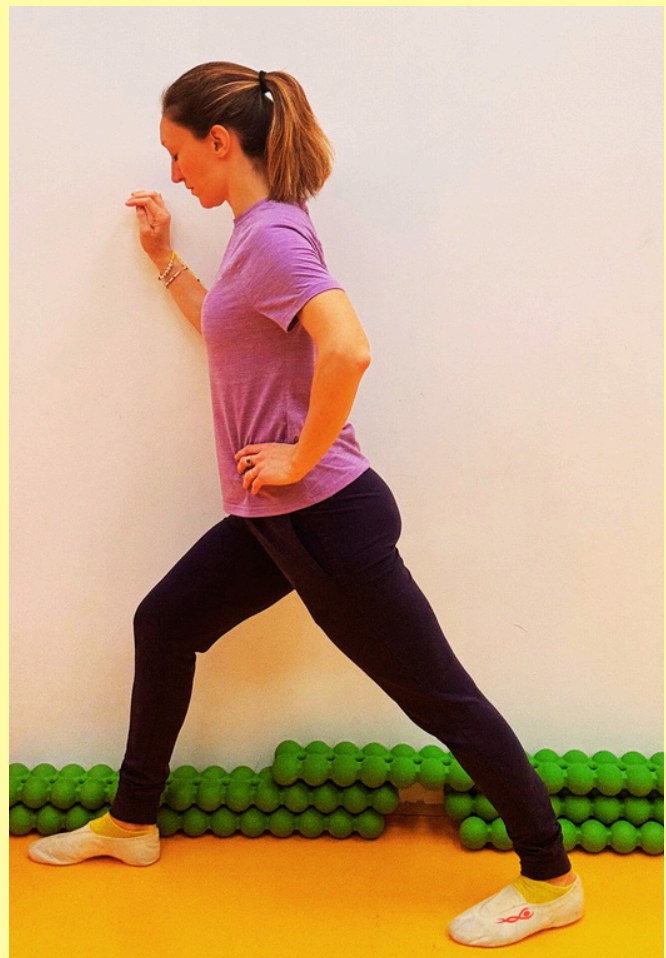
3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni questa posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente. Cerca di rilassare il polpaccio con ogni espirazione.

La tensione deve essere intensa ma confortevole.

4) Rilascio e ripetizione:

Lentamente, ritorna alla posizione di partenza. Ripeti l'esercizio sull'altro piede.

Puoi alternare i piedi per un totale di 3-4 ripetizioni per lato.



STRETCHING DEL QUADRICIPITE (1)

1) **Partenza:** seduto sui talloni. mantieni la schiena ben eretta.

2) **Esecuzione:** Porta le mani dietro la schiena insieme a una leggera inclinazione del busto, fino a quando percepisci un'allungamento della parte anteriore delle gambe. Il bacino rimane sui talloni.

3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni questa posizione per 30 secondi, respirando profondamente. Cerca di rilassare i quadricipiti con ogni espirazione. La tensione deve essere intensa ma confortevole.

4) **Rilascio e ripetizione:** dopo aver mantenuto lo stretching rilascia dolcemente la posizione. Ripeti per 2 volte.



STRETCHING DEL QUADRICIPITE (2)

- 1) **Partenza:** in piedi, con una mano appoggiata al muro.
- 2) **Esecuzione:** Porta una gamba flessa dietro e afferalala con la mano corrispondente. Dolcemente, tira il tallone più vicino possibile ai glutei, sentendo lo stretching lungo la parte anteriore della coscia. Cerca di mantenere sia il ginocchio che la coscia in una linea retta con il resto del corpo.
- 3) **Mantenimento e respirazione:** Mantieni questa posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente. Concentrati sul rilassamento del quadricipite con ogni espirazione, aumentando gradualmente l'allungamento. Assicurati di non sentire dolore, specialmente nel ginocchio.
- 4) **Rilascio e ripetizione:** Rilascia lentamente la caviglia e distendi la gamba. Passa ora ad allungare l'altra gamba. Ripeti 2 volte per lato.



6 COME RENDERE LO STRETCHING UNA ROUTINE

Ora che hai scoperto l'importanza dello stretching nella sclerosi multipla e hai imparato esercizi utili, arriva la parte più importante: trasformare lo stretching in un'abitudine quotidiana!

La chiave è la costanza. Anche pochi minuti al giorno possono fare una grande differenza nel migliorare la mobilità, ridurre la rigidità e aumentare il benessere generale.

**Crea una routine semplice
e sostenibile!**

**Anche solo 5–10 minuti al
giorno possono fare la
differenza!**

7 CONSIGLI PER MANTENERE L'ABITUDINE

1. **Trova il momento giusto per te**

Scegli un momento della giornata in cui ti senti più a tuo agio:

Mattina: per sciogliere la rigidità muscolare.

Dopo un'attività fisica: per rilassare i muscoli.

Sera: per migliorare il sonno.

2. **Inizia con pochi minuti**

Non serve dedicare ore allo stretching! 5-10 minuti al giorno sono già sufficienti per notare miglioramenti.

3. **Ascolta il tuo corpo**

Non forzare mai i movimenti e mantieni sempre una respirazione profonda e rilassata. Ogni giorno è diverso, adattati alle tue sensazioni.

4. Rendi lo stretching piacevole

- ☒ Crea un'atmosfera rilassante.
- ☒ Metti una musica tranquilla.
- ☒ Scegli un ambiente confortevole.
- ☒ Unisci lo stretching a momenti di respirazione

5. Segna i tuoi progressi

- ☒ Prendi nota di come ti senti
- ☒ Fai un piccolo diario per monitorare i tuoi progressi
- ☒ Premiati per la costanza.



8 CONCLUSIONI

Lo stretching è e sarà sempre uno strumento potentissimo per migliorare la qualità della vita. Anche se iniziare può sembrare difficile, fare un piccolo passo ogni giorno porterà grandi benefici nel tempo.

Ora tocca a te, sperimenta questi benefici per il tuo benessere quotidiano.

In questa guida, ho voluto raccogliere i principali esercizi che utilizzo più di frequente con miei pazienti nell'ambito del miglioramento sulla rigidità ma ovviamente ce ne sono tantissimi altri.

Se sei all'inizio, questo tipo di esercizi sono davvero un tocco sano

Se lavori già da tempo sul tuo corpo, questo libretto rappresenta un promemoria delle cose indispensabili.

Mi auguro che lo stretching possa darti tante soddisfazioni come le dà a me e ai miei pazienti.

Buon allenamento!!

Chiara Mazza
