

Sciatic pain from nerve root irritation or impingement can be caused by spinal stenosis, a condition that causes the nerve's passageway to narrow or constrict. A typical symptom of spinal stenosis is sciatic pain that radiates along the sciatic nerve down the leg while walking, with sciatic pain relief only felt when sitting down. The study of this leg pain (sciatica) is referred to as radiculopathy.

For more information on spinal stenosis, please see [Definitive Guide to Lumbar Spinal Stenosis](#) and [Living with spinal stenosis](#).

---

STUDIO MEDICO DOTT. VITTORIO BIANCHI

-----

## PROGRAMMA DI ESERCIZIO PER LA SCIATALGIA E L'ERNIA DEL DISCO

---

Sig..... Età.....

.....  
Indirizzo

.....  
città

.....  
CAP

.....  
tel.

---

altezza cm.....peso kg.....

SINTOMI: .....

Diagnosi Rachide

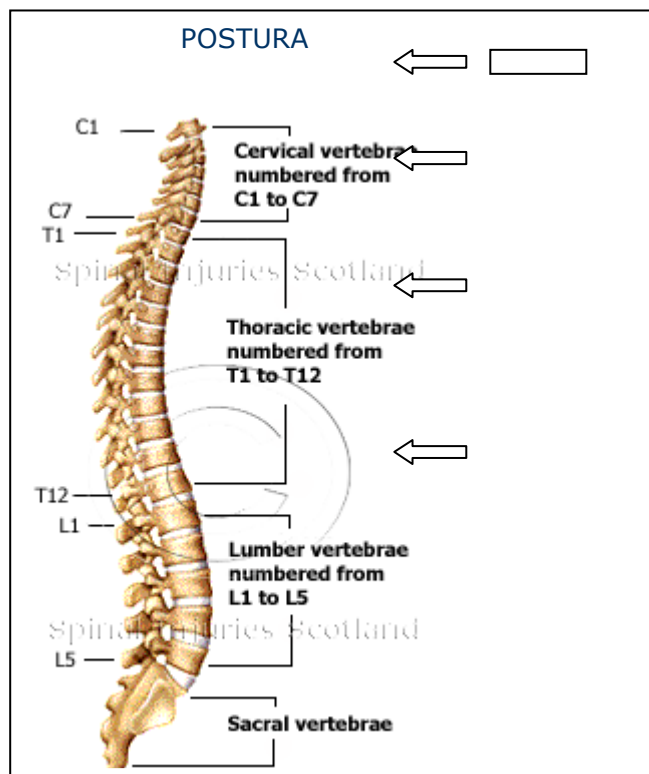
- ☐ cervicale
- ☐ dorsale
- ☐ lombare-sacrale

Articolazioni:

- ☐ spalla
- ☐ gomito/polso
- ☐ anca
- ☐ ginocchio

Esami Rx.....

RMN.....



STRETCHING: elasticità e mobilizzazione

## ESERCIZI PER LA LOMBALGIA E SCIATICA

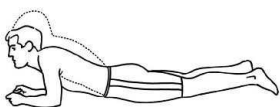


FIG.1 Alzarsi sulle braccia e tenere il bacino a contatto del pavimento.



FIG. 2 Spingere sulle mani lentamente, tenendo le anche a contatto del pavimento. Rilasciare i muscoli lombari e glutei.



FIG.3 Tenere la posizione eretta con leggera pendenza indietro. Tenere le mani sui fianchi e le ginocchia leggermente flesse, inarcare la schiena leggermente e lentamente.



FIG. 4 Stringere le mani dietro la schiena (lombare) e lentamente sollevare il torace dal pavimento, tenere il mento piegato.



FIG. 5 Con le ginocchia allungate, sollevare una gamba e il braccio opposto 10 cm dal pavimento.



FIG. 6 Stringere le braccia attorno al torace, piegare il dorso con la contrazione degli addominali e sollevare la testa e le spalle dal pavimento.



FIG. 7 Contrarre gli addominali bassi per appiattire la zona lombare. Lentamente sollevare la gamba dritta di circa 20 cm dal pavimento.

## Esercizi per la da stenosi spinale

<http://www.spine-health.com/topics/conserv/sciaex/sciaex03.html>



Fig. 8 dietro le ginocchia e tirare delicatamente entrambe le ginocchia al petto.



Fig. 9 Da tutti quattro gli arti, sedersi sui talloni tenendo le mani a posto



Fig. 10 Contrarre i muscoli addominali inferiori e glutei per appiattare la zona lombare.



Fig. 11 Tighten lower stomach muscles and raise one leg slowly 3-4 inches from floor.

## Exercise for sciatica from degenerative disc disease

<http://www.spine-health.com/topics/conserv/sciaex/sciaex04.html>



Fig. 12 ([larger view](#))



Fig. 13 ([larger view](#))



Fig. 10 ([larger view](#))

Fig. 14 ([larger view](#))

Fig. 5  
([larger view](#))



Fig. 15  
([larger view](#))



Fig. 16  
([larger view](#))

Exercise for sciatic pain from sacroiliac joint dysfunction  
<http://www.spine-health.com/topics/conserv/sciaex/sciaex07.html>



Fig. 21  
([larger view](#))



Fig. 2  
([larger view](#))



Fig. 22  
([larger view](#))

PROGRAMMA ESERCIZIO AEROBICO

|      |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| DATA |  |  |  |  |
|      |  |  |  |  |
|      |  |  |  |  |

[illegible]