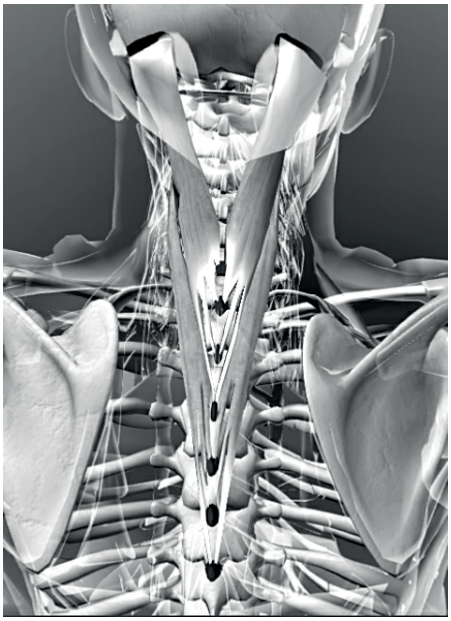
Splenio del collo

Origine: processi spinosi di T6–T3

Inserzione: processi trasversi di C4–C1

Azione: aiuta a estendere collo e testa; flette e ruota il collo verso lo stesso lato



Splenio del collo e della testa

Come lavorare lo splenio del collo

1. Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate e piedi a terra. Posiziona la palla accanto a T6. Sostieni testa e collo con entrambe le mani e inclinati verso il lato che stai lavorando. Fai 2–3 respiri profondi.

2. Arrotola il bacino sollevandolo da terra e fai un micro-movimento del corpo in avanti. La palla sale fino a T5. Abbassa il bacino, inclinati di lato e fai 2–3 respiri profondi.

3. Continua a lavorare in questo modo fino a T3.

4. Con entrambe le mani tira dolcemente il mento verso il petto. Solleva il bacino più che puoi per mandare più peso nella palla. Fai un micro-movimento del corpo in avanti e porta la palla su C4, circa a metà del collo, accanto alle vertebre cervicali. Resta qui, caricando più peso sulla palla, e fai 2–3 respiri.

5. Porta la palla su C3–C2, così che spinga verso l'alto appena sotto il cranio. Resta qui per 2–3 respiri profondi, poi abbassa il bacino a terra.

Relazioni con altri muscoli

Splenio della testa

Semispinale del torace, del collo e della testa

Ileocostale del torace e del collo

Lunghissimo del torace, del collo e della testa

Spinale del torace e del collo

Multifido

Trapezio

Romboidi

Elevatore della scapola

Relazioni con le articolazioni

Articolazioni interapofisarie (faccette) di T6-T3 e C4-C1

Articolazione atlanto-assiale

Problemi legati allo splenio del collo

Problemi al collo

Risoluzione dei problemi

Lo splenio del collo è coinvolto in tutti i problemi di limitazione dei movimenti di testa e collo. Fa parte del gruppo dell'erettore della colonna, che funziona come una rete di muscoli a sostegno di testa e collo. Questi muscoli permettono al collo di sostenere e muovere la testa e di avere la piena escursione di movimento.

Perché lo splenio del collo funzioni pienamente, è importante mantenere in buono stato tutti i muscoli che sostengono la colonna, dal coccige al cranio.

Problemi al collo

Dopo aver lavorato lo splenio del collo:

- L'escursione di movimento del collo è aumentata?
- Flettere o ruotare il collo provoca meno fastidio?
- Riesci a girare la testa ugualmente lontano su entrambi i lati?

Altrimenti, lavora:

- Gran dorsale
- Trapezio
- Romboidi
- Elevatore della scapola

- Dentato posteriore superiore
- Multifido
- Spinale del torace e del collo
- Lunghissimo del torace, del collo e della testa
- Ileocostale del torace e del collo
- Semispinale del torace, del collo e della testa