Erettore della colonna

Questa rete di muscoli, estremamente efficiente, risale lungo la colonna e le coste, ramificandosi verso l'esterno per sostenere la colonna e la gabbia toracica in posizione eretta.

Il gruppo dell'erettore della colonna comprende tre colonne di muscoli e tendini su ciascun lato della colonna vertebrale, che si estendono dal sacro alla base del cranio:

- Ileocostale (laterale)
- Lunghissimo (intermedio)
- Spinale (mediale)

Le tre colonne si lavorano separatamente. Ogni colonna ha tre parti. La risoluzione dei problemi viene trattata per tutte e tre insieme, a partire da pagina 43.

L'erettore della colonna comprende anche strati più profondi, chiamati muscoli semispinali e spleni. La risoluzione dei problemi viene trattata separatamente per ciascuno dei semispinali e degli spleni.

Lavorare l'erettore della colonna

Inizia lavorando i muscoli più superficiali che collegano la colonna al bacino e alle spalle. Questi muscoli permettono i movimenti più ampi della colonna e del tronco.

- Una volta sciolti questi muscoli, gli erettori della colonna, spesso strettamente aggrappati alla colonna, saranno più facili da raggiungere e il lavoro su di essi sarà più efficace.

Ciascuno dei muscoli dell'erettore della colonna segue un angolo e una direzione specifici dall'origine all'inserzione.

- Devi seguire l'ordine naturale di ciascun muscolo, risalendo le diverse catene dell'erettore della colonna su ciascun lato della colonna.
- Posiziona una palla nera sull'origine del muscolo e portala verso l'inserzione.
  - → Il movimento dall'origine all'inserzione può essere molto piccolo. Può voler dire semplicemente premere la palla sull'origine e poi cambiarne l'angolo per premerla verso l'inserzione.

Ileocostale

Ileocostale dei lombi

Origine: sacro, aponeurosi dell'erettore della colonna e cresta iliaca

Inserzione: coste 12–7



Ileocostale del torace

Origine: ultime 6 coste

Inserzione: prime 6 coste

Ileocostale del collo

Origine: coste 3–6

Inserzione: tubercolo posteriore dei processi trasversi di C6–C4

Azione dei muscoli ileocostale, lunghissimo e spinale nel loro insieme:

- Raddrizzano e sollevano la schiena
- Permettono la rotazione da un lato all'altro
- Aiutano le coste a muoversi più ampiamente nei respiri profondi
- Favoriscono la mobilità della colonna in tutte le posizioni

Come lavorare l'ileocostale

1. Siediti con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Posiziona la palla su un lato del sacro, all'altezza della sommità dell'ileo. Tieni le mani lungo il corpo e usale come sostegno e per l'equilibrio.

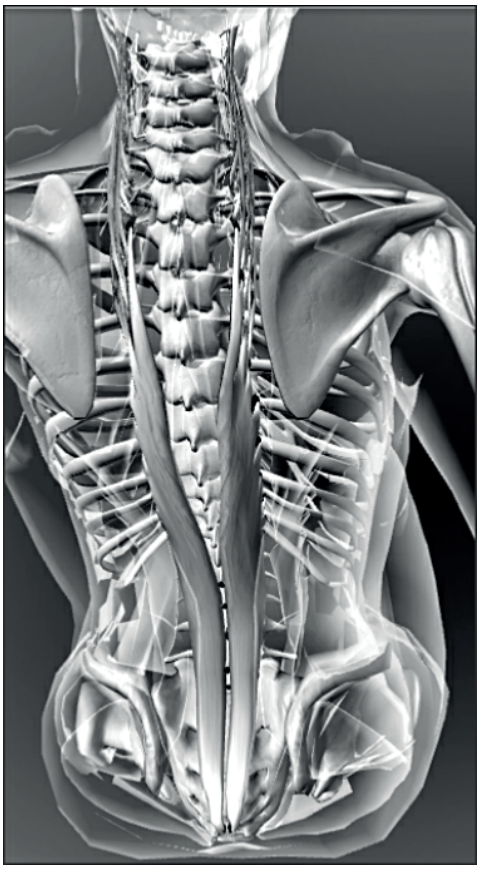
2. Fai rotolare la palla lungo la sommità dell'ileo fino alla cresta iliaca posteriore, caricandoci il peso per aprire il bacino lateralmente.

3. Con la palla che sostiene completamente la parte posteriore del bacino superiore, solleva il bacino da terra e sposta il corpo verso i piedi mentre fai rotolare la palla su per le coste 12–7. La palla deve rotolare sulle coste posteriori, circa a metà strada dalla colonna verso l'esterno. Fermati ogni due coste e respira.

4. All'altezza delle coste 6–7, riporta il bacino a terra, poi continua a far rotolare la palla fino alla sommità della gabbia toracica. Tieni la palla tra la colonna e la scapola mentre sale verso la 1ª costa, spingendo la scapola lateralmente. Il muscolo è difficile da raggiungere perché sta sotto la scapola, ma tenendo la palla orientata verso la colonna e poi spingendola contro la scapola lo lavori indirettamente.

5. Quando la palla raggiunge la 1ª costa, continua a spostare il corpo verso i piedi, così che la palla salga nel collo, all'altezza di C6–C4.
   Contemporaneamente sposta la palla medialmente, così che rotoli lungo il lato della colonna.

Lunghissimo



Lunghissimo del torace

Origine: sacro, processi spinosi delle vertebre lombari e processi trasversi di T12

Inserzione: processi trasversi delle vertebre toraciche, aponeurosi dell'erettore della colonna, ultime 9 o 10 coste e cartilagini costali delle vertebre toraciche; prosegue poi verso l'alto nel lunghissimo del collo.

Lunghissimo del collo

Origine: processi trasversi di T6–T1

Inserzione: processi trasversi di C7–C2

Lunghissimo della testa

Origine: processi trasversi di T6–T1 e C7–C3

Inserzione: processo mastoideo dell'osso temporale

Come lavorare il lunghissimo

1. Siediti con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Posiziona la palla su un lato della sommità del sacro. Usa le mani a terra come sostegno e per aiutarti a muovere il corpo.

2. Appoggiati all'indietro sulla palla. Arrotola il bacino sollevandolo leggermente da terra e portandolo in avanti. La palla sale lungo la colonna, premendo sulle vertebre lombari.

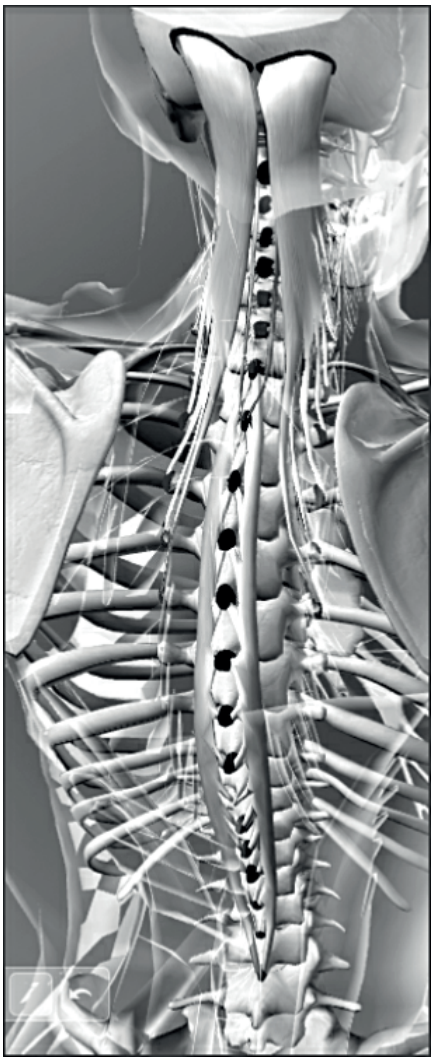
3. Tieni il bacino sollevato da terra e risali le vertebre lombari una alla volta, orientando la palla verso il processo spinoso e poi subito verso l'esterno, nello spazio tra processo spinoso e processo trasverso. Resta lì per un respiro, poi sali alla vertebra lombare successiva e ripeti. Lavora così fino a T12.

4. Continua su per le vertebre toraciche, premendo la palla sul processo trasverso e poi rotolando fino alla costa successiva e leggermente in fuori su di essa, così da lavorare la cartilagine costale di ogni costa. Lavora così fino a C3.

5. Quando la palla raggiunge C3, ruota leggermente la testa così che la palla salga sul processo mastoideo. Solleva leggermente il bacino: questo ti permetterà di sentire l'inserzione del muscolo.

Spinale

Spinale del torace



Origine: processi spinosi di L3–T10

Inserzione: processi spinosi di T8–T12

Spinale del collo

Origine: processi spinosi di T2–C6

Inserzione: C4–C2

Spinale della testa

Origine: vertebre toraciche superiori e cervicali

Inserzione: protuberanza occipitale esterna

Come lavorare lo spinale

1. Siediti nella stessa posizione di prima. Posiziona la palla accanto a L3 e appoggiati all'indietro su di essa. Premi sulla palla e respira in questo punto.

2. Solleva il bacino e fai rotolare la palla su per la colonna, sollevando ogni processo spinoso. Tieni il bacino leggermente sollevato per mantenere la pressione sulla palla. Lavora su ogni processo spinoso, sbilanciandoti sull'avambraccio dello stesso lato per aumentare il peso che va nella palla. Sostieni la testa con la mano opposta. Risali lungo la colonna cervicale fin dove riesci, continuando a premere sui processi spinosi.

3. Con il bacino ancora sollevato, fai rotolare la palla su un lato dell'occipite. Premila verso l'alto contro l'occipite per diversi respiri. Abbassa il bacino.

Ileocostale, lunghissimo e spinale

Relazioni con altri muscoli

Quadrato dei lombi
Gran dorsale
Dentato posteriore inferiore
Trapezio
Romboidi
Elevatore della scapola
Scaleni
Dentato posteriore superiore
Dentato anteriore

Relazioni con le articolazioni

Anche
Articolazioni interapofisarie (faccette) di tutte le vertebre lombari, toraciche e cervicali
Spalle

Problemi legati a ileocostale, lunghissimo e spinale

Traumi alla colonna
Limitazione dei movimenti della colonna
Rigidità estrema della colonna e della gabbia toracica
Problemi al collo
Problemi all'anca
Problemi alle spalle

Risoluzione dei problemi

I muscoli ileocostale, lunghissimo e spinale consentono libertà di movimento alla colonna e alle coste e permettono ai muscoli più superficiali della schiena di funzionare pienamente. Il gruppo dell'erettore della colonna aiuta inoltre a favorire una respirazione più piena nelle coste posteriori.

Essendo muscoli profondi, vengono spesso trascurati. Tuttavia, se perdono funzionalità, possono insorgere diversi problemi. Per questo è importante mantenere la colonna forte e flessibile.

- Questi muscoli possono assumere gli schemi posturali abituali di una persona e, col tempo, calcificare le vertebre in quelle posizioni.
  - → Per esempio: le persone anziane spesso non riescono a girare il collo senza girare tutto il corpo.
- Quando questi muscoli sono molto rigidi, l'intera colonna si irrigidisce, limitando gli altri muscoli della schiena.
- Quando il corpo ha subito un trauma, questi muscoli spesso si contraggono e bloccano la colonna in un'unica posizione per proteggerla.
- Se la contrazione causata dal trauma non viene sciolta, la schiena diventerà sempre più rigida nel tempo, causando ogni sorta di problemi a schiena, anche, collo e spalle.

Traumi alla colonna

Dopo aver lavorato ileocostale, lunghissimo e spinale:

- Ti è più facile respirare nella schiena?
- La colonna ha movimenti più ampi e più facili?
- Senti meno fastidio alla schiena?

Altrimenti, lavora:

- Quadrato dei lombi
- Gran dorsale
- Dentato posteriore inferiore
- Trapezio
- Romboidi
- Elevatore della scapola
- Dentato posteriore superiore

Limitazione dei movimenti della colonna

Dopo aver lavorato l'erettore della colonna:

- La colonna è più mobile?
- La colonna è più eretta? La tua postura è migliorata?

Altrimenti, lavora:

- Quadrato dei lombi
- Gran dorsale
- Dentato posteriore inferiore
- Trapezio
- Romboidi
- Elevatore della scapola
- Dentato posteriore superiore

Rigidità estrema della colonna e della gabbia toracica

Dopo aver lavorato ileocostale, lunghissimo e spinale:

- Senti più libertà nella gabbia toracica e nella colonna?
- Trovi più movimento nelle coste e nella colonna?
- Inizi a sentire il respiro arrivare nelle coste posteriori?

Altrimenti, lavora:

- Quadrato dei lombi
- Gran dorsale
- Dentato posteriore inferiore
- Trapezio
- Romboidi
- Elevatore della scapola
- Dentato posteriore superiore

Problemi al collo

Dopo aver lavorato ileocostale, lunghissimo e spinale:

- Il collo ha una maggiore mobilità?
- C'è meno rigidità nel muovere il collo in tutte le direzioni?
- C'è meno dolore al collo?

Altrimenti, lavora:

- Trapezio
- Dentato posteriore superiore
- Romboidi
- Elevatore della scapola
- Scaleni
- Sternocleidomastoideo

Problemi all'anca

Dopo aver lavorato ileocostale, lunghissimo e spinale:

- Le anche hanno una maggiore escursione di movimento?
- Hai meno dolore all'anca muovendoti o stando in piedi?
- Le anche sono meglio allineate?

Altrimenti, lavora:

- Gran dorsale
- Quadrato dei lombi
- Trasverso dell'addome
- Psoas
- Iliaco
- Grande, medio e piccolo gluteo
- Tensore della fascia lata
- Ischiocrurali
- Rotatori esterni
- Quadricipite
- Adduttori

Problemi alle spalle

Dopo aver lavorato ileocostale, lunghissimo e spinale:

- La spalla ha una maggiore escursione di movimento?
- C'è meno dolore nel muovere la spalla?
- L'allineamento della spalla è migliorato?

Altrimenti, lavora:

- Gran dorsale
- Trapezio
- Romboidi
- Elevatore della scapola
- Dentato anteriore
- Grande e piccolo rotondo
- Sottoscapolare
- Sottospinato
- Sovraspinato
- Grande e piccolo pettorale
- Deltoidi