



Arti superiori, la cura della muscolatura dell'avambraccio

Negli arti superiori e, in particolare, nell'avambraccio risiedono quasi tutti i muscoli che muovono le dita ed il polso. E' dunque fondamentale la cura 'ginnica' di questa regione

Trascorrere molto tempo nell'utilizzo dei device come tablet e smartphone induce spesso sovraccarico funzionale alla regione cervicale e delle spalle. Questa informazione è ormai conosciuta da tutti, mentre ai muscoli degli arti superiori spesso non pensa nessuno. Riflettici bene, quando scorri le dita sullo schermo oltre che ad essere a capo chino, muovi molto e in modo ripetitivo le dita della mano ed il polso. Allargare una foto o far scorrere una pagina ci è permesso dalla muscolatura dell'avambraccio. In questa parte del nostro corpo infatti risiedono quasi tutti i muscoli che muovono le dita ed il polso ad eccezione dei muscoli lombricali che ci permettono di divaricare e unire le falangi.

Indubbiamente, quindi, i muscoli dell'avambraccio e la loro cura devono essere oggetto della nostra attenzione "ginnica" ed è per questo che ho deciso di dedicargli ben due puntate composte da tre esercizi ognuna... i muscoli dell'avambraccio

sono molti! Gli esercizi che ti spiego, in questo articolo e nel prossimo, sono pratici e comodamente eseguibili in ufficio.

Esercizio 17 – Specchio riflesso!

Mettiti in piedi e incrocia le dita delle mani tra loro. Ruota il palmo in basso e successivamente porta le mani in avanti come se volessi mostrarli a chi ti è di fronte. Più solleverai le braccia a gomiti tesi e più avvertirai tensione. Allo stesso modo più spingerai le dita in avanti e più la tensione si concentrerà a livello delle mani. Ad ogni modo raggiungi la tensione desiderata e poi mantieni per 40 secondi.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente interessati sono pronatore rotondo, flessori radiali e palmare del carpo, palmare, flessori superficiale e profondo delle dita e flessore lungo del pollice.

Esercizio 18 – Pugno in su!

Comodamente seduto o seduta, distendi il braccio destro in avanti, chiudi il pugno e ruotandolo in senso orario porta le dita verso l'alto. A questo punto con la mano sinistra afferra il pugno destro e trazzionalo verso di te. Avvertirai tensione sul polso e su parte dell'avambraccio destro. Mantieni questa posizione per 40 secondi e poi esegui dal lato opposto. Molto importante è procedere con cautela e mantenere il gomito ben dritto.

In questo esercizio i gruppi muscolari maggiormente impiegati sono [brachioradiale](#), estensore ulnare del carpo supinatore, estensore comune di dita e mano, estensore lungo e breve del pollice.

Esercizio 19 – Pugno in giù!

In considerazione del nome potrai ben capire che in questo

esercizio il pugno viene trazionato in basso: vediamo come. Sempre da seduto/a distendi il braccio destro in avanti e chiudi il pugno. Con la mano sinistra afferra dal basso il pugno destro e trazionalo verso di te. Mantieni la posizione per 40 secondi e poi esegui dl lato opposto.

In questo esercizio i muscoli maggiormente interessati sono gli estensori ulnare e radiale del carpo, gli estensori delle dita, l'estensore dell'indice e del mignolo.

Dr. Paolo Scannavini

pscannavini@gmail.com

Fisioterapista e Kinesiologo

Leggi anche:

[MUSCOLO PETTORALE, L'IMPORTANZA DI UN TRATTAMENTO CORRETTO](#)