

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL MUSCOLO GLUTEO

Per i pazienti che hanno **dolore al muscolo gluteo** sarà importante limitare la durata del tempo da seduti. I pazienti che primariamente lavorano al computer sarà importante fare una valutazione ergonomica: ***è possibile richiedere in studio una valutazione ergonomica e la guida per organizzare la tua postazione di lavoro secondo le tue esigenze.*** Usare un **timer** per ricordarsi di alzarsi dalla sedia e muoversi può essere una strategia utile per ricordarsi di muoversi e in questo modo contrastare l'insorgenza dei sintomi.

Durante la notte **dormire sul fianco** con il lato dolente sopra e porre un cuscino fra le ginocchia può aiutare nel ridurre i sintomi e migliorare la qualità del sonno.

Il dolore al gluteo può essere trattato con **tecniche di auto-rilascio** utilizzando una palla da tennis. La palla dovrà essere posta sul pavimento e, sedendosi sopra di essa, applicare una pressione nei punti che risultano più dolenti (**FIGURA 1**). Questa tecnica può essere usata anche al muro (**FIGURA 2**). Per tutte queste tecniche di auto-rilascio sarà importante **tenere la pressione dai 15 ai 30 secondi**, e ripetere per **6 volte**. L'auto-rilascio può essere ripetuto ogni **2 o 3 ore** fino a quando non ottenete un sollievo dai sintomi. La pressione dovrà essere esercitata con cautela e **non superare mai i 4/10 della scala del dolore**.

Un **rotolo di gommapiuma** può essere utilizzato per massaggiare il muscolo gluteo. Basterà sedersi sul rotolo e, inclinandosi leggermente verso l'indietro, far rotolare il rotolo di gommapiuma lungo il muscolo gluteo. Mentre si rotola sopra il muscolo gluteo, soffermatevi e rotolate

lentamente sopra i punti più doloranti. La pressione dovrà essere mediamente scomoda ma non dolorosa (**FIGURA 3**).



FIGURA 1



FIGURA 2

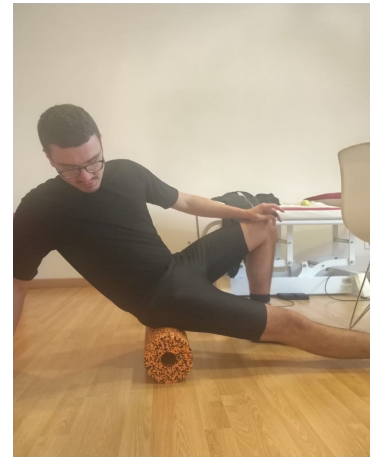


FIGURA 3

L'allungamento del muscolo gluteo potrà essere ottenuta giacendo a pancia in su su un tappetino portando il ginocchi verso il petto e poi incrociando la gamba sopra al corpo (**FIGURA 4**). Lo stesso effetto può essere ottenuto facendo gli stessi movimenti ma da una posizione seduta (**FIGURA 5**). L'allungamento deve essere mantenuto per un minimo di 30 secondi ed effettuato per un minimo di 4 volte.



FIGURA 4



FIGURA 5

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

