

Indice

Prima parte VALUTAZIONE E CLASSIFICAZIONE DELLE TECNICHE

Classificazione anatomico-funzionale dei muscoli 3

Muscoli cinetici 4

Muscoli posturali 4

Muscoli emozionali 5

Principali tecniche di recupero funzionale 7

Tecnica automatica propriocettiva 7

Recupero propriocettivo su piano elastico 7

Daedalus® 7

Semelles à boule® 10

Tecnica volontaria 12

Stretching 12

Tecnica mista 13

Tecniche in contro-resistenza 13

Ginnastica con resistenza elastica 13

Ginnastica con elastico 13

Ginnastica in contro-resistenza adattata 13

Criteri di scelta della tecnica di recupero funzionale 15

Biotipo costituzionale e attività ginnica 15

Normosoma 15

Leptosoma 16

Picnosoma 16

Aletosoma 16

Postura globale 17

Tipologia del dolore 18

Dolore meccanico 18

Dolore legamentario 18

Dolore durale 19

Dolore infiammatorio 19

Intensità del dolore 19

Prevenzione del dolore muscolo-scheletrico 21

Causa di posture scorrette 21

Seconda parte

ESERCIZI PER I VARI DISTRETTI CORPOREI

Rachide cervicale 29

- Ginnastica automatica 29
 - Esercizi in stazione eretta 29
 - Esercizi a terra 32
- Ginnastica mista 34
- Ginnastica volontaria 36
 - Esercizi cinetico-volontari 36
 - Esercizi con il bastone 38
- Ginnastica in contro-resistenza 39
 - Esercizi con la palla 39
 - Tecnica in contro-resistenza adattata (secondo Bourdiol) 41
- Qualche indicazione per patologia 45
 - Sindrome vertiginosa benigna 45
 - Esercizi automatici 45
 - Esercizio semi-automatico 46
 - Tecnica in contro-resistenza adattata 46
 - Esercizio per la rieducazione dei riflessi propriocettivi 47
 - Esercizi per la rieducazione dei riflessi vestibolo-oculari 48
 - Esercizi per la convergenza 49
 - Esercizio per l'exoforia 49
 - Esercizio per l'esoforia 50
 - Vertigine posizionale benigna 50
 - Manovre liberatorie del canale semicircolare posteriore 50
 - Manovre liberatorie del canale semicircolare laterale 51
 - Dolore cervicale cronico 52
 - Dolore cervicale acuto 52
 - Esiti di colpo di frusta 53
 - Sindrome dello stretto toracico 53
 - Esercizi per lo stretto toracico 54
 - Prevenzione delle rachialgie cervicali 57

Rachide dorsale 59

- Ginnastica automatica 59
 - Esercizi in stazione eretta 59
 - Esercizi seduti 60
- Ginnastica mista 61
- Ginnastica volontaria 63
 - Esercizi cinetico-volontari 63
 - Esercizi con il bastone 64
- Tecnica in contro-resistenza adattata 64
- Qualche indicazione per patologia 66
 - Dorsalgia 66
 - Dorsalgia da alterazione posturale 66
 - Dorso curvo 66
 - Dorsalgia acuta 66

- Dorsalgia cronica 66
- Prevenzione delle rachialgie dorsali 66
- Insufficienza respiratoria 68
 - Ginnastica per insufficienza respiratoria organica 68
 - Ginnastica respiratoria di rilassamento (*rebirthing*) 71

Rachide lombo-sacrale 73

- Ginnastica automatica 73
- Ginnastica mista 75
- Esercizi cinetico-volontari 77
- Esercizi in contro-resistenza 81
 - Esercizi con la palla 81
- Tecnica in contro-resistenza adattata 82
 - Autorieducazione con elastico 84
- Qualche indicazione per patologia 85
- Spondilolistesi 85
- Lombalgia e lombo-sciatalgia 85
 - Dolore in flessione 88
 - Dolore in estensione 89
 - Dolore legamentario 89
- Esiti di discectomia lombo-sacrale 90
- Scoliosi 91
 - Esercizi per la scoliosi 92
- Prevenzione delle rachialgie lombo-sacrali 93
- Riequilibrio del pavimento pelvico 93
 - Tecnica in contro-resistenza adattata 93
 - Autorieducazione 94
 - Esercizio cinetico-volontario 94

Articolazione temporo-mandibolare 95

- Tecnica in contro-resistenza adattata 95
 - Autorieducazione 97
- Esercizio con la gomma 97
- Tecnica di massaggio 97

Spalla 99

- Tecnica in contro-resistenza adattata del muscolo gran dentato 99
 - Autorieducazione 99
- Ginnastica automatica 100
- Esercizi cinetico-volontari 102
 - Esercizi con il bastone 103
- Esercizi in contro-resistenza 106
 - Esercizi con l'elastico 106
- Tecnica in contro-resistenza adattata 108
- Qualche indicazione per patologia 110
- Tendiniti della cuffia dei rotatori 110
- Capsulite 110
 - Esercizio pendolare 110
 - Stretching 110
 - Esercizio con il giornale 113

Esercizio con la palla 113
Esercizio con il bastone 113
Ginnastica riabilitativa negli esiti di intervento
di capsulo-plastica 114

Gomito 119

Ginnastica automatica 119
Esercizi cinetico-volontari 119
Esercizi con il bastone 122
Esercizio con il giornale 123
Esercizi in contro-resistenza 123
Esercizi con l'elastico 123
Esercizi con la palla 124
Tecnica in contro-resistenza adattata 126
Qualche indicazione per patologia 127
Epicondilalgia 127
Massaggio trasverso profondo per l'epicondilalgia 128
Blocco funzionale del gomito 128

Polso 129

Ginnastica automatica 129
Esercizio con il giornale 131
Esercizi cinetico-volontari 131
Esercizi in contro-resistenza 132
Esercizi con la palla 132
Esercizi con l'elastico 132
Tecnica in contro-resistenza adattata 134
Qualche indicazione per patologia 135
Blocco funzionale del polso 135

Mano 137

Esercizio con il giornale 137
Esercizi cinetico-volontari 137
Esercizi in contro-resistenza 139
Esercizi con la palla 139
Esercizi con l'elastico 140
Tecnica in contro-resistenza adattata 141

Anca 143

Ginnastica automatica 143
Ginnastica mista 146
Esercizi cinetico-volontari 146
Stretching 149
Tecnica in contro-resistenza adattata 151
Qualche indicazione per patologia 154
Coxo-artrosi 154
Capsulite d'anca 154
Tendinite del medio gluteo 154
Tendinite dei muscoli della faccia posteriore della coscia 155
Ginnastica riabilitativa negli esiti di intervento
di protesi d'anca 155

Ginocchio 157

Ginnastica automatica 157

Ginnastica mista 160

Esercizi cinetico-volontari 161

Esercizi in contro-resistenza 163

Esercizi con l'elastico 163

Tecnica in contro-resistenza adattata 165

Qualche indicazione per patologia 167

Distorsione 167

Gonartrosi 167

Ginnastica riabilitativa negli esiti di meniscectomia artroscopica 168

Condromalacia rotulea 168

Tecnica in contro-resistenza adattata 168

Esercizio automatico 169

Caviglia 171

Ginnastica automatica 171

Esercizi cinetico-volontari 174

Esercizi in contro-resistenza 175

Esercizi con la palla 175

Esercizi con l'elastico 175

Tecnica in contro-resistenza adattata 176

Qualche indicazione per patologia 179

Distorsione tibio-tarsica 179

Piede 181

Ginnastica automatica 181

Esercizi cinetico-volontari 183

Qualche indicazione per patologia 185

Alluce valgo 185

Piede cavo reattogeno 185

Piede piatto involutivo 187

Appendice

Scelta rapida degli esercizi 189

Bibliografia 193