

# PIANO DELL'OPERA

CAPITOLO DI BENVENUTO: IL VALORE DELLA TERAPIA DEI TESSUTI MOLLI 1

**SEZIONE I: Basi 7**

CAPITOLO 1: COMPONENTI DELLA STRUTTURA: OSSA E STRUTTURE DI REPERE 8

CAPITOLO 2: ANALISI STRUTTURALE E VALUTAZIONE POSTURALE 32

CAPITOLO 3: TENSIONE MUSCOLARE E CAUSE 59

CAPITOLO 4: SINTOMI E DISTURBI CAUSATI DALLA TENSIONE MUSCOLARE 82

CAPITOLO 5: PRINCIPI DEL RILASCIAMENTO DELLA TENSIONE MUSCOLARE 98

**SEZIONE II: Massoterapia clinica e bodywork strutturale 123**

CAPITOLO 6: COMPARTIMENTO POSTERIORE DELL'ARTO INFERIORE (CPAI) 124

CAPITOLO 7: COMPARTIMENTO ANTERIORE DEL TRONCO (CAT) 168

CAPITOLO 8: COMPARTIMENTO ANTERIORE DELL'ARTO INFERIORE (CAAI) 222

CAPITOLO 9: COMPARTIMENTO POSTERIORE DEL TRONCO (CPT) 261

CAPITOLO 10: COMPARTIMENTO DELL'ARTO SUPERIORE (CAS) 315

Appendice A: Muscoli del corpo 352

Appendice B: Tensione muscolare e leggi neurofisiologiche 367

Appendice C: Muscoli agonisti, sinergici e antagonisti 368

Appendice D: Chiropratica e massaggio: terapia simbiotica  
(Kelly Huber, DC) 369

Appendice E: La connessione mente-corpo (Robert J. Rotella, PhD) 373

Appendice F: Stadi corretti di riabilitazione dei tessuti molli lesionati 374

Bibliografia 375

Crediti 376

Indice analitico 377

Indice dei muscoli 383

# INDICE

## CAPITOLO DI BENVENUTO: IL VALORE DELLA TERAPIA DEI TESSUTI MOLLI 1

Panoramica	2
Il punto focale del lavoro muscolare: la tensione cronica eccessiva di muscoli e nervi	4
Comunicare con i nervi attraverso i muscoli	4
Facilitazione segmentale	5

## SEZIONE I: Basi 7

## CAPITOLO 1: COMPONENTI DELLA STRUTTURA: OSSA E STRUTTURE DI REPERE 8

Obiettivi di apprendimento	9
Panoramica	9
Scheletro	10
Strutture caratteristiche delle ossa	11
Cranio	13
Colonna vertebrale	15
Gabbia toracica	18
Cingolo pettorale e omero	20
Avambraccio	22
Polso	22
Cingolo pelvico e femore	24
Gamba, caviglia e piede	26
Gamba	26
Caviglia e piede	27
Strutture di collegamento dello scheletro	28
Riassunto	30
Domande di ripasso	30

## CAPITOLO 2: ANALISI STRUTTURALE E VALUTAZIONE POSTURALE 32

Obiettivi di apprendimento	33
Panoramica	33
Analisi strutturale	34
Valutazione posturale	34
Anatomia della relazione tra muscoli e ossa	35
Cinesiologia posturale e funzionale	37
Cinesiologia posturale	37
Compensazione muscolare e scheletrica	38
Adattamenti e compensazioni	38

Impatto dello squilibrio strutturale	39
Interazione con il paziente	40
Autoconsapevolezza ed educazione del paziente	40
Colloquio con il paziente	41
Valutazione posturale	43
Trattamento sul lettino	49
Lavoro non simmetrico	50
Posture e forze di tensione	50
Postura "buona" ed efficiente	50
Postura "incurvata" verso il basso	51
Postura "arcuata" verso l'alto	52
Scoliosi funzionale con curva a "C" o a "S"	53
Riassunto	56
Domande di ripasso	56

### CAPITOLO 3: TENSIONE MUSCOLARE E CAUSE 59

Obiettivi di apprendimento	60
Panoramica	60
Introduzione alla tensione muscolare	61
Azione muscolare e scorrimento di actina e miosina	62
Tensione generale	63
Tensione nei tendini, nei legamenti e nelle ossa	63
Tonicità e tono	65
Nervi	65
Rilassamento: fermare la tensione	66
Riscaldamento: il paradosso	67
Distinzioni nell'ambito del rilassamento	68
Fitness e salute	68
Come diventa cronica?	68
Sommazione temporale e sommazione spaziale	69
Sommazione temporale	70
Sommazione spaziale	70
Come diventa eccessiva?	70
Scoordinamento neuromuscolare	70
Gesti ripetitivi	71
Legge di Davis	74
Carico muscolare	75
Teoria del "tutto o nulla" nella contrazione muscolare	75

Riflessi neuromuscolari di base	75
Riflesso di stiramento	76
Riflesso di retrazione	76
Invasività fisica o psichica	77
Riflessi condizionati	77
Riflessi poco evidenti	78
Tono a riposo e inibizione reciproca	78
Postura e movimenti scorretti	78
Fattori di stress e stress	79
Stress fisico	79
Stress psicoemotivo	79
Traumi	80
Riassunto	80
Domande di ripasso	81

## **CAPITOLO 4: SINTOMI E DISTURBI CAUSATI DALLA TENSIONE MUSCOLARE** **82**

Obiettivi di apprendimento	83
Panoramica	83
Compressione delle articolazioni	84
Disidratazione generale	85
Disidratazione articolare	85
Disidratazione, potenza muscolare e massa muscolare	85
Pseudoartrite e dolore articolare	86
Compressione dei dischi intervertebrali	86
Sindrome delle faccette articolari	87
Compressione o irritazione dei nervi	87
Sciatica	88
Irritazione del nervo vago	88
Compressione dei vasi sanguigni	88
Irritazione del periostio	88
Pressione su altri muscoli	89
Tendinite	89
Lesioni dovute a sforzi ripetuti o a sovraccarico	90
Scoliosi	90
Postura in avanti della testa e del collo	92
Cifosi	92
Lordosi	93
Equilibrio e coordinazione	93
Adesività e tessuto pseudocicatizzato	94

Fascia e muscoli	95
La fascia può influire sulla postura corporea?	95
Riassunto	96
Domande di ripasso	96

## **CAPITOLO 5: PRINCIPI DEL RILASCIAMENTO DELLA TENSIONE MUSCOLARE** **98**

Obiettivi di apprendimento	99
Panoramica	99
Principi fondamentali del rilasciamento della tensione muscolare	100
Reazioni neuromuscolari di base	100
Pressione lenta e costante	102
Dolore localizzato, irradiato o riferito	103
Meccanismi di rilasciamento della tensione	104
Rilasciamento volontario	104
Rilasciamento riflesso	105
Sistema di controllo del tono	105
Omeostasi strutturale	107
Organi tendinei di Golgi	107
Organi tendinei di Golgi e sistema di controllo del tono	108
Pressione perpendicolare	110
Pressione relativa costante	111
Giocare sul "limite" nel massaggio e nel bodywork	111
Perché "nessun dolore" corrisponde a un "beneficio maggiore"	111
Principio di Arndt-Schultz: guarigione parasimpatica	112
Lavorare sul limite	114
Riconoscere e lavorare con i diversi livelli di limite	115
Limite massimo	115
Limite minimo	115
Limite moderato	115
Comunicazione tra paziente e terapeuta	116
Desensibilizzazione: vie sensitive discendenti	116
Ripristino della consapevolezza del paziente	116
Ripristino della capacità di percepire	117
Strati e neurotrappole nascoste	117
In profondità nel sistema nervoso	118
Tempo	118
Fascia e muscoli	118
Implicazioni	119
Riscaldamento dei tessuti prima del trattamento	119

Riassunto	120
Domande di ripasso	120

## **SEZIONE II: Massoterapia clinica e bodywork strutturale** **123**

### **CAPITOLO 6: COMPARTIMENTO POSTERIORE DELL'ARTO INFERIORE (CPAI)** **124**

Obiettivi di apprendimento	125
Panoramica	125
Successo clinico	126
Flessore breve delle dita	127
Abduttore del quinto dito	128
Abduttore dell'alluce	128
Gastrocnemio	131
Soleo	132
Plantare	133
Popliteo	137
Compartimento posteriore profondo	139
Flessore lungo delle dita	139
Flessore lungo dell'alluce	140
Tibiale posteriore	141
Muscoli posteriori della coscia	144
Semimembranoso	144
Semitendinoso	144
Bicipite femorale	144
Grande gluteo	150
Medio gluteo	152
Piccolo gluteo	153
Muscoli rotatori laterali dell'anca	157
Piriforme	157
Otturatore esterno	157
Quadrato del femore	158
Gemello superiore	158
Otturatore interno	159
Gemello inferiore	159
Stretching	162
Riassunto	165
Domande di ripasso	165
Domande di analisi critica	167

Obiettivi di apprendimento	169
Panoramica	169
Successo clinico	170
Muscoli dell'addome	171
Retto dell'addome	171
Obliquo esterno dell'addome	171
Obliquo interno dell'addome	173
Trasverso dell'addome	173
Muscolo ileopsoas	178
Grande psoas	178
Iliaco	178
Grande pettorale	185
Piccolo pettorale	185
Succlavio	187
Dentato anteriore	191
Muscoli del collo	194
Sternocleidomastoideo	194
Muscoli del collo anteriori superficiali: sopraioidei	198
Miloioideo	198
Digastrico	198
Muscoli del collo anteriori superficiali: sottoioidei	199
Genioioideo	199
Stiloioideo	200
Tiroioideo	200
Sternoioideo	200
Sternotiroideo	200
Omoioideo	201
Muscoli del collo anteriori profondi	201
Lungo del collo	201
Lungo della testa	202
Muscoli scaleni	207
Scaleno anteriore	207
Scaleno medio	207
Scaleno posteriore	208
Articolazione temporomandibolare	210
Massetere	210
Temporale	212
Pterigoideo mediale	213

Pterigoideo laterale	214
Stretching	217
Riassunto	219
Domande di ripasso	219
Domande di analisi critica	221

## **CAPITOLO 8: COMPARTIMENTO ANTERIORE DELL'ARTO INFERIORE (CAAI) 222**

Obiettivi di apprendimento	223
Panoramica	223
Successo clinico	223
Muscoli anteriori della gamba e del piede	225
Estensore breve delle dita	225
Tibiale anteriore	226
Estensore lungo dell'alluce	227
Estensore lungo delle dita	228
Muscoli peronieri	231
Peroniero lungo	231
Peroniero breve	232
Peroniero terzo	233
Muscoli anteriori della coscia	236
Retto del femore	236
Vasto mediale	237
Vasto intermedio	238
Vasto laterale	238
Sartorio	240
Tensore della fascia lata	244
Pettineo	246
Gruppo dei muscoli adduttori	249
Grande adduttore	249
Gracile	250
Adduttore lungo	251
Adduttore breve	251
Muscolo ileopsoas	254
Grande psoas	254
Iliaco	255
Stretching	256
Riassunto	258
Domande di ripasso	259
Domande di analisi critica	260



**CAPITOLO 9: COMPARTIMENTO POSTERIORE DEL TRONCO (CPT)****261**

Obiettivi di apprendimento	262
Panoramica	262
Successo clinico	263
Erettore della colonna	264
Muscoli multifidi e rotatori	267
Multifidi	267
Rotatori	267
Quadrato dei lombi	270
Grande dorsale	273
Grande rotondo	278
Dentato posteriore inferiore	281
Dentato posteriore superiore	282
Trapezio	285
Romboidi	289
Cuffia dei rotatori	291
Sopraspinato	291
Infraspinato	292
Piccolo rotondo	293
Sottoscapolare	295
Splenio del collo	298
Splenio della testa	299
Elevatore della scapola	302
Muscoli suboccipitali	305
Obliquo superiore della testa	305
Obliquo inferiore della testa	306
Grande retto posteriore della testa	306
Piccolo retto posteriore della testa	307
Occipitofrontale	309
Stretching	310
Riassunto	312
Domande di ripasso	313
Domande di analisi critica	314

**CAPITOLO 10: COMPARTIMENTO DELL'ARTO SUPERIORE (CAS)****315**

Obiettivi di apprendimento	316
Panoramica	316
Successo clinico	317

Flessori del polso, della mano e delle dita	318
Flessore radiale del carpo	318
Flessore ulnare del carpo	319
Palmare lungo	320
Pronatore rotondo	323
Brachioradiale	324
Supinatore	327
Bicipite brachiale	330
Brachiale	331
Coracobrachiale	332
Muscoli estensori del polso, della mano e delle dita	335
Estensore radiale lungo del carpo	335
Estensore radiale breve del carpo	336
Estensore ulnare del carpo	337
Tricipite brachiale	340
Anconeo	341
Deltoide	343
Stretching	346
Riassunto	347
Domande di ripasso	347
Domande di analisi critica	349

## APPENDICI

Appendice A: Muscoli del corpo	352
Appendice B: Tensione muscolare e leggi neurofisiologiche	367
Appendice C: Muscoli agonisti, sinergici e antagonisti	368
Appendice D: Chiropratica e massaggio: terapia simbiotica (Kelly Huber, DC)	369
Appendice E: La connessione mente-corpo (Robert J. Rotella, PhD)	373
Appendice F: Stadi corretti di riabilitazione dei tessuti molli lesionati	374
Bibliografia	375
Crediti	376
Indice analitico	377
Indice dei muscoli	383