

CONTENUTI

PRIMA PARTE

Anatomia, Patologia e Valutazione **1**

1 Compendio di anatomia e fisiologia1

- Introduzione 2
- La colonna cervicale 2
- Articolazioni spinali cervicali 4
- Movimenti della colonna cervicale 7
- Muscolatura della colonna cervicale 9
- Legamenti della colonna cervicale 19
- Precauzioni 21
- Sommario 23

2 Disordini della regione cervicale25

- Introduzione 26
- Muscolatura ipertonica 26
- Disfunzioni articolari 34
- Distorsioni e stiramenti 37
- Condizioni patologiche discali 39
- Malattia degenerativa articolare 42
- Sindrome dello stretto toracico 44
- Curva cervicale ipolordotica e postura in avanti della testa 45
- Cefalee muscolotensive 47
- Nevralgia del grande occipitale 47
- Sommario 47

3 Strategie di valutazione e trattamento49

- Introduzione 50
- Storia clinica 50
- Esame di valutazione fisica 50
- Strategie di trattamento 66
- Valutazione e trattamento di condizioni particolari 67
- Sommario 69

SECONDA PARTE

Tecniche di trattamento **71**

4 Meccanica corporea per il trattamento dei tessuti profondi della regione posteriore del collo71

- Introduzione 72
- Meccanismi 72
- Visione d'insieme delle tecniche 72
- Esecuzione della tecnica 76
- Procedure di trattamento sui tessuti profondi 87
- Sommario 95
- Caso clinico 95

5 Massaggio della regione anteriore del collo97

- Introduzione 97
- Sommario delle tecniche 98

- Come eseguire le tecniche 100
- Procedure di massaggio nella parte anteriore del collo 102
- Sommario 110
- Caso clinico 110

6 *Stretching* multipiano..... 112

- Introduzione 112
- Meccanismo 113
- Sommario delle tecniche 115
- Come eseguire le tecniche 117
- Procedure di *stretching* multipiano 120
- Sommario 130
- Caso clinico 131

7 *Stretching* in contrazione e rilassamento 133

- Introduzione 133
- Meccanismo 133
- Sommario delle tecniche 134
- Come eseguire le tecniche 138
- Procedure di contrazione e rilassamento 141
- Sommario 161
- Caso clinico 161

8 *Stretching* tramite contrazione dell'agonista 163

- Introduzione 163
- Meccanismo 163
- Sommario delle tecniche 164
- Come eseguire le tecniche 167
- Procedure di contrazione dei muscoli agonisti 169
- Sommario 187
- Caso clinico 187

9 *Stretching* in contrazione e rilassamento con contrazione dei muscoli agonisti 189

- Introduzione 189
- Meccanismo 189
- Sommario delle tecniche 190
- Come eseguire le tecniche 192
- Procedure di contrazione e rilassamento con contrazione dei muscoli agonisti 195
- Sommario 200
- Caso clinico 201

10 Mobilizzazioni articolari203

- Introduzione 203
- Meccanismo 204
- Sommario delle tecniche 205
- Come eseguire le tecniche 208
- Procedure di mobilizzazione articolare 214
- Sommario 228
- Caso clinico 229

TERZA PARTE

Autotrattamento del paziente e del terapeuta 231**11 Autotrattamento per il paziente231**

- Introduzione 232
- idroterapia 232
- Stretching 237
- Consigli posturali 245
- Sommario 249
- Caso clinico 249

12 Autotrattamento per il terapeuta251

- di Brett M. Carr e Christopher M. Coulis,*
con il contributo di Joseph E. Muscolino
- Introduzione 251
- Meccanismo: controllo motorio 251

- Sommario ed esecuzione delle tecniche 252
- Esercizi di autotrattamento per la stabilizzazione 253
- Procedure di esercizio di rinforzo 253
- Procedure di esercizio per la stabilizzazione sensitivomotoria 259
- Sommario 264
- Caso clinico 265

Indice 277