

PRIMA PARTE

Anatomia, patologia e valutazione **1**

1 Revisione di anatomia e fisiologia1

- Introduzione 2
- Colonna lombare e pelvi 2
- Articolazioni della colonna lombare e della pelvi 4
- Movimenti della colonna lombare e della pelvi 6
- Muscolatura della colonna lombare e della pelvi 12
- Legamenti della colonna lombare e della pelvi 31
- Precauzioni 34
- Sommario 37

2 Disordini muscoloscheletrici comuni39

- Introduzione 40
- Muscolatura ipertonica 40
- Disfunzione articolare 54
- Distorsioni e e strappi muscolari 55
- Lesione dell'articolazione sacroiliaca 58
- Patologie discali e sciatalgia 60
- Sindrome del muscolo piriforme 65
- Malattia degenerativa delle articolazioni 66
- Scoliosi 67
- Inclinazione anteriore della pelvi e iperlordosi lombare 69
- Sindrome delle faccette articolari 71
- Spondilolistesi 72
- Sommario 73

3 Strategie di valutazione e trattamento75

- Introduzione 76
- Storia clinica 76
- Esame di valutazione fisica 77
- Strategia di trattamento 92
- Valutazione e trattamento di condizioni specifiche 93
- Sommario 96

SECONDA PARTE

Tecniche di trattamento **97**

4 Trattamento dei tessuti profondi della parte inferiore del dorso e della parte posteriore della pelvi97

- Introduzione 98
- Meccanismo 98
- Visione d'insieme della tecnica 100
- Come eseguire la tecnica 101
- Procedure di trattamento dei tessuti profondi 124
- Sommario 134
- Caso clinico 135

5 Massaggio della parte anteriore dell'addome e della pelvi137

- Introduzione 137
- Visione d'insieme della tecnica 138
- Come eseguire la tecnica 141
- Procedure di massaggio addominale 143
- Sommario 161
- Caso clinico 161

6 Stretching multipiano.....163

- Introduzione 163
- Meccanismo 164
- Visione d'insieme della tecnica 166
- Come eseguire la tecnica 169
- Procedure di *stretching* multipiano 172
- Sommario 208
- Caso clinico 208

7 Stretching in contrazione e rilassamento209

- Introduzione 209
- Meccanismo 210
- Visione d'insieme della tecnica 211
- Come eseguire la tecnica 215
- Procedure in contrazione e rilassamento 218
- Sommario 267
- Caso clinico 267

8 Stretching in contrazione dei muscoli agonisti269

- Introduzione 269
- Meccanismo 269
- Visione d'insieme della tecnica 270
- Come eseguire la tecnica 273
- Procedure in contrazione dei muscoli agonisti 276
- Sommario 316
- Caso clinico 317

9 Stretching in contrazione e rilassamento con contrazione dei muscoli agonisti319

- Introduzione 319
- Meccanismo 319
- Visione d'insieme della tecnica 320
- Come eseguire la tecnica 323
- Procedure di stretching in contrazione e rilassamento con contrazione dei muscoli agonisti 326
- Sommario 342
- Caso clinico 342

10 Mobilizzazione articolare343

- Introduzione 343
- Meccanismo 344

Visione d'insieme della tecnica	346
Come eseguire la tecnica	349
Procedure di mobilizzazione articolare	356
Sommario	382
Caso clinico	383

TERZA PARTE

Autotrattamento per il paziente e il terapeuta 385

11 Autotrattamento per il paziente385

Introduzione	386
Idroterapia	387
Stretching	392

Consigli posturali	406
Sommario	411
Caso clinico	411

12 Autotrattamento per il terapeuta413

di Brett M. Carr (con il contributo di Joseph E. Muscolino)

Introduzione	413
Meccanismo: controllo motorio	414
Visione d'insieme ed esecuzione della tecnica	415
Esercizi di stabilizzazione per l'autotrattamento	418
Sommario	434
Caso clinico	435

Indice analitico437