

Introduzione – Consigli per il viaggio	1	Sistemi del corpo	32
Come usare questo libro	2	Sistema scheletrico	32
Chiavi di lettura	3	Sistema muscolare	35
Suggerimenti per la palpazione	4	Sistema delle fasce	38
Entrare in contatto	4	Sistema cardiovascolare	40
Lavorare duro versus lavorare in modo intelligente	5	Sistema nervoso	42
Con meno sforzo si ottiene di più	5	Sistema linfatico	43
Fate rotolare e scorrere le dita	6		
Movimento e immobilità	6		
Il movimento come strumento per la palpazione	7		
Quando avete dei dubbi, chiedete al corpo	8		
Creazione del proprio diario di palpazione	9		
Esplorazione delle differenze tra le strutture corporee	10		
Cute	10		
Ossa	10		
Muscoli	11		
Tendini	13		
Legamenti	13		
Fasce	14		
Retinacolo	15		
Arterie e vene	16		
Borse	16		
Nervi	17		
Linfonodi	17		
Obiettivi di apprendimento	18		
1 Navigare nel corpo	19	2 Spalla e braccio	45
Orientamento del corpo	20	Viste topografiche	46
Regioni del corpo	20	Esplorazione della cute e delle fasce	47
Piani di movimento	21	Ossa della spalla e del braccio	48
Direzioni e posizioni	21	Strutture ossee di riferimento della spalla e del braccio	49
Terminologia relativa al movimento	23	Scapola	49
Movimenti del corpo	26	Omero e clavicola	50
Colonna vertebrale e torace	26	Sentieri tra le strutture ossee di riferimento: panoramica	51
Collo	26	<i>Sentiero 1 – Lungo i margini</i>	52
Coste/torace	26	Spina della scapola	52
Scapola	27	Margine mediale	52
Spalla	27	Angolo inferiore	53
Gomito e avambraccio	28	Angolo superiore	53
Polso	28	Margine laterale	54
Pollice	29	Tubercolo infraglenoideo	54
Dita della mano	29	<i>Sentiero 2 – Nelle fosse</i>	55
Mandibola	29	Fossa infrapinata	55
Pelvi	30	Fossa sopraspinata	55
Anca	30	Fossa sottoscapolare	56
Ginocchio	31	<i>Sentiero 3 – Salto dal trampolino</i>	57
Caviglia, piede e dita del piede	31	Acromion	57
		Clavicola	57
		Articolazioni acromioclavicolare e sternoclavicolare	58
		Processo coracoideo	59
		Tuberosità deltoidea	59
		<i>Sentiero 4 – Due colline e una valle</i>	60
		Tubercoli maggiore e minore, solco intertubercolare	60
		Muscoli della spalla e del braccio: panoramica	61
		I sinergici: muscoli che lavorano insieme	63
		Spalla	63
		Scapola	65
		Muscoli della spalla e del braccio	67
		Muscolo deltoide	67
		Muscolo trapezio	68
		Muscoli grande dorsale e grande rotondo	71
		Muscoli della cuffia dei rotatori	74
		Tendini dei muscoli della cuffia dei rotatori	79
		Muscoli grande romboide e piccolo romboide	82
		Muscolo elevatore della scapola	83
		Muscolo dentato anteriore	86
		Muscolo sternale	88

Muscolo grande pettorale	89
Muscolo piccolo pettorale	92
Muscolo succlavio	94
Muscolo bicipite brachiale	95
Tendine del capo lungo del muscolo bicipite brachiale	96
Muscolo tricipite brachiale	97
Tendine del capo lungo del muscolo tricipite brachiale	98
Muscolo coracobrachiale	99
Legamenti e altre strutture della spalla e del braccio	100
Ascella	100
Articolazione sternoclavicolare	101
Legamenti della spalla	102
Articolazione glenomerale	103
Legamento coracoclavicolare	104
Legamento coracoacromiale	104
Borsa sottoacromiale	105
Linfonodi ascellari	105
Arteria brachiale	106

3 Avambraccio e mano 107

Viste topografiche	108
Esplorazione della cute e della fascia	109
Ossa dell'avambraccio e della mano	110
Strutture ossee di riferimento dell'avambraccio e della mano	111
Ulna e radio	112
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento: panoramica	113
<i>Sentiero 1 – La collina sferica</i>	114
Olecrano e fossa olecranica	114
Epicondili dell'omero	114
Creste sopraepicondilarie dell'omero	115
<i>Sentiero 2 – Sul filo del rasoio</i>	116
Corpo dell'ulna	116
Testa dell'ulna	116
Processo stiloideo dell'ulna	116
<i>Sentiero 3 – Passaggio sul ponte rotante</i>	117
Testa del radio	117
Corpo del radio	117
Processo stiloideo del radio	118
Tubercolo di Lister	118
<i>Sentiero 4 – Camminando sulle mani</i>	119
Ossa del carpo	119
Oso pisiforme	121
Oso piramidale	121
Oso uncinato	122
Oso scafoide	123
Oso trapezio	123
Tubercoli dell'osso scafoide e dell'osso trapezio	124
Oso semilunare e osso capitato	125

Muscoli dell'avambraccio e della mano: panoramica	127
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	130
Gomito	130
Avambraccio	130
Polso	130
Mano e dita (escluso il pollice)	131
Pollice	131
Muscoli dell'avambraccio e della mano	132
Muscolo brachiale	132
Muscolo brachioradiale	133
Distinzione tra muscoli flessori ed estensori dell'avambraccio	134
Muscoli estensori del polso e delle dita	135
Muscolo anconeo	139
Muscolo estensore dell'indice	139
Muscoli flessori del polso e delle dita	140
Muscolo pronatore rotondo	146
Muscolo pronatore quadrato	147
Muscolo supinatore	147
Muscoli del pollice e della mano: panoramica ...	149
Muscoli del pollice e della mano	151
Muscoli lunghi del pollice	151
Muscoli brevi del pollice	154
Muscoli lombricali e interossei	157
Eminenza ipotenar	159
Legamenti e altre strutture dell'avambraccio e della mano	160
Legamento collaterale radiale	160
Legamento anulare del radio	161
Legamento collaterale ulnare	161
Nervo ulnare	162
Borsa olecranica	162
Membrana interossea	162
Retinacoli del polso e aponeurosi palmare ...	163
Arterie radiale e ulnare	164
Legamenti del polso, della mano e delle dita ..	165

4 Colonna vertebrale e torace 167

Viste topografiche	168
Esplorazione della cute e della fascia	169
Ossa della colonna vertebrale e del torace	170
Strutture ossee di riferimento della colonna vertebrale e del torace	171
Atlante (C1) (prima vertebra cervicale)	171
Asse (C2) (seconda vertebra cervicale)	171
Vertebra cervicale	172
Vertebra toracica	172
Vertebra lombare	172
Altre strutture ossee di riferimento	173
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento: panoramica	174
<i>Sentiero 1 – Cresta di mezzo</i>	176
Processi spinosi delle vertebre	176

Sentiero 2 – Percorsi incrociati	177
Quarta vertebra lombare e vertice della cresta iliaca	177
Dodicesima vertebra toracica e dodicesima costa	177
Settima vertebra toracica e angolo inferiore della scapola	178
Seconda vertebra toracica e angolo superiore della scapola	178
Settima vertebra cervicale e base del collo	178
Sentiero 3 – Camminando sulla nuca	179
Processi spinosi delle vertebre cervicali	179
Processi trasversi delle vertebre cervicali	180
Solco della lamina cervicale	181
Sentiero 4 – Viale sepolto	182
Processi trasversi delle vertebre toraciche e lombari	182
Solco della lamina delle vertebre toraciche e lombari	183
Sentiero 5 – Cresta dello sterno	184
Sterno	184
Sentiero 6 – Strada accidentata	185
Coste e cartilagini costali	185
Prima costa	186
Undicesima e dodicesima costa	187
Muscoli della colonna vertebrale e del torace:	
panoramica	188
Strati muscolari della parte posteriore del collo	191
Sezione trasversale del collo	192
Sezioni trasversali del torace e dell'addome	193
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	194
Colonna vertebrale	194
Coste/torace	195
Muscoli della colonna vertebrale e del torace	196
Gruppo dei muscoli erettori della colonna	196
Rami del gruppo dei muscoli erettori della colonna	197
Gruppo dei muscoli trasversospinali	200
Muscoli splenio della testa e splenio del collo	203
Muscoli suboccipitali	205
Muscolo quadrato dei lombi	207
Muscoli addominali	209
Diaframma	213
Muscoli intercostali	215
Muscolo dentato posteriore superiore	216
Muscolo dentato posteriore inferiore	216
Muscoli intertrasversari	217
Muscoli interspinosi	217
Legamenti e altre strutture	
della colonna vertebrale e del torace	218
Legamento nucale	218
Legamento sopraspinoso	219
Aorta addominale	219
Fascia toracolombare	220

Articolazioni craniovertebrali – Articolazioni atlantoccipitale e atlantoassiali	221
Articolazioni intervertebrali	222
Articolazioni costovertebrali	223
Articolazioni sternocostali	223

5 Testa, collo e faccia **225**

Vista topografica	226
Esplorazione della cute e della fascia	227
Ossa e strutture ossee di riferimento della testa, del collo e della faccia	228
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento:	
panoramica	230
Sentiero 1 – Giro del globo	231
Osso occipitale	231
Ossa parietali	232
Osso temporale	233
Osso frontale	234
Osso sfenoide	234
Ossa facciali	234
Sentiero 2 – Gita sulla mandibola	235
Mandibola	235
Sentiero 3 – Percorso a ferro di cavallo	238
Trachea	238
Muscoli della testa, del collo e della faccia:	
panoramica	240
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	242
Tratto cervicale della colonna vertebrale	242
Mandibola	243
Muscoli della testa, del collo e della faccia	244
Muscolo sternocleidomastoideo	244
Muscoli scaleni	246
Muscolo massetere	250
Muscolo temporale	251
Muscoli sopraioidei e digastrico	253
Muscoli sottoioidei	255
Platisma	257
Muscolo occipitofrontale (frontale e occipitale)	258
Muscoli pterigoidei mediale e laterale	259
Muscoli lungo della testa e lungo del collo	260
Muscoli delle espressioni facciali: panoramica	261
Muscoli della bocca	263
Muscoli della regione nasale	267
Muscoli degli occhi	268
Muscoli del cuoio capelluto	269
Altre strutture della testa, del collo e della faccia	270
Arteria carotide comune	271
Arteria temporale superficiale	271
Arteria facciale	271
Nervo facciale	272
Arteria vertebrale	272
Ghiandola parotide e dotto parotideo, ghiandola sottomandibolare	272

Ghiandola tiroide.....	273
Linfonodi cervicali.....	274
Plesso brachiale.....	274

6 Pelvi e coscia 275

Viste topografiche.....	276
Esplorazione della cute e della fascia.....	277
Ossa della pelvi e della coscia.....	278
Strutture ossee di riferimento della pelvi e della coscia.....	279
Anca.....	281
Osso sacro e coccige.....	282
Femore.....	283
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento:	
panoramica.....	284
<i>Sentiero 1 – Camminata solitaria.....</i>	<i>285</i>
Spina iliaca anteriore superiore (SIAS).....	285
Cresta iliaca.....	285
Spina iliaca posteriore superiore (SIPS).....	286
Cresta pubica.....	286
Tuberosità ischiatica.....	287
Grande trocantere.....	287
<i>Sentiero 2 – Via iliaca.....</i>	<i>288</i>
Spina iliaca anteriore superiore (SIAS).....	288
Spina iliaca anteriore inferiore (SIAI).....	288
Cresta iliaca.....	289
Fossa iliaca.....	289
Spina iliaca posteriore superiore (SIPS).....	289
<i>Sentiero 3 – Gita sulla coda.....</i>	<i>290</i>
Osso sacro.....	290
Coccige.....	291
Articolazione sacroiliaca.....	291
<i>Sentiero 4 – Discesa sull'anca.....</i>	<i>292</i>
Grande trocantere.....	292
Tuberosità glutea.....	292
<i>Sentiero 5 – Il sottopassaggio.....</i>	<i>293</i>
Ombelico.....	293
Cresta e tubercoli pubici.....	293
Ramo superiore del pube.....	294
Ramo inferiore del pube e ramo dell'ischio.....	294
Tuberosità ischiatica.....	295
Muscoli della pelvi e della coscia: panoramica.....	296
Perineo e pavimento pelvico.....	300
I sinergici: muscoli che lavorano insieme.....	302
Anca.....	302
Ginocchio.....	305
Muscoli della pelvi e della coscia.....	306
Gruppo dei muscoli del quadricipite femorale.....	306
Muscoli posteriori della coscia.....	311
Muscoli glutei.....	315
Gruppo dei muscoli adduttori.....	319
Muscolo tensore della fascia lata e tratto ileotibiale.....	324
Muscolo sartorio.....	326

Tendini della parte posteriore del ginocchio.....	327
Muscoli rotatori laterali dell'anca.....	328
Muscolo ileopsoas.....	332

Legamenti e altre strutture della pelvi e della coscia.....	336
Legamenti della pelvi.....	337
Legamenti dell'articolazione coxofemorale.....	338
Legamento inguinale.....	339
Arteria, nervo e vena femorali.....	339
Linfonodi inguinali.....	340
Legamento sacrotuberoso.....	340
Legamenti sacroiliaci posteriori.....	340
Legamento ileolombare.....	341
Nervo sciatico.....	341
Borsa trocanterica.....	342

7 Gamba e piede 343

Viste topografiche.....	344
Esplorazione della cute e della fascia.....	345
Ossa del ginocchio, della gamba e del piede.....	346
Tibia, fibula e rotula.....	347
Strutture ossee di riferimento del ginocchio e della gamba.....	348
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento:	
panoramica.....	349
<i>Sentiero 1 – Strada dei monumenti.....</i>	<i>350</i>
Rotula.....	350
Tuberosità tibiale e corpo della tibia.....	350
Testa della fibula.....	351
<i>Sentiero 2 – Cammino a zig-zag.....</i>	<i>351</i>
Facce articolari superiori della tibia.....	351
Sito di inserzione della zampa d'oca.....	352
<i>Sentiero 3 – Colline su entrambi i lati.....</i>	<i>352</i>
Bordi dei condili femorali.....	352
Epicondili del femore.....	353
Tubercolo del muscolo adduttore.....	353
Ossa della cavaglia e del piede.....	354
Strutture ossee di riferimento della cavaglia e del piede.....	355
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento:	
panoramica.....	356
<i>Sentiero 1 – Strada sul retro.....</i>	<i>357</i>
Malleoli laterale e mediale.....	357
Solchi malleolari.....	357
Calcagno.....	358
Talo.....	360
<i>Sentiero 2 – I porcellini.....</i>	<i>361</i>
Alluce.....	361
Primo osso metatarsale.....	362
Dal secondo al quinto dito (del piede).....	362
Ossa metatarsali dal secondo al quinto.....	363
<i>Sentiero 3 – L'arco.....</i>	<i>364</i>
Ossa cuneiformi mediale, medio e laterale.....	364

Osso navicolare	365	Nervo peroniero comune	397
Osso cuboide	365	Legamenti e altre strutture della caviglia	
Muscoli della gamba e del piede: panoramica ...	366	e del piede	398
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	369	Articolazione talocrurale	398
Caviglia	369	Articolazioni talotarsali e legamenti del piede .	399
Piede e dita	370	Legamenti del piede	400
Muscoli della gamba e del piede	371	Legamento deltoideo	401
Muscoli gastrocnemio e soleo	371	Legamento calcaneonavicolare plantare	401
Muscolo plantare	374	Legamenti collaterali laterali della caviglia ...	402
Muscolo popliteo	375	Retinacoli della caviglia	403
Muscoli peroniero lungo e peroniero breve ...	376	Aponeurosi plantare	404
Muscoli estensori della caviglia		Arteria tibiale posteriore	404
e delle dita del piede	378	Arteria dorsale del piede	405
Muscoli flessori della caviglia		Ossa sesamoidi del primo osso metatarsale ...	405
e delle dita del piede	381	Borse calcaneali	405
Muscoli del piede: panoramica	384	Appendice	407
Muscoli del piede	387	Guida rapida ai Trigger Point	408
Altri muscoli del piede	390	Siti d'inserzione dei muscoli	
Legamenti e altre strutture del ginocchio		delle espressioni facciali	465
e della gamba	392	I sinergici: muscoli che lavorano insieme	467
Articolazione del ginocchio	392	Glossario	471
Articolazioni del ginocchio e tibiofibulare ...	393	Bibliografia	475
Legamenti collaterali fibulare e tibiale	394	Indice analitico	477
Menischi del ginocchio	395	Guida rapida alle ossa del corpo umano	494
Borse del ginocchio	396	Guida rapida ai muscoli del corpo umano	495
Arteria poplitea	396		