

Indice

1 Il vecchio e il nuovo	1	Flessione abduzione extrarotazione	
Introduzione	1	con gomito che si flette	53
Tecniche di base	2	Flessione abduzione extrarotazione	
Schema	2	con gomito che si estende	59
Controllo manuale	3	Estensione adduzione intrarotazione	
Resistenza adeguata e ottimale	3	con gomito esteso	63
Comando verbale	4	Estensione adduzione intrarotazione	
Coordinazione visiva	4	con gomito che si flette	67
Trazione o approssimazione	4	Estensione adduzione intrarotazione	
Stiramento	4	con gomito che si estende	71
Schemi	5	Lanci e tiri	74
La sequenza per enfatizzare	5	Lancio di flessione	75
Leggi che regolano le prese		Tiro di estensione	77
per effettuare le enfasi distali		Lancio di estensione	80
dell'arto superiore	7	Tiro di flessione	82
Leggi che regolano le prese		Quadro sinottico delle enfasi	
per effettuare le enfasi distali		dell'arto superiore	84
dell'arto inferiore	7	Fulcro prossimale: spalla	84
2 L'altra chinesologia	9	Fulcro intermedio: gomito	84
Schemi del capo e del collo	10	Fulcro distale: polso	85
Flessione con rotazione a sinistra		Schemi dell'arto inferiore	88
(destra)	10	Prima diagonale	88
Estensione con rotazione a destra		Flessione adduzione extrarotazione	
(sinistra)	14	con ginocchio esteso	88
Schemi dell'arto superiore	17	Flessione adduzione extrarotazione	
Prima diagonale	17	con ginocchio che si flette	91
Flessione adduzione extrarotazione		Flessione adduzione extrarotazione	
con gomito esteso	17	con ginocchio che si estende	95
Flessione adduzione extrarotazione		Estensione abduzione intrarotazione	
con gomito che si flette	22	con ginocchio esteso	100
Flessione adduzione extrarotazione		Estensione abduzione intrarotazione	
con gomito che si estende	28	con ginocchio che si flette	105
Estensione abduzione intrarotazione		Estensione abduzione intrarotazione	
con gomito esteso	32	con ginocchio che si estende	112
Estensione abduzione intrarotazione		Seconda diagonale	116
con gomito che si flette	40	Flessione abduzione intrarotazione	
Estensione abduzione intrarotazione		con ginocchio esteso	116
con gomito che si estende	43	Flessione abduzione intrarotazione	
Seconda diagonale	48	con ginocchio che si flette	119
Flessione abduzione extrarotazione		Flessione abduzione intrarotazione	
con gomito esteso	48	con ginocchio che si estende	123
		Estensione adduzione extrarotazione	

con ginocchio esteso	127	Combinati controlaterali paralleli	
Estensione adduzione extrarotazione		reciproci (CCPR)	191
con ginocchio che si flette	130	Combinati controlaterali crociati	
Estensione adduzione extrarotazione		semplici (CCCS)	193
con ginocchio che si estende	134	Combinati controlaterali crociati	
Quadro sinottico delle enfasi		reciproci (CCCR)	194
dell'arto inferiore	137	Combinazioni dei fulcri prossimali	196
Fulcro prossimale: anca	137	Combinati omolaterali paralleli	
Fulcro intermedio: ginocchio	137	reciproci (COPR)	196
Fulcro distale: piede	138	Combinati omolaterali crociati	
Monoarticolari	141	reciproci (COCR)	198
Funzione semplice	141		
Funzione complessa	141		
Biarticolari	141		
Biarticolari con funzione			
monoarticolare	141		
Biarticolari con funzione			
biarticolare	141		
3 L'irradiazione come globalità	143	4 Le variabili come elementi diversificatori	
Schemi bilaterali e combinati	144	dell'atto terapeutico	201
Schemi bilaterali	145	Tecniche specifiche	201
Schemi degli arti superiori	145	Tecniche di stimolazione, di reclutamento	
Schemi bilaterali simmetrici		e di potenziamento	202
semplici (BSS)	145	Inizio ritmico	202
Schemi bilaterali simmetrici		Inversione dell'agonista	
reciproci (BSR)	153	o combinazione di isotonie	204
Schemi bilaterali asimmetrici		Contrazioni ripetute o <i>restretch</i>	205
semplici (BAS)	155	Inversione dinamica degli antagonisti	206
Schemi bilaterali asimmetrici		Inversione statica degli antagonisti	
reciproci (BAR)	159	o stabilizzazione ritmica	209
Schemi degli arti inferiori	166	Tecniche di rilasciamento	
Schemi bilaterali simmetrici		o di allungamento	211
semplici (BSS)	166	Contrazione tenuta rilasciamento	
Schemi bilaterali simmetrici		allungamento (trattamento diretto)	214
reciproci (BSR)	173	Tenuta rilasciamento allungamento	
Schemi bilaterali asimmetrici		(trattamento indiretto)	215
semplici (BAS)	174		
Schemi bilaterali asimmetrici		5 La globalità come valutazione del tronco	
reciproci (BAR)	180	e preparazione alla verticalizzazione	217
Schemi combinati	182	Tappeto	217
Combinati omolaterali paralleli		Rotolamento	219
semplici (COPS)	183	Rotolamento prossimale	219
Combinati omolaterali paralleli		Rotolamento distale	222
reciproci (COPR)	185	Da globale a particolare	226
Combinati omolaterali crociati		Fattori limitanti	227
semplici (COCs)	187	Dalla posizione supina	
Combinati omolaterali crociati		alla posizione seduta	227
reciproci (COCR)	188	Fattori limitanti	233
Combinati controlaterali paralleli		Dalla posizione laterale	
semplici (CCPS)	189	alla posizione seduta	234
		Dalla posizione laterale	
		all'appoggio sul gomito	234
		Dall'appoggio sul gomito	
		all'appoggio sulla mano	237
		Dall'appoggio sulla mano al side sitting	
		(posizione seduta laterale)	239
		Fattori limitanti	243

Dalla posizione seduta con gambe distese alla posizione quadrupedica	245
Dalla posizione quadrupedica alla posizione in ginocchio	246
Posizione in ginocchio	250
Fattori limitanti	250
Cammino in ginocchio	251
Dalla posizione in ginocchio alla posizione intermedia (o a cavaliere)	253
Fattori limitanti	254
Posizione intermedia o a cavaliere	255
Dalla posizione intermedia alla posizione eretta	255
Stazione eretta o carico bipodalico	259
Cammino o carico monopodalico	260
Corsa e salto	260
Esercizi in stazione eretta	260
Carico parziale	260
Cammino guidato	269
Cammino guidato distale	269
Cammino guidato prossimale	270
6 Funzioni interconnesse	
a struttura piramidale	271
Rieducazione al cammino	271
Tronco	272
Anca	279
Cerniere tronco-anca	282
Cerniera anteriore	282
Cerniera laterale	285
Cerniera posteriore	288
Posizione a tavolino	292
Ginocchio	294
Piede	296
7 Funzioni prossimali	299
Nervo facciale, VII paio nervi cranici	299
Trattamento riabilitativo	301
Fulcro superiore	302
Fulcro intermedio	305
Fulcro inferiore	307
Nervo trigemino, V paio dei nervi cranici	313
Muscoli attivatori della mandibola	313
Chiusura della bocca	314
Apertura della bocca	316
Chiusura e apertura della bocca con deviazione laterale	318
Protrusione della mandibola	319
Retrazione della mandibola	319
Nervo ipoglosso, XII paio dei nervi cranici	320
Muscoli motori della lingua	320

Protrusione	320
Retrazione	321
Lateralizzazione	321
Elevazione	322
Respirazione	323
Fulcro superiore: respirazione sternale	324
Fulcro intermedio: respirazione costale	325
Fulcro inferiore: respirazione diaframmatica	327

8 Valutazione di tipo riabilitativo per scoprire non gli effetti, ma la causa

ma la causa	329
Cartella di valutazione riabilitativa	330
Valutazione delle potenzialità	
di reclutamento	330
Tronco	330
Cingolo scapolare	330
Cingolo pelvico	332
Fulcri prossimali	334
Monoarticolari semplici	334
Monoarticolari complesse	334
Arto superiore	334
Arto inferiore	336
Fulcri intermedi	340
Biarticolari: funzione semplice e complessa	340
Arto superiore	341
Arto inferiore	350
Fulcri distali	359
Mobilità-mobilità	359
Stabilità-mobilità	359
Arto superiore	359
Arto inferiore	361
Valutazione dei movimenti del tronco	364
Valutazione del tronco attraverso i passaggi posturali (sviluppo ontogenetico)	364
Rotolamento	365
Passaggio dalla posizione supina alla posizione seduta	366
Passaggio dalla posizione laterale alla posizione seduta	368
Passaggio dalla posizione seduta con ginocchia distese alla posizione quadrupede	369
Passaggio dalla posizione quadrupede alla posizione in ginocchio	370
Posizione in ginocchio	371

Passaggio dalla posizione in ginocchio alla posizione intermedia	371	Muscoli extrarotatori	437
Posizione intermedia o a cavaliere . . .	372	Muscolo tricipite brachiale	439
Passaggio dalla posizione intermedia alla posizione eretta	372	Muscolo bicipite brachiale e muscolo coracobrachiale	440
Stazione eretta	373	Muscolo grande pettorale	441
Cammino	373	Muscolo grande dorsale	441
Valutazione dell'allungamento delle catene neurocinetiche	374	Reclutamento dei muscoli della spalla	442
Comparti anteriore e posteriore del collo	375	Trattamento delle lombalgie	444
Comparto anteriore	375	Tronco	444
Comparto posteriore	376	Muscoli inclinatori	444
Catene neurocinetiche della spalla	377	Muscoli rotatori	448
Comparto anteriore	377	Muscoli estensori	448
Comparto posteriore	377	Anca	450
Catene biarticolari del gomito	380	Muscoli rotatori dell'anca	450
Tensioni della mano	381	Muscoli extrarotatori	450
Catene neurocinetiche del tronco	382	Muscoli intrarotatori	452
Catene neurocinetiche dell'anca	384	Muscoli dell'arto inferiore	454
Catene biarticolari del ginocchio	387	Muscolatura anteriore	454
Tensioni del piede	389	Muscolatura posteriore	458
Valutazione piramidale delle progressioni posturali	390	Reclutamento del tronco	464
		Muscoli flessori del tronco	465
		Prima combinazione	465
		Seconda combinazione	465
		Terza combinazione	466
		Muscoli flessori-rotatori	467
		Quarta combinazione	467
		Muscolo trasverso dell'addome	467
		Muscoli inclinatori-flessori	468
		Passaggio dalla posizione laterale al <i>side sitting</i>	468
		Bandiera o croce	469
		Squadra	471
		Muscoli estensori del tronco	472
		Schemi bilaterali	473
		Posizione seduta con le ginocchia distese (<i>long sitting</i>)	473
		Posizione a tavolino	479
		Stabilizzazioni	479
		Posizione supina	480
		Posizione prona	482
		Posizione seduta	483
		Posizione intermedia o a cavaliere	485
		Conclusioni	486
		Bibliografia	487
		Glossario	489
		Appendice - Schede di valutazione	491

SIRP - SISTEMA INTEGRATO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE

9 L'accorciamento facilita gli squilibri strutturali

G. Monari, E. Sinibaldi 415

Introduzione 416

Trattamento delle rachialgie (cervicalgie e lombalgie) 416

Tecniche di rilasciamento o di allungamento 417

Trattamento delle cervico-dorsalgie 421

Tratto cervicale 421

Allungamento dei muscoli del collo agendo dalla spalla (trattamento indiretto) 421

Allungamento dei muscoli del collo agendo dal capo (trattamento diretto) 423

Reclutamento dei muscoli del collo 428

Spalla 430

Muscolatura del comparto posteriore (scapolomeroale) 430

Muscolo sottoscapolare 430

Muscolo grande rotondo 434

Muscolo dentato 435

Muscoli intrarotatori 436