

Indice

1 Colonna vertebrale	1
1.1 Cenni di anatomia e biomeccanica.....	1
.1 Vertebre.....	1
.2 Variazioni del rachide nell'individuo	1
.3 Origine delle curve fisiologiche	3
.4 Note di meccanica articolare	4
.5 Azione del carico	5
.6 Sinergie equilibratrici	8
.7 Resistenza al carico	10
.8 Postura e personalità.....	10
1.2 Eziologia e patogenesi dei paramorfismi e dismorfismi	11
.1 Fattori genetici e fattori esogeni.....	11
.2 Malformazioni congenite dei corpi vertebrali.....	12
.3 Costituzione della vertebra	13
1.3 Norme preventive.....	14
.1 Movimento.....	14
.2 Scuola	15
.3 Controllo del portamento.....	17
1.4 Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale.....	17
.1 Normotipo.....	17
.2 Valutazione delle curve.....	19
.3 Casi classici	23
2 Colonna cervicale	25
2.1 Note di cinesiologia.....	25
.1 Muscoli del collo.....	25
.2 Corretta posizione del capo	28
2.2 Trattamento dei difetti del rachide cervicale.....	29
.1 Classificazione	29
.2 Malformazioni del collo	30
.3 Paramorfismi del collo	31
2.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	31
.1 Possibilità e limiti della ginnastica medica	31
.2 Retrazione del capo	32
3 Cingolo scapolo-omeroale	35
3.1 Note di cinesiologia.....	35
.1 Cingolo	35
.2 Clavicola.....	36

.3 Scapola.....	37
.4 Omero	40
.5 Movimenti del braccio e della spalla	42
3.2 Trattamento dei difetti del cingolo scapolo-omerale.....	49
.1 Classificazione.....	49
.2 Malformazioni del cingolo scapolo-omerale.....	49
.3 Paramorfismi delle spalle	52
3.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	54
.1 Possibilità e limiti della ginnastica medica	54
.2 Rotazione esterna.....	55
.3 Candeliere e posizioni annesse.....	56
.4 Gomitate	57
4 Rachide dorsale.....	59
4.1 Note di cinesiologia.....	59
.1 Muscoli estensori del rachide dorsale	59
.2 Valutazione del grado della cifosi	60
.3 Misurazione delle curve	61
4.2 Trattamento dei difetti del rachide dorsale.....	62
.1 Classificazione.....	62
.2 Malformazioni del dorso	62
.3 Paramorfismi del dorso.....	74
4.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	81
.1 Possibilità e limiti della ginnastica medica	81
.2 Ouvrir c'est redresser, redresser c'est ouvrir	82
.3 Esercizi correttivi nelle stazioni eretta e seduta	83
4.4 Rettificazione della colonna in decubito supino	86
4.5 Esercizi correttivi da proni	86
5 Rachide lombare	95
5.1 Note di cinesiologia.....	95
.1 Forze che equilibrano il bacino	95
.2 Valutazione dell'assetto del bacino in carico	100
.3 Angolo di basculamento nel decubito	102
.4 Muscoli dell'addome nel decubito	104
5.2 Trattamento dei difetti del rachide lombare	104
.1 Classificazione.....	104
.2 Malformazioni della colonna lombare	107
.3 Paramorfismi della regione lombare	114
5.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	116
.1 Possibilità e limiti della ginnastica medica	116
.2 Tecnica della correzione	117
.3 Gradualità del lavoro	123
6 Inversioni del rachide.....	131
6.1 Note di cinesiologia.....	131
6.2 Trattamento dei difetti	132
.1 Classificazione.....	132

.2 Malformazioni del rachide nelle inversioni vertebrali	132
.3 Paramorfismi del rachide nelle inversioni vertebrali.....	133
6.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	135
.1 A inversion vertébrale, inversion des exercices.....	135
7 Rachialgie	137
7.1 Note di cinesiologia.....	137
.1 Retroversione e retrazione	139
7.2 Trattamento dei difetti	140
.1 Classificazione.....	140
.2 Mal di schiena, male dell'uomo d'oggi	140
7.3 Fondamenti tecnici degli esercizi antalgici	143
.1 Trazioni.....	144
.2 Esercizi	145
.3 Norme preventive	147
8 Anca	151
8.1 Note di cinesiologia.....	151
.1 Stabilità dell'anca	151
.2 Articolazione coxo-femorale	151
.3 Movimenti del femore sull'anca.....	152
8.2 Trattamento dei difetti	156
.1 Classificazione.....	156
.2 Malformazioni dell'anca	156
.3 Paramorfismi dell'anca.....	158
8.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	159
.1 Globalismo motorio dell'arto inferiore	160
.2 Esercizi contro resistenza	160
9 Arto inferiore	161
9.1 Note di cinesiologia.....	161
.1 Muscoli dell'arto inferiore.....	161
.2 Statica dell'arto inferiore.....	168
.3 Dinamica dell'arto inferiore	172
9.2 Trattamento dei difetti dell'arto inferiore.....	176
.1 Classificazione.....	176
.2 Malformazioni dell'arto inferiore e loro trattamento	176
.3 Paramorfismi dell'arto inferiore	190
9.3 Fondamenti tecnici degli esercizi correttivi	200
.1 Possibilità e limiti della ginnastica medica	200
.2 Principio dei tre punti nel trattamento delle ginocchia	201
.3 Prono-supinazione nel trattamento del piede	203
.4 Correzione elicoidale nel trattamento del piede.....	204