

Indice

1 Educazione terapeutica e autocura

Una storia vera	1
Janet e John	1
Poche parole prima di cominciare.	2
Dolore acuto e cronico	2
Trigger point	3
Quali sono le caratteristiche fisiche dei trigger point?	3
Che cos'è la terapia dei trigger point?	3
Che cos'è una mappa di dolore riferito?	4
Che cos'è il sistema nervoso autonomo?	4
Educazione terapeutica	4
Di che tipo di attrezzatura si ha bisogno?	4
Come si fa a sapere che si tratta di un trigger point?	4
Quali parti delle proprie dita bisogna utilizzare?	4
In che modo si deve premere/trattare un trigger point?	4
Quanta pressione si deve usare?	4
In quale direzione dovrebbe essere applicata la pressione o la forza?	5
Come si sa di aver esercitato pressione a sufficienza?	5
Che cosa si deve fare dopo che ci si è staccati dal trigger point?	5
I trigger point e le aree di dolore riferito coincidono in ogni paziente?	5
Che rapporto c'è con il tipo di muscolo e con l'orientamento delle fibre?	5
Quali creme o lozioni si possono usare?	5
Qual è la frequenza dei trattamenti?	5
Strumenti	5
Quanto spesso bisogna trattare un trigger point con palle o ganci?	6
Si possono provocare danni?	6
Può verificarsi un'ecchimosi?	6
Dopo il trattamento è possibile rimanere indolenziti o sperimentare effetti collaterali?	6
Stretching	6
Stile di vita e alimentazione.	6
Protocolli della tecnica di autocura di Niel-Asher.	6
Qual è il punto?	7
Tecniche di autocura per il release dei trigger point	10

Tecnica di compressione (inibizione).	10
Tecnica di massaggio con percussione profonda	10

2 Muscoli scheletrici, meccanica muscolare e flessibilità

Muscoli scheletrici.	11
Fibre muscolari	11
Composizione del muscolo scheletrico	12
Tipologie di muscoli scheletrici	12
Unità motorie	13
Fisiologia della contrazione muscolare	13
Accorciamento della fibra muscolare.	14
Riflessi muscolari	14
Meccanica muscoloscheletrica	15
Muscoli agonisti, antagonisti, sinergici.	15
Fissatori	15
Stabilizzatori e mobilizzatori	15
Tipi di contrazione muscolare	16
Trasmissione della forza.	16
Generazione della forza	17
Inibizione reciproca	17
Flessibilità	17
Stiramento	18
Che cosa succede quando un muscolo viene stirato?	18
Sviluppo embriologico della fascia muscolare	18

3 Trigger point e loro sviluppo

Definizione dei trigger point	21
Eziologia (Dommerholt et al. 2006)	21
Embriogenesi	22
Evidenze	22
Ulteriori evidenze	22
Dolore radicolare riferito e mappa dei trigger point	23
Punti di agopuntura e agopressione e trigger point	23
Fibromialgia	23
Reflex point di Chapman (tender point) vs trigger point	24
Fattori nutrizionali e biochimici	24
Ruolo del sistema nervoso autonomo	25

Diagnosi differenziale	25	Complicanze della puntura a secco (dopo Simons et al. 1998)	37
Trigger point e tipologie di fibre muscolari	25	Pneumotorace.	37
Sviluppo dei trigger point e postura	26	Controindicazioni della puntura a secco	38
Trigger point posturali e “posture crociate” ..	26	Attrezzatura	38
Sindrome crociata superiore	26	Tecnica di puntura a secco	39
Sindrome crociata inferiore	26	Modifiche per la puntura a secco	40
Trigger point all’interno dei sarcomeri	27	Sindromi da compressione miogenica del nervo .	40
Fisiologia del movimento	27	Proloterapia	40
Fisiopatologia dei trigger point	27	Spray and stretch	41
L’ipotesi integrata dei trigger point	27	Controindicazioni della tecnica spray and stretch	41
Circolo vizioso della crisi energetica	28	Tecnica spray and stretch	41
Teoria radicolopatica	28	Quando usare la tecnica spray and stretch	41
Teoria polimodale	29	Protocolli pratici di release dei trigger point ..	42
Sensibilizzazione periferica e centrale	29	Tecnica di Niel-Asher	42
Sensibilizzazione periferica	29	Tecnica neuromuscolare	42
Sensibilizzazione centrale (ipereccitabilità spinale)	30	Mioterapia	43
Classificazione dei trigger point	30	Tecniche con la partecipazione del paziente: i dettagli	43
Trigger point centrali (o primari)	30	Tecnica di compressione (inibizione)	43
Trigger point satelliti (o secondari)	30	Tecnica di massaggio con percussione profonda .	43
Trigger point nei punti di attacco	31	Drenaggio linfatico manuale	44
Trigger point diffusi	31	Tecniche di release e stiramento	44
Trigger point inattivi (o latenti)	31	Tecnica di rilassamento postisometrico	45
Trigger point attivi	31	Tecnica di inibizione reciproca	45
Sintomi dei trigger point	31	Tecnica contrarre e rilassare/mantenere e rilassare	46
Aree di dolore riferito	31	Tecnica contrarre rilassare/contrarre il muscolo antagonista	46
Obiettività clinica	32	Tecnica di energetica muscolare	46
Esame	32	Tecnica di contrazione isometrica	47
Fattori di mantenimento	32	Tecnica di contrazione isotonica	47
Consigli al paziente	33	Tecnica di contrazione isolitica	47
Rafforzamento (rinforzo)	33	Tecnica di release posizionale	47
Stretching	33	Tecnica di sforzo-controsforzo	47
Consigli	33	Tecniche di release funzionale e facilitato	48
Postura	33	Taping	48
Postura durante il sonno	33	Tecnica di unloading taping	48
Postura sul lavoro	34	Tecnica Star	49
Attività abituali, hobby e sport	34	Taping multiplo dei trigger point	49
4 Protocolli di tecniche terapeutiche		Domande frequenti (FAQ)	49
Palpazione	35	Quanta pressione si deve usare?	49
Come capire se ciò che si palpa è un trigger point	35	In quale direzione dovrebbe essere applicata la pressione o la forza?	49
STAR/TART	35	Come si sa di aver esercitato abbastanza pressione?	50
Come applicare mano e dita nella palpazione	36	I trigger point e le aree di dolore riferito coincidono in ogni paziente?	50
Segni del “salto” e della “contrazione”	36	Quali effetti hanno l’obesità, l’anoressia e il tessuto cicatriziale?	50
Confronto tra iniezione di sostanze e puntura a secco	36	Che rapporto c’è con il tipo di muscolo e con l’orientamento delle fibre?	50
Tecnica di puntura a secco	37	Può verificarsi un’ecchimosi?	50

Quali creme o lozioni si possono usare?	50	Antagonismo alterato	68
Qual è la frequenza dei trattamenti?	50	Trattare i trigger point al contrario	69
Qual è la posizione migliore per pungere?	50		
Cosa succede se un ago rimane bloccato?	50		
Cosa succede se si colpisce un'arteria o un nervo?	50		
5 Stretching ed esercizio		7 Muscoli della faccia, della testa e del collo	
Forma fisica e flessibilità	53	Muscolo epicranico (occipitofrontale)	72
I pericoli e le limitazioni di una ridotta flessibilità	53	Muscolo orbicolare dell'occhio	74
Cause di riduzione della flessibilità	54	Muscolo massetere	76
Flessibilità e processo di invecchiamento	54	Muscolo temporale	78
Stretching	54	Muscolo pterigoideo esterno	80
Tipologie di stretching	54	Muscolo pterigoideo interno	82
Tecnica di stretching passivo/statico	54	Muscolo digastrico	84
Stretching con roller di gomma	55	Muscoli scaleni anteriore, medio, posteriore	86
Automassaggio	55	Muscolo sternocleidomastoideo	88
Attenzione	55	Articolazione temporomandibolare	91
Facilitazione neuromuscolare propriocettiva	55	Sindrome dell'articolazione temporomandibolare	92
Protocollo di stiramento	55	Cefalea	93
Potenziamento	56	Dolore al collo	94
Tipologie di potenziamento	56		
Potenziamento isometrico	56	8 Muscoli del tronco e della colonna vertebrale	
Potenziamento isotonico	56	Muscolo erettore della colonna vertebrale (sacrospinale)	96
Protocollo di potenziamento	57	Muscoli cervicali posteriori	98
		Muscoli multifido/rotatori	100
6 Oltre i trigger point		Muscolo splenio della testa/del collo	102
Mettere tutto insieme	59	Muscolo obliquo esterno	104
Protezione	59	Muscolo trasverso dell'addome	106
Il dolore è un forte stimolo	60	Muscolo retto dell'addome	108
Inibizione reciproca	60	Muscolo quadrato dei lombi	110
Circuito d'attesa	61	Muscoli ileopsoas (grande/iliaco)	112
Complessità	61	Muscolo diaframma	114
Attrattori strani	62	Dolore lombare	117
Attrattori all'interno dei sistemi complessi umani	63		
I trigger point sono attrattori strani	63	9 Muscoli della spalla e del braccio	
Super trigger point	63	Muscolo trapezio	120
Meridiani miofasciali	63	Muscolo elevatore della scapola	122
I trigger point tendono a svilupparsi lungo i "meridiani miofasciali"	63	Muscoli romboidi (piccolo e grande)	124
Catene miocinetiche e anelli	64	Muscolo dentato anteriore	126
Catena spirale (obliqua)	64	Muscolo grande pettorale	128
Catena laterale	64		
Catena sagittale posteriore	64		
Catena sagittale anteriore	66		
Catena profonda anteriore	66		
Tecnica di Niel-Asher	67		
Teoria alla base della tecnica di Niel-Asher	67		
Release tridimensionale	68		
Sequenze del release tridimensionale	68		

Muscolo grande dorsale.....	130	Muscolo piriforme.....	178
Muscolo deltoide.....	132	Muscoli ischiocrurali.....	180
Muscolo sovraspinato.....	134	Muscoli adduttori.....	182
Muscolo infraspinato.....	136	Muscolo pettineo.....	184
Muscolo piccolo rotondo.....	138	Muscolo sartorio.....	186
Muscolo sottoscapolare.....	140	Muscolo quadricipite femorale.....	188
Muscolo grande rotondo.....	142	Dolore all'anca.....	190
Muscolo bicipite brachiale.....	144	Dolore al ginocchio.....	191
Muscolo tricipite brachiale.....	146		
Dolore alla spalla.....	148		
		12 Muscoli della gamba e del piede	
10 Muscoli dell'avambraccio e della mano		Muscolo tibiale anteriore.....	194
Muscolo pronatore rotondo.....	150	Muscolo estensore lungo delle dita/dell'alluce .	196
Muscolo palmare lungo.....	152	Muscoli peronieri lungo, breve e anteriore . . .	198
Muscoli flessori del polso.....	154	Muscolo gastrocnemio.....	200
Muscolo brachioradiale.....	156	Muscolo plantare.....	202
Muscoli estensori del polso.....	158	Muscolo soleo.....	204
Muscolo estensore delle dita.....	160	Muscolo popliteo.....	206
Muscolo supinatore.....	162	Muscolo flessore lungo delle dita/dell'alluce... .	208
Muscoli opponente del pollice/adduttore del pollice.....	164	Muscolo tibiale posteriore.....	210
Piccoli muscoli della mano.....	166	Muscoli superficiali del piede.....	212
Dolore al polso.....	168	Muscoli profondi del piede.....	214
		Dolore alla caviglia.....	217
		Dolore al piede.....	218
11 Muscoli dell'anca e della coscia		Glossario delle direzioni anatomiche...	219
Muscolo grande gluteo.....	170	Bibliografia.....	219
Muscolo tensore della fascia lata.....	172	Indice analitico.....	223
Muscolo medio gluteo.....	174		
Muscolo piccolo gluteo.....	176		