

www.fisiokinesiterapia.biz

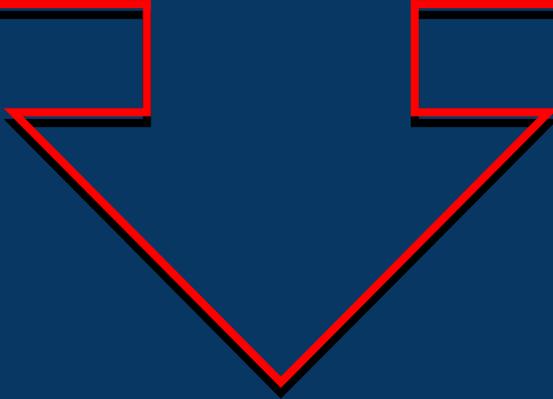
Il rachide in clinica della riabilitazione

La terapia manuale nel trattamento delle entesiti

L'entesi (chiamata anche giunzione osteotendinea) è l'inserzione di un tendine o legamento ad un osso, dove le fibre collagene sono mineralizzate e integrate nel tessuto osseo



essendovi presenti molti recettori nervosi, facilmente si possono osservare delle manifestazioni dolorose legate ad una sua disfunzione, chiamata...



entesopatia

La causa più diffusa è senza ombra di dubbio un sovraccarico funzionale, per questo motivo le sedi dove si osserva il problema più frequentemente sono le zone che sopportano un maggiore stress meccanico ...

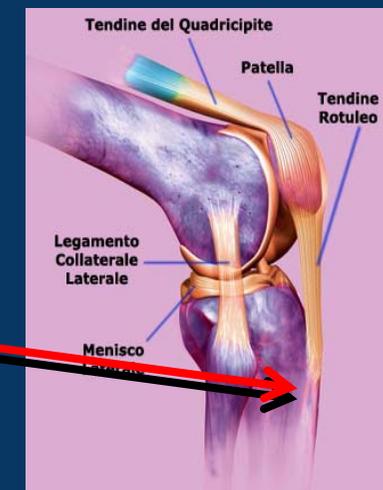
come ad esempio a livello
dell'inserzione sul calcagno della
fascia plantare



del tendine achilleo



l'inserzione del tendine
rotuleo a livello del
tubercolo tibiale



**Il nostro trattamento sarà quindi
volto ad affrontare problemi di
origine “meccanica”,
considerandoli come sindromi da
“over-use” funzionale**

OBBIETTIVI DEL TRATTAMENTO

- **Ridurre il dolore**
- **Elasticizzare il muscolo per ridurre la tensione e normalizzare il rapporto di forza agonisti/antagonisti**
- **Allenare la funzione**

Ridurre il dolore

fase acuta

- **Terapia Farmacologica**
- **Riposo**
- **Terapia Fisica strumentale**

Elasticizzare il muscolo

fase sub - acuta

- **Terapia Fisica**
- **Terapia manuale**
- **FKT (stretching ...)**

Allenare la funzione

Fase di recupero funzionale

•FKT



“ARMI “ TERAPEUTICHE ELETTIVE PER QUESTO TIPO DI PROBLEMA



TERAPIA FISICA

Applicazione di tutte le energie fisiche che possono portare benefici in termini di analgesia e bio-stimolazione quali :



- **Diatermia**
- **Laser**
- **Onde d'urto**



TERAPIA MANUALE

La **terapia manuale** è una forma di fisioterapia esercitata da fisioterapisti specificatamente formati e altamente qualificati. E' una terapia dall'approccio preciso, che comprende un esame dettagliato, la diagnosi ed il trattamento di una gran quantità di situazioni che provocano dolore e problemi di movimento.

La prima parte della terapia consiste sempre in un'intervista minuziosa, che analizza il problema e la sua influenza sulla vita quotidiana.

Seguirà un esame fisico approfondito, atto ad identificare la causa del problema.

**I risultati della valutazione , dei
test e dell'esame diventa la base
per la scelta del metodo
considerato più appropriato dal
terapista**

I METODI

- **Mobilizzazione manuale** delle articolazioni
- **Tecniche** che migliorano la mobilità
- **Stretching** e/o rinforzo muscolare
- **Chiarimenti sul meccanismo** che scatena il problema e consigli per aiutare a mantenere i risultati nel tempo
- **Correzioni della postura**, nella vita quotidiana e durante il gesto sportivo
- **Ausili** a protezione e/o aiuto per le zone dolenti

Massaggio Trasverso Profondo

Il Massaggio Trasverso Profondo (MTP) è una tecnica di massaggio che è parte del metodo Cyriax e lo scopo è mantenere o ristabilire la normale mobilità ed elasticità dei tessuti.

Effetti

- Iperemia con un'analgesia temporanea
- Movimento all'interno della struttura muscolare e tendinea per prevenire o distruggere le aderenze
- Stimolazione dei meccanorecettori inibendo il passaggio dei messaggi afferenti nocicettivi

Indicazioni

- Piccole lesioni muscolari, tendinee e legamentose

Controindicazioni

- Grosse calcificazioni dei tessuti molli.
- Lesioni tendinee di origine reumatoide.

Tecnica

- Localizzazione esatta.
- Trasversalmente alla struttura affetta.
- Ampiezza e profondità sufficienti a raggiungere la sede della lesione.
- Generalmente con un dito rinforzato da un altro (indice rinforzato dal medio).

Massaggio Neuromuscolare

Principi

è un sistema completo di tecniche di manipolazione non invasive del tessuto molle

E' una forma di massaggio che si distingue dalle altre in quanto viene applicata una pressione quasi statica sulla pelle con l'obiettivo di stimolare settori specifici di muscoli scheletrici (punti “trigger”)

Effetti



E' un massaggio che ha lo scopo di alleviare i dolori muscolari allentando le tensioni che si creano all'interno del muscolo e nei tendini.

Incrementa la mobilità delle articolazioni e la sensazione di scioltezza ridando equilibrio a tutto il corpo ed in particolare migliorando le contratture e la postura errata che da queste ne deriva.

www.fisiokinesiterapia.biz

Massaggio miofasciale

è una tecnica di massaggio che lavora in profondità agendo sulla fascia del muscolo e sull'aponeurosi strutturale

Il miofasciale si pratica con le mani, gli avambracci e i gomiti, tra le manualità troviamo l'allungamento dolce ma profondo, trazioni e compressioni.

È un massaggio lento e ritmato, localizzato alla zona interessata, l'operatore muove con le dita i piani sottostanti la cute, agganciandoli e spostandoli trasversalmente alla linea del tessuto interessato

Effetti

- **aumentare** l'apporto ematico,
- **migliorare** il deflusso venoso e linfatico,
- **restituire** scorrevolezza ai tessuti modificando la percezione di rigidità e di dolore così da indurre un progressivo rilasciamento della componente fasciale, liberando i muscoli e gli organi dalle costrizioni associate alla densificazione del connettivo.

Ha un azione profonda sull'organismo chiamando in causa anche il sistema vegetativo tanto da provocare stati di profondo rilassamento, per questo deve essere applicato con le dovute conoscenze.

Massaggio Connettivale

Principi

L'applicazione di questa particolare tecnica di massaggio porta alla normalizzazione della tensione elastica e alla scomparsa di ogni reazione anomala dei tessuti.

L'obiettivo del massaggio connettivale è quello di "scollare" le fibre di un muscolo, e il livello di spostamento dei tessuti si classifica in tre forme:

Spostamento superficiale

Spostamento medio

Spostamento profondo

Effetti

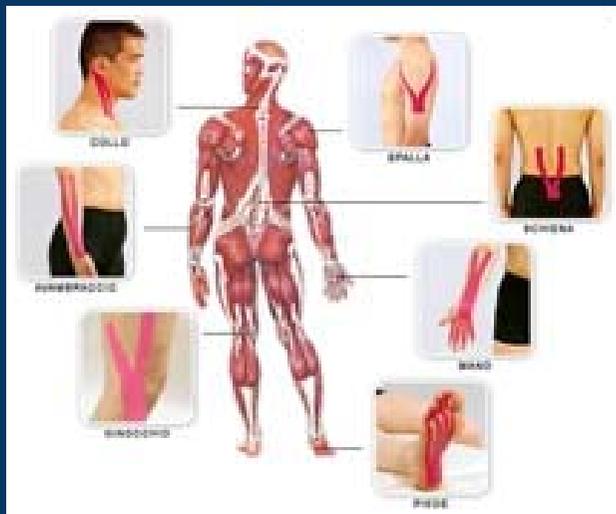
Il massaggio connettivale ha la capacità di stimolare la circolazione a livello locale, e di apportare così maggior ossigeno alla parte trattata.

Le reazioni del tessuto connettivo al massaggio possono spaziare dal prurito più o meno intenso ad ecchimosi più o meno estese che appaiono solitamente alla prima seduta.

In alcuni casi possiamo avere delle reazioni associate, quali sudorazione e palpitazioni, e ciò avviene per la diretta dipendenza dal sistema neurovegetativo.

Kinesio Taping

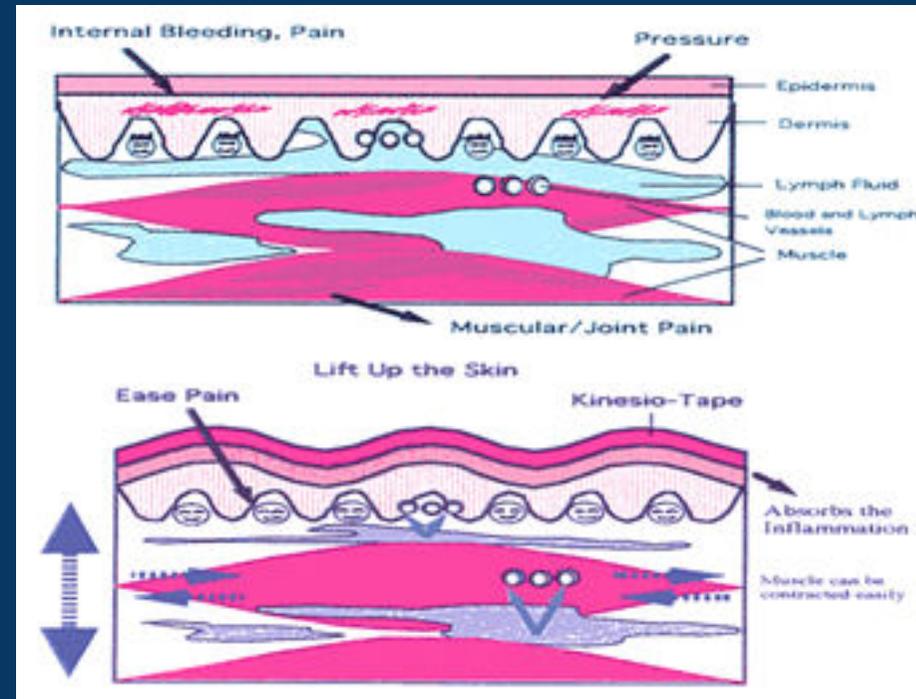
È una tecnica basata sul processo di guarigione naturale e sviluppa la sua efficacia attraverso l'attivazione dei sistemi neurologico e circolatorio del paziente



Principi

Kinesio Taping riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico tramite il sollevamento della pelle

La superficie corporea coperta dal nastro forma convoluzioni nella pelle che aumentano lo spazio interstiziale



Il risultato è una riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori della pelle. Successivamente e lentamente la riduzione della pressione permette al sistema linfatico di drenare liberamente

Appena il corpo si muove, il tape funziona come una pompa, stimolando continuamente la circolazione linfatica. Quando il movimento è mantenuto per un tempo sufficiente, riduce la pressione locale sui recettori del dolore, conseguentemente il dolore si riduce ...

**Processo di
“ autoguarigione ”**

Solo un esempio



N.B. Il tape viene applicato **senza tensione** e muscolo in massimo allungamento per favorire il drenaggio linfatico

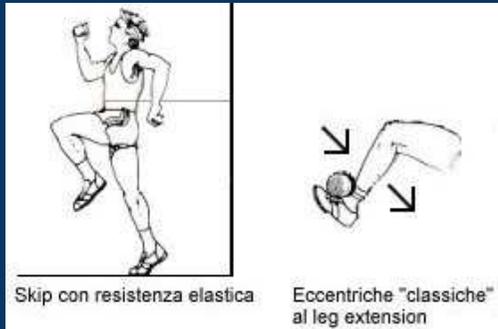
F.K.T.

Molto importante far seguire ai trattamenti manuali, una corretta riabilitazione funzionale ...

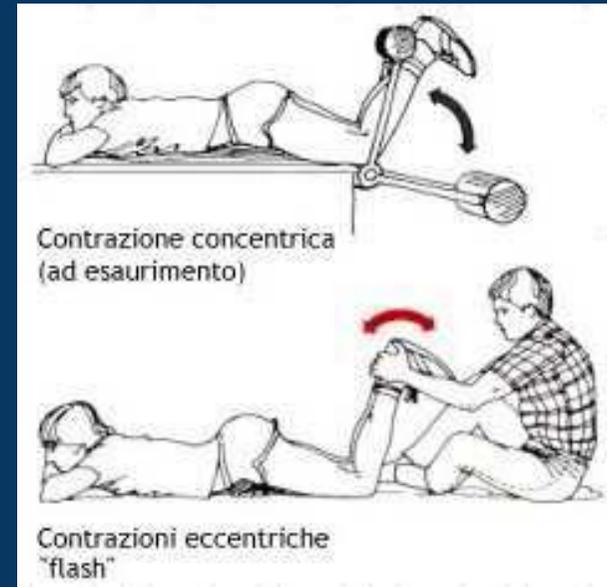
➤ **rinforzo muscolare
(E.R.P.G.)**

Si tratta di proporre esercizi a basso impatto traumatico proponendo serie con carichi bassi, alte ripetute e velocità di esecuzione costanti sia nella fase concentrica che eccentrica

www.fisiokinesiterapia.biz



➤ allenamento eccentrico



Dal momento che gran parte dei gesti propri dell'attività sportiva richiedono attivazioni eccentriche a livello muscolare, il programma riabilitativo dovrà prevedere anche il recupero funzionale della forza eccentrica mediante impiego di esercizi specifici.

Un completo recupero necessita pertanto di una metodica che consenta di attivare la muscolatura agonista ed antagonista dell'atleta a diversi regimi di contrazione e a diverse velocità angolari, con sforzi massimali e sub-massimali così da ri-abituare il muscolo a lavorare in situazioni ambientali sempre diverse, diminuendo così il rischio di recidive



➤ **proprioceettiva**

Proponendo esercizi con continue variazioni di esecuzione in termini ambientali e di difficoltà ... con esercizi che avranno la caratteristica di proporre “**ripetizioni senza ripetizione**”, variando così continuamente le strategie motorie di esecuzione



➤ idrokinesi

Permette di proporre l'esecuzione di schemi motori complessi anche in assenza di carico ottenendo così il ripristino precoce di schemi motori complessi con un impatto traumatico basso

