

**PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO MEZIERES PLUS**  
(con mobilizzazioni e preparazioni osteopatiche)

**MODULO BASE**

1° STAGE - Storia e osservazioni iniziali

Teoria

- Françoise Mézières e le origini del metodo

La Lordosi

- La Lordosi è responsabile della scoliosi
- La Lordosi è responsabile della cifosi
- La Lordosi è una necessità della posizione eretta e dei movimenti di media e grande ampiezza degli arti
- Cavo popliteo - Volta plantare
- Mobilità della lordosi
- La rotazione interna delle radici degli arti
- Blocco del torace in inspirazione e lordosi
- Il diaframma: cenni anatomici e funzionali
- La catena posteriore
- La componente di schiacciamento
- Ernie discali
- Indicazioni e controindicazioni assolute e relative
- Leggi e principi
- Basi scientifiche
- Il fluage (tempo/intensità/Delta T)
- Le Lemniscate
- I muscoli mono e poli-articolari
- Il riflesso antalgico a posteriori
- Il riflesso antalgico a priori
- Nozioni di compensazione
- Equilibrio e equilibrazione
- La propriocezione
- Il Mezieres e lo sport

Anatomia funzionale e bio-meccanica con materiale visivo

- Dell'apparato locomotore
- Del diaframma
  - \*Centro frenico
  - \*Parte periferica e carnosa
  - \*Porzione vertebrale
  - \*Porzione sternale
- Dell'Ileo-Psoas - Del Piriforme

Trattamenti ed Autoposture

- Ernie e componenti

Pratica

- Principi di trattamento
- L'esame del soggetto
- Il lavoro posturale
- La respirazione
- Preparazione e lavoro sul diaframma
- Pompage - Ponçage - Massaggi - Traits tirés ecc...
- Manovra "des fascias"
- Muscolo iliaco

- Esame obiettivo statico e dinamico del paziente
- Esame morfologico del paziente (frontale, profilo, dorso e in flessione anteriore)
- Postura del paziente in decubito supino
- Mobilizzazione completa delle articolazioni del piede
- Ricerca dell'abduzione del V° dito
- Elevazione degli arti inferiori alla verticale
- Ponçage dei legamenti posteriori del bacino
- Ponçage dei legamenti ileo-lombari
- Ponçage dei muscoli pelvi-trocanterici
- Abbassamento del sacro - Allineamento OSS
- Lavoro di de-lordosi
- Lavoro dinamico del piede in talo e in equino
- Lavoro in Circonduzione dei piedi
- Lavoro dell'arto inferiore in adduzione con riavvicinamento dei condili
- Autoposture

## 2° STAGE - Arto Inferiore - Anatomia e bio-meccanica

- Di tutte le articolazioni del piede
- Del ginocchio
- Della coxo- femorale
- I muscoli posteriori della coscia
- I muscoli posteriori della gamba
- Innervazione, recettori, valutazione dell'appoggio
- Catena posteriore e arto inferiore

### Teoria

- Lavoro segmentario
- Il piede piatto - Il piede cavo
- Le distorsioni - L'alluce valgo
- La metatarsalgia di Morton
- Il ginocchio varo - Il ginocchio valgo
- Il ginocchio ricurvo - Il ginocchio flesso
- La sindrome rotulea - LCA - Menisco
- Coxartrosi - Capsulite coxo-femorale
- Quadricipiti
- Lombalgie
- Diagnosi differenziale
- Artrosi - Artrite - Osteoporosi - Del Peche
- Lesioni sacro-iliache - Lesioni ileo-sacrali
- Lesioni pubiche - Lesioni del coccige
- Squilibri viscerali - Squilibri da cause neurologiche

### Pratica

- Lavoro segmentario dei piedi
- Mobilizzazione approfondita del piede
- Manovre osteopatiche sul piede
- Lavoro del piede piatto e del piede cavo
- Trattamento delle distorsioni
- Trattamento alluce-valgo
- Riflessologia plantare INGHAM
- Posture per le deformazioni del ginocchio varo e valgo
- Posture per le deformazioni del ginocchio flesso e ricurvo

- Lavoro diretto sul ginocchio valgo e varo
- Trattamento della sindrome rotulea
- Trattamento della rottura parziale del LCA
- Lavoro selettivo sul triceps sural
- Autoposture
- Trattamento delle distorsioni del ginocchio
- Trattamento della coxartrosi
- Trattamento della capsulite coxo-femorale
- Postura e trattamento del paziente da seduto
- Lavoro degli arti inferiori in adduzione/abduzione/rotazione esterna
- Lavoro di auto accrescimento del tronco

Esame scritto

Presentazione, osservazione e trattamento guidato di casi clinici

## MODULO AVANZATO

3° STAGE - Arto Superiore - Anatomia e bio-meccanica

Teoria

- Anatomia e bio-meccanica del cingolo scapolare
- L'articolazione scapolo-omerale
- L'articolazione acromio-clavicolare
- L'articolazione sterno-costo-clavicolare
- L'articolazione sotto deltoidea
- Sub-lussazione della testa omerale
- I muscoli della catena posteriore
- Patologie del cingolo scapolare e risonanza sull'insieme dell'arto superiore
- Anatomia del gomito
- Bio-meccanica della pro-supinazione
- Anatomia del polso - Anatomia della mano - Anatomia delle dita
- Le patologie della spalla
- Le 4 cause delle patologie dell'arto superiore
- Tendinite - La PSH - Conflitto sub-acromiale
- Patologie del gomito – Tennis Elbow
- Tunnel carpale – Dupuytren
- Relazioni tra Diaframma-Spalla-Visceri
- Scoliosi dorsale
- Leggi di Fryette

Teoria: Il Bacino o Pavimento pelvico

Osteologia del bacino

- Gli iliaci - Il sacro - La sinfisi pubica

Miologia del bacino

- Richiamo piriforme e psoas - Addominali
- Muscoli pelvi-trocanteriani

Anatomia del perineo

- Definizione – Pavimento pelvico – I tre piani muscolari
- Gli sfinteri – Il perineo anteriore (urogenitale)
- Il perineo posteriore (anale)
- Il Post-partum
- Pubalgia

Pratica

- Lavoro e posture degli arti superiori
  - Lavoro di mobilizzazione osteopatica della spalla
  - Lavoro di preparazione periferico e vertebrale
  - Arti superiori in abduzione unilaterale
  - Ponçage delle inserzioni scapolari,
  - Ponçage del sotto scapolare
  - Ponçage del gran rotondo
  - Lavoro sul gran pettorale
  - SCC
  - Lavoro in spinta assiale, bilaterale e centrifuga degli arti superiori
  - Lavoro sul piccolo pettorale
  - Postura del libro
  - Circonduzione bilaterale delle spalle
  - Lavoro e posture particolari sulle scoliosi
  - Lavoro sulla pubalgia
- Presentazione, osservazione trattamenti guidati di casi clinici

#### 4° STAGE - Colonna cervicale

##### Teoria

- Anatomia e bio-meccanica della colonna vertebrale
- Lombare – Dorsale – Cervicale
- Anatom. e bio-mecc.ca della colonna cervicale alta (C0-C1-C2)
- Anatom. della colonna cervicale bassa da (C3 a C7)
- La regione sotto occipitale e i suoi muscoli
- Gli Scaleni – SCOM

##### Biomeccanica dell'inclinazione della colonna cervicale

- Scoliosi Lombare - Anatomia e cause

##### Pratica

- Ponçage delle inserzioni occipitali e dei muscoli sotto occipitali
- Ponçage, Pompaggio e traits tirés cervicali
- Palpé-roulé
- Verticalizzazione - Cifosi
- Lavoro sulla rotazione cervicale pura
- Lavoro in rotazione e contro rotazione dorsale
- Posture di lavoro sulla colonna cervicale con gli arti superiori
- Lavoro specifico sul torcicollo (recente o congenito)
- Test cervicali
- Mobilizzazioni e trazioni cervicali varie
- Preparazione e mobilizzazione della colonna cervicale
- Posture della colonna cervicale con gli arti superiori

#### Esame scritto - Esame pratico

Consegna degli Attestati