



Mani Esperte

# Manuale

# MIOFASCIALE EFFICACE



**Dott. Stefano Pasquali**  
**Dott. Marco Aruffo**

[www.ManiEsperte.it](http://www.ManiEsperte.it)



## INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>7</b>
<b>COMPLESSO MIO-FASCIALE .....</b>	<b>10</b>
STRUTTURA.....	10
INNERVAZIONE .....	12
<b>CAMPI DI APPLICAZIONE .....</b>	<b>15</b>
DOLORE MIO-FASCIALE .....	15
<b>PRINCIPI DI TRATTAMENTO.....</b>	<b>20</b>
CLASSIFICAZIONE .....	20
MOBILIZZAZIONI ARTICOLARI.....	21
<b>FUNCTIONAL RELEASE .....</b>	<b>23</b>
Trattamento della Mio-fascia .....	23
TRATTAMENTO DEI TRIGGER POINT .....	24
<b>CONTROINDICAZIONI .....</b>	<b>26</b>
Controindicazioni Assolute .....	26
Controindicazioni Relative.....	27
<b>SCHEDE TECNICHE ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE.....</b>	<b>28</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	28
M. Massetere .....	28
M. Temporale .....	29
MOBILIZZAZIONI ARTICOLARI.....	29
TRIGGER POINTS.....	30
TECNICA MIOFASCIALE .....	30
<b>REGIONE CERVICALE.....</b>	<b>32</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	32
M. SCOM (sterno-cleido-occipito-mastoideo) .....	33
M. SCALENI (anteriore, medio, posteriore).....	33
M. TRAPEZIO .....	33
M. SUB-OCCIPITALI .....	34
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	34
TECNICHE TRIGGER POINTS.....	34
TECNICHE MIOFASCIALI .....	36
Elevatore Scapola .....	36
Scaleni.....	36
Trapezio .....	37
SCOM.....	37
<b>REGIONE DORSALE .....</b>	<b>38</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	38
MM. PARAVERTEBRALE .....	39

TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	39
DORSALE MEDIA .....	40
TECNICHE TRIGGER POINTS .....	41
TECNICA MIOFASCIALE .....	41
<b>REGIONE LOMBARE e SACRO-ILIACA .....</b>	<b>42</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	42
SACRO-ILIACHE .....	43
GRANDE PSOAS.....	43
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	43
SACRO-ILIACA .....	44
TECNICHE TRIGGER POINTS .....	45
M. Grande Psoas .....	45
M. Iliaco .....	45
MM. Paravertebrali .....	46
M. Quadrato dei Lombi .....	46
M. Quadrato Lombi variante .....	46
TECNICHE MIOFASCIALI .....	46
M. Iliaco .....	47
MM. Paravertebrali .....	47
M. Quadrato dei Lombi .....	47
<b>CINGOLO SCAPOLO-OMERALE .....</b>	<b>48</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	48
SCAPOLA .....	48
CLAVICOLA.....	49
OMERO .....	49
M. Deltoide.....	50
M. Trapezio Superiore .....	50
M. Gran Pettorale.....	50
M. Infrascinato .....	51
M. Succlavio.....	51
M. Sottoscapolare .....	51
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	52
SCAPOLO-OMERALE .....	52
SCAPOLO-TORACICA.....	52
ACROMION-CLAVEARE .....	53
STERNO-CLAVEARE.....	54
TECNICHE TRIGGER POINTS.....	54
TECNICHE MIOFASCIALI .....	55
<b>GOMITO .....</b>	<b>57</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	57
EPICONDILO.....	57

EPITROClea .....	57
OLECRANO .....	58
CAPITELLO RADIALE .....	58
M. Brachioradiale .....	58
M. Estensore Radiale Lungo del Carpo.....	59
MM. Flessori .....	59
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	60
Mobilizzazione Generale .....	60
Mobilizzazione Capitello Radiale.....	60
TECNICHE TRIGGER POINTS .....	60
TECNICHE MIOFASCIALI .....	61
<b>REGIONE POLSO E MANO .....</b>	<b>62</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	62
STILOIDE RADIALE.....	62
STILOIDE ULNARE .....	63
BASE DEL 1 RAGGIO.....	63
EMINENZA TENAR .....	63
ABDUTTORE LUNGO DEL 1 DITO .....	64
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	64
RADIO-CARPICA .....	64
ARTICOLAZIONI E LEGAMENTO TRASVERSO DEL CARPO.....	64
TRAPEZIO-METACARPICA .....	65
TECNICHE TRIGGER POINTS.....	65
Eminenza Tenar .....	65
TECNICHE MIOFASCIALI.....	65
Tecnica aspecifica sul polso e mano.....	66
<b>REGIONE BACINO-ANCA .....</b>	<b>67</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	67
CRESTE ILIACHE .....	67
SIAS .....	67
PUBE .....	68
GRANDE TROCANTERE .....	68
TENSORE DELLA FASCIA LATA .....	68
M. Piriforme .....	69
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	69
TECNICHE TRIGGER POINTS .....	70
Membrana Otturatoria Supino.....	71
Membrana Otturatoria Prono .....	72
TECNICHE MIOFASCIALI .....	72
Legamento Sacro-Tuberose .....	73
Legamento Sacro-Coccigeo .....	73

<b>REGIONE GINOCCHIO .....</b>	<b>74</b>
ANATOMIA PALPATORIA FUNZIONALE .....	74
ROTULA.....	74
APOFISI TIBIALE ANTERIORE.....	74
TESTA DEL PERONE.....	75
LEGAMENTO ROTULEO .....	75
M. Retto del Femore .....	75
M. Vasto Mediale .....	76
MM. Semitendinoso e Semimembranoso.....	76
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	76
TECNICA ARTICOLARE ASPECIFICA .....	76
TECNICA TIBIO-PERONEALE.....	77
TECNICHE TRIGGER POINTS.....	77
TECNICHE MIOFASCIALI .....	78
M. Popliteo .....	79
Tendine dei Flessori.....	79
<b>REGIONE CAVIGLIA-PIEDE.....</b>	<b>80</b>
CUBOIDE .....	80
Tendine del M. Tibiale Anteriore .....	81
PRIMO OSSO CUNEIFORME.....	81
SCAFOIDE.....	81
GASTROCNEMIO.....	82
SOLEO .....	82
TECNICHE DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE .....	83
DECOATTAZIONE SOTTOASTRAGALICA.....	83
MOBILIZZAZIONE MALLEOLI.....	83
MOBILIZZAZIONE MESOPIEDE.....	84
COPPIA SCAFOIDE-PRIMO CUNEIFORME .....	84
COPPIA CALCAGNO-CUBOIDE .....	84
MOBILIZZAZIONE SCAFOIDE .....	85
MOBILIZZAZIONE CUNEIFORMI.....	85
TECNICHE TRIGGER POINTS .....	85
M. Tibiale Posteriore .....	86
TECNICHE MIOFASCIALI .....	87
<b>DIAFRAMMA .....</b>	<b>89</b>
TECNICHE MIOFASCIALI .....	89
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>91</b>

## INTRODUZIONE

Il corpo umano è costituito da diversi apparati e sistemi che interconnessi sono in grado di espletare un compito importante: *“la vita”*.

Ogni apparato è l'insieme di organi e tessuti che svolgono una funzione principale ed altre propedeutiche al buon coordinamento di tutto l'organismo. Ad esempio l'apparato osteo-mio-articolare è in grado di svolgere le funzioni **statica** e **dinamica** (principali), mentre quella di protezione di organi, vasi, nervi è considerata accessoria. In seguito ne valuteremo le molteplici caratteristiche.

L'Organismo è un sistema in equilibrio in cui ogni organo deve riuscire ad interagire con altri, appartenenti allo stesso apparato o di apparati diversi. Ne consegue che la **comunicazione** è il requisito fondamentale per far sì che tutto operi correttamente. A tal proposito ogni struttura anatomica è collocata in una posizione ben precisa con possibilità di movimento in relazione al proprio compito.

**Interconnessioni e comunicazioni sono rese possibili dal tessuto connettivo che avvolge ogni organo (muscoli, ossa, stomaco, cervello...) distribuendosi in maniera ubiquitaria in tutto il corpo umano con diversi ruoli: *sostegno, protezione, ammortizzazione, metabolico, comunicazione e scambio*. Stiamo parlando del sistema fasciale conosciuto come *“la fascia”*.**



extracellulare.

Il tessuto connettivo deriva embriologicamente dal mesoderma e si divide in lasso e denso a seconda della distribuzione strutturale e quindi del compito svolto. È formato da cellule chiamate fibroblasti e da una sostanza gelatinosa denominata matrice

Semplificando possiamo dire che la fascia si estende dalla testa ai piedi avvolgendo ogni organo e struttura anatomica. Compenetra in essi formando una matrice tridimensionale metabolico-meccanica viva, divenendo così a tutti gli effetti un organo.





La fascia è presente dagli strati più profondi a quelli più superficiali

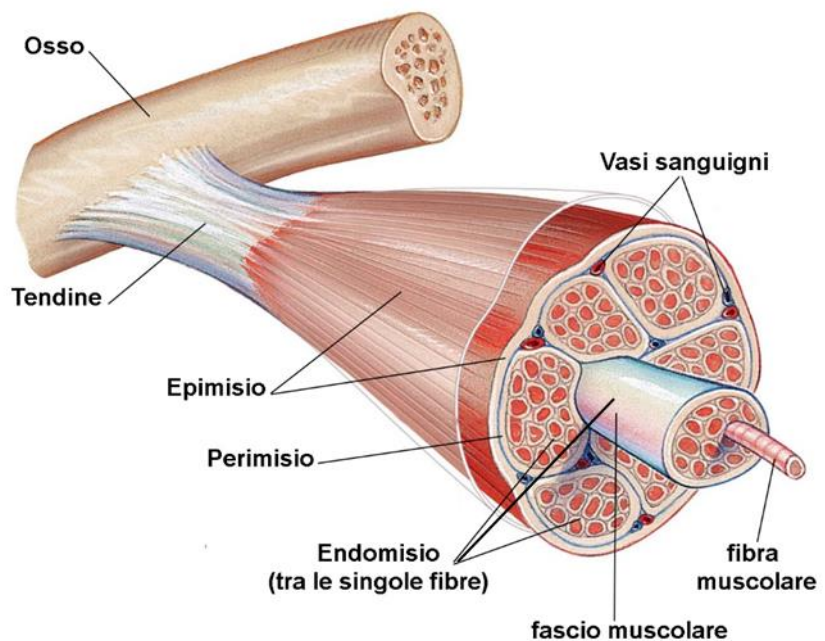
## COMPLESSO MIO-FASCIALE

### STRUTTURA

Il complesso mio-fasciale è un'unità funzionale composta dal muscolo e dalla fascia che lo riveste (epimisio) e lo divide invaginandosi in setti sempre più piccoli, prendendo così il nome di perimisio ed endomisio.

La fascia assicura anche l'inserzione muscolare nell'osso organizzandosi in una struttura molto resistente: il tendine.

Il muscolo è l'organo che costituisce l'apparato muscolare, anch'esso di derivazione embriologica mesodermica.



Esistono tre tipi diversi di tessuto muscolare: *scheletrico*, *cardiaco*, *liscio*. In questo manuale ci occuperemo esclusivamente della muscolatura scheletrica. L'unità funzionale contrattile del muscolo è il miocita. Nel sistema fasciale invece sono presenti anche i miofibroblasti.

I **miociti** sono cellule molto lunghe. La loro contrazione ne avvicina le estremità rendendo possibile il movimento (*funzione dinamica*) o il mantenimento di una posizione per lungo tempo (*funzione statica*).

Queste cellule sono organizzate in **fibre muscolari** rivestite da uno strato fasciale più interno, l'endomisio. I gruppi di fibre muscolari sono detti **fascicoli muscolari** e sono