

FASCIALE E MUSCOLARE

- Tecniche di pompàge
- Tecniche di stretching
- Tecniche di inibizione di L. Jones
- Tecniche di muscle energy
- Tecniche di Mickell

OBBIETTIVO: ridurre la frequenza di scarica dei motoneuroni alfa e gamma responsabili della contrazione cronica intrafusale (attraverso la stimolazione dei recettori del Golgi e Pacini), al fine di recuperare la mobilità articolare.

TECNICHE DI POMPA'GE

- Queste tecniche agiscono sulle aponeurosi e sui legamenti.
- Per liberare le tensioni a questo livello è necessario passare attraverso le strutture ossee e aponeurotiche ed avvicinarsi il più possibile alle zone di inserzione.
- Il pompàge sarà effettuato grazie ad un 'alternanza di trazioni nell'asse della struttura da allungare e di rilasciamenti fino a che si ottenga una diminuzione di tensione e di dolore.

TECNICHE DI STRETCHING

- Tecnica finalizzata allo stiramento dei legamenti, fasce, muscoli e tendini.
- Si utilizza un'ampiezza ridotta per agire sulle articolazione e un'ampiezza maggiore per agire sui muscoli.
- La forza deve essere applicata lentamente e gradualmente per ottenere un rilassamento dei tessuti e quindi aumentare l'allungamento per sfruttare la nuova lunghezza acquisita

TECNICHE DI INIBIZIONE DI L. JONES

- Si applicano per risolvere spasmi muscolari.
- Si esercita una pressione perpendicolare alle fibre muscolari fino alla distensione delle fibre stesse.
- La pressione viene rilasciata lentamente e la tecnica è applicata e modificata in funzione della reazione dei tessuti e del ritmo respiratorio.
- Il ravvicinamento delle inserzioni muscolari riduce la tensione del muscolo contratto, il sistema nervoso centrale può ridurre la sua attività gamma. In queste tecniche è importante portare molto lentamente e passivamente l'articolazione in posizione neutra per evitare di rilanciare l'iperattività del sistema gamma.

TECNICHE DI MUSCLE ENERGY

- Qui si utilizza l'inibizione reciproca di Sherrington (cellule nocicettive di S.) dove il lavoro dell'agonista inibisce sempre quello dell'antagonista.

In questo caso quindi si lavora con contrazioni isometriche sotto soglia dolore, senza recupero di mobilità , dal lato di maggiore ampiezza . La forza deve essere applicata e rilasciata lentamente, senza forzare l'articolazione.

TECNICHE DI MICKELL

- Concetti simili a quelli di muscle energy, ma in questo caso la contrazione isometrica è dal lato di minor ampiezza.

Alla fine della contrazione attiva del pz. si cerca di recuperare l'allungamento e l'escursione articolare e si ripete la contrazione alla nuova barriera .

Molto importante :

inspirazione = mantengo

Espirazione = allungo