

PROCEDURA

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

---

# PROCEDURA

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

---



® APEO tutti diritti reg. – riproduzione vietata

## PROCEDURA

Dott.ri Gabriele Gusai e Roberto Ruggeri

### **Scopo del documento è indicare i punti essenziali del trattamento di detensione muscolo/fasciale.**

- 1) Analisi del paziente in ortostatismo (valutando la deviazione di nuca-scapole e sacro dalla linea ideale)
- 2) Posizionamento del paziente supino
- 3) Si lavoro sulla cervicale (paravertebrali cervicali)
- 4) Si lavoro su Articolazione Temporo Mandibolare
- 5) Si Inizia il lavoro sul Diaframma (mano che passa sul Diaframma)
- 6) Si lavorano i muscoli delle spalle (Posizionandosi sempre alla testa: Scaleni, Trapezi, Elevatori della Scapola-Sovraspinato, inizio Romboidi)
- 7) Ci si posiziona a destra e si lavora sulla scapola destra posizionando le mani a 45 gradi sotto la spalla
- 8) Si lavora in sfioramento il braccio e l' avambraccio destro
- 9) Ci si posiziona a sinistra e si lavora sulla scapola sinistra posizionando le mani a 45 gradi sotto la spalla
- 10) Si lavora in sfioramento il braccio e l' avambraccio sinistro
- 11) Si lavora la fascia sotto le scapole ponendo entrambe le mani tra la fine del trapezio e l'inizio del Gran Dorsale
- 12) Si lavora il Diaframma
- 13) Si Lavoro l'insieme Diaframma/Gran Dorsale/Quadrato dei Lombi
- 14) Si lavoro il Quadrato dei Lombi, l' Area Lombare i Muscoli Trasversi Dell'addome, il muscolo Ileo Psoas prima a destra e poi a sinistra
- 15) Si lavora la cintura lombare con entrambe le mani nella schiena del paziente
- 16) Si lavora la fascia del bacino (quindi anteriormente) con le mani a farfalla
- 17) Si lavoro su Ileo Psoas e origine Quadricipite
- 18) Si Lavorano i glutei (Piriforme, Grande Gluteo) – Ischio crurali – Quadricipite –Benderella Ileo Tibiale (scivolamento superficiale dalla plica sottoglutea alla articolazione tibio tarsica)
- 19) Si lavorano i Gemelli (Soleo- Gastrocnemio) tenendo coscia in linea con ginocchio e caviglia
- 20) Si lavorano le volte plantari (orizzontali e trasversali)
- 21) Lavoro di chiusura: seguendo la respirazione del paziente si propone una vibrazione del diaframma
- 22) Ritorno alla testa messa in linea della testa rispetto alle spalle e breve lavoro su orbicolari
- 23) Ci si alza e si lascia il paziente riposare per almeno 2 minuti

