



"Back School - contro il mal di schiena"

Programmazione e conduzione

Marcello Luca Marasco

Edizioni Amaltea 2004

163 pagine, prezzo di copertina Euro 34,00

Per avere il testo: 333/8633295

Capitolo 1 - Cenni di fisiologia del rachide

Cenni di Fisiologia del rachide;
Cenni di biomeccanica del rachide.

Capitolo 2 - Il dolore

Il dolore originato dalle faccette articolari delle articolazioni zigoapofisarie;
Il dolore originato dal disco intervertebrale; Il dolore originato dalle radici nervose;
Il dolore originato dal corpo vertebrale subcondrale.

Capitolo 3 - Back School: indicazioni, controindicazioni, limiti

Capitolo 4 - Impostazione e programmazione di una Back School

Impostazione;
Inserimento de paziente nella Back Shool Impostazione dei corsi di Back School;
Programmazione;
Obiettivi per grandi linee.

Capitolo 5 - La seduta di Back School

Ambiente e abbigliamento;
La seduta cinesiterapia;
La seduta di cinesiterapia e di rilassamento;
La seduta in acqua;
La seduta di istruzione.

Capitolo 6 - Gli esercizi

Attrezzatura;
Obiettivi;
Percezione posturale Trazione dei dischi del rachide;
Mobilizzazione articolare;
Allungamento muscolare;
Irrobustimento muscolare;
Rilassamento.
Classificazione degli esercizi
Esercizi di controllo posturale;
Posture di rilassamento;
Esercizi di presa di coscienza del proprio corpo;
Esercizi di allungamento del rachide;
Esercizi di mobilizzazione del rachide;
Posture con il rachide in estensione;
Tecniche ed esercizi di rilassamento/inibizione per il muscolo piriforme;
Stretching;
Mobilizzazione del cingolo scapolo – omerale;

Mobilizzazione del cingolo pelvico;
Esercizi per la coordinazione;
Percezione della respirazione, esercizi per i muscoli respiratori;
Irrobustimento muscolare;
Esercizi di facilitazione del reflusso venoso degli arti;
Esercizi per gli occhi e per la funzione visiva;
Esercizi per la funzione masticatoria;
Esercizi con palline da tennis;
Esercizi con il kineform (cilindro propriocettivo);
Esercizi con il piatto oscillante di Freeman e con il Piatto di educazione propriocettiva (PEP);
Esercizi in acqua.

Capitolo 7 - L'istruzione al paziente

Aspetti funzionali del rachide;
Cause e fattori di rischio;
Entità dei carichi sui rischi;
Le posture;
I carichi;
Il corsetto addominale;
La tecnica Alexander;
La circolazione sanguigna, prevenzioni delle stasi circolatorie.

Capitolo 8 - Il Rilassamento

Il Training Autogeno (T.A.);
Tecnica di rilassamento progressivo di Jacobson.

Appendice

Bibliografia