

Indice

Parte prima

BASI TEORICHE

1 BREVE STORIA DEL MASSAGGIO:			
LE ORIGINI OCCIDENTALI ANTICHE	3	Modalità di contrazione ..	25
1.1 Nella medicina ippocratica	3	.3 Fonti energetiche	
1.2 Dalla medicina greca		del muscolo.....	26
a quella romana	6	<i>Riquadro 2.1</i> Fascia	14
1.3 Teoria del massaggio		3 PRINCIPALI PATOLOGIE MUSCOLARI	
secondo Galeno	8	DELL'ATLETA	29
1.4 Dal Medioevo		3.1 Classificazione	29
al riconoscimento		.1 Lesioni da trauma diretto ..	30
come pratica terapeutica	9	.2 Lesioni da trauma indiretto	32
<i>Bibliografia</i>	9	3.2 Lesioni da trauma indiretto:	
		fattori eziopatogenici	
		e condizioni predisponenti	32
2 ANATOMIA E FISIOLOGIA		3.3 Anatomia patologica	34
DEL SISTEMA MUSCOLARE	11	3.4 Diagnosi	36
2.1 Micro- e macroanatomia		.1 Esame obiettivo	36
muscolare	11	.2 Accertamenti diagnostici ...	36
.1 Morfologia del muscolo		3.5 Strategie terapeutiche	37
scheletrico	11	.1 Trattamento	
.2 Struttura del tessuto		in fase acuta	37
muscolare scheletrico	16	.2 Protocollo riabilitativo	38
Fibra muscolare	16	.3 Terapie fisiche	40
.3 Classificazioni dei muscoli		3.6 Complicanze	
scheletrici	19	delle lesioni muscolari	40
2.2 Fisiologia muscolare	21	3.7 Trattamento	
.1 Fenomeni elettrici		delle lesioni muscolari	42
e flussi ionici	21	<i>Riquadro 3.1</i> La classificazione	
.2 Risposta contrattile	22	delle lesioni muscolari	
Basi molecolari		indirette secondo Nanni	31
della contrazione		<i>Bibliografia</i>	42
muscolare	22		
Contrazione muscolare ..	24	4 MASSAGGIO SPORTIVO:	
Tipologie di stimolazione		GENERALITÀ E MODALITÀ PRATICHE	45
del muscolo	24	4.1 Meccanismi d'azione	
Relazione tra tensione,		del massaggio sportivo	45
lunghezza e velocità ...	25		

4.2	Prioprietà del massaggio sportivo	46	4.8	Indicazioni e obiettivi del massaggio sportivo	75
4.3	Ergonomia corporea e postura di lavoro	48	.1	Prima della competizione ..	79
4.4	Palpazione: un fattore chiave ..	51	.2	Durante le pause	82
4.5	Manualità nel massaggio sportivo	52	.3	Dopo la competizione	83
4.6	Manovre di base nel massaggio sportivo	54	.4	Nei periodi di allenamento lontano dalle gare	83
.1	Sfioramento	56	.5	Per il recupero delle asimmetrie segmentarie....	84
.2	Frizione	58	.6	Affaticamento e indolenzimento muscolare post-attività	85
.3	Impastamento	60	.7	Nella cura dei traumi da sport	87
.4	Percussione	61	4.9	Controindicazioni	89
.5	Vibrazione	65		<i>Riquadro 4.1</i> Aderenze e fibrosità cicatriziali: efficacia del massaggio	47
.6	Manovre integrative	66		<i>Bibliografia</i>	90
.7	Mobilizzazioni articolari e stretching	70			
4.7	Variabili nell'esecuzione del massaggio	74			

Parte seconda

TECNICHE APPLICATE

5	TRATTAMENTO DELL'ARTO INFERIORE	93	■ 6.5	Addome	278
■ 5.1	Piede	95	■ 6.6	Torace	279
■ 5.2	Gamba	106	■ 6.7	Rachide	281
■ 5.3	Coscia	125	■ 6.8	Collo	287
■ 5.4	Anca	155	■ 6.9	Articolazioni della colonna vertebrale.....	291
■ 5.5	Arto inferiore	165	7	TRATTAMENTO DELL'ARTO SUPERIORE	309
■ 5.6	Gamba	170	■ 7.1	Mano	311
■ 5.7	Coscia	173	■ 7.2	Avambraccio	318
■ 5.8	Anca	182	■ 7.3	Braccio	332
■ 5.9	Articolazioni dell'arto inferiore	187	■ 7.4	Spalla	347
6	TRATTAMENTO DEL TRONCO	213	■ 7.5	Avambraccio	361
■ 6.1	Addome	215	■ 7.6	Spalla	363
■ 6.2	Torace	226	■ 7.7	Articolazioni dell'arto superiore	364
■ 6.3	Rachide	234			
■ 6.4	Collo	261			
				INDICE ANALITICO	383