

# IL METODO MEZIERES

- ▶ Il metodo Mezieres è annoverato come una delle migliori discipline riabilitative posturali proposte per la cura e la riabilitazione delle più svariate patologie articolari, in particolare per quelle affezioni specifiche della colonna vertebrale



# CONCETTI CHIAVE

*Il M. Mezieres pone come concetto chiave l'idea che i numerosissimi muscoli del nostro corpo in particolare quelli dorsali si comportano come un solo muscolo, troppo forte e troppo corto*

*I muscoli poliarticolari posteriori sono embricati tra loro, vale a dire che si sovrappongono come le tegole di un tetto formando così una CATENA MUSCOLARE.*

*Françoise Mézières ha evidenziato 4 catene muscolari:*

- 1. CATENA POSTERIORE;*
- 2. CATENA ANTERO-INTERIORE;*
- 3. CATENA BRACHIALE ANTERIORE;*
- 4. CATENA ANTERIORE DEL COLLO.*

*Queste catene sempre ipertoniche ed in costante retrazione, sono la causa di tutti i nostri dismorfismi: scoliosi, dorso curvo, periartriti, sciatalgie, ernie discali, artrosi, gambe vare, valghe, alluce valgo*

*Per Françoise Mézières sì.*

*La forma normale è quella che corrisponde alle proporzioni del numero AUREO , usato dagli antichi greci nelle sculture del periodo classico.*

*E' una legge di armonia universale!*

***La forma delle nostre articolazioni condiziona il movimento e quindi la funzione.***

*Avvicinando la forma del paziente alla forma normale attraverso l'allungamento delle catene muscolari, si recupera la funzione di ciascuna articolazione.*

# OBIETTIVI DEL METODO

- ▶ *«Ripristinando la forma, si ripristina la funzione fisiologica di ciascuna articolazione»*
- ▶ *E' una cura che tende alla ricerca delle cause di un problema sciogliendo nodo dopo nodo i "compensi" che si instaurano nel corpo attraverso le catene muscolari*
- ▶ *Migliorare la compliance muscolare e l'allungamento delle catene muscolari del corpo*

- ▶ *Ricerca e cura del riflesso antalgico "a priori": prima di avvertire un dolore il corpo si difende con una posizione antalgica, che presto o tardi, causerà altrove dolori o alterazioni funzionali.*
- ▶ *Miglioramento degli squilibri delle funzioni neurovegetative, come disturbi digestivi, cardiaci, ginecologici (soprattutto dolore pre-mestruale), le funzioni circolatorie e problemi come vertigini e cefalee, quando riconducibili al rachide cervicale, scompaiono o si attenuano decisamente.*

# OBIETTIVI SPECIFICI POST INTERVENTO CHIRURGICO AL RACHIDE

- ▶ *Cura dell'allungamento delle catene muscolari coinvolte nell'intervento chirurgico*
- ▶ *Ricerca di un corretto rapporto tra il tono la forza e l'estensibilità dei muscoli coinvolti*
- ▶ *Cura del dolore locale e riduzione del riflesso antalgico a priori*
- ▶ *Miglioramento del movimento articolare della colonna vertebrale in tutti i suoi segmenti*
- ▶ *Riduzione dei compensi posturali statici e dinamici post intervento*