

SANDRA CALVO • PABLO HERRERO • NICOLO GAGNI

TERAPIA STRUMENTALE MIOFASCIALE

MANUALE

3TOOL®

TERAPIA STRUMENTALE MIOFASCIALE

MANUALE

SANDRA CALVO
PABLO HERRERO
NICOLO GAGNI

CO-AUTORI:
VERENA AYUDA
SARA PÉREZ PALOMARES
RITA MARÍA GALÁN-DÍAZ
NICOLAS SECORRO
JAMES TYRRELL VALERO

Terapia Strumentale Miofascialel, Manuale
@ 2019 Fisio Consultores SL, B99396947
D.L.: Z-1382-2019
Disegno: Izquierdo & Chueca

INDICE

INTRODUZIONE 6

ZONA 1 3TOOL®
USO PROFESSIONALE ZONA 1 15
USO DOMESTICO ZONA 1 33

ZONA 2 3TOOL®
USO PROFESSIONALE ZONA 2 47
USO DOMESTICO ZONA 2 61

ZONA 3 3TOOL®
USO PROFESSIONALE ZONA 3 71
USO DOMESTICO ZONA 3 77

INTRODUZIONE

3TOOL® fu creato da ricercatori del **centro HOWlab** dell'università di Saragozza e **iPhysio** dell'università San Jorge, coadiuvati da alcuni **fisioterapisti del Centro di Fisioterapia Valdespartera** durante tre anni.

3TOOL® nasce come uno strumento ergonomico e innovativo, di facile utilizzo, con la finalità di offrire supporto al professionista sanitario nel trattamento del dolore muscolare di tipo non infiammatorio, così come nella realizzazione di tecniche di flessibilità articolare. La sua principale caratteristica che lo contraddistingue dagli altri strumenti e dove risiede la sua grande innovazione è la polivalenza, disponendo di 3 zone con differente forma in base al tipo di trattamento, da cui deriva il suo nome. A questo si aggiunge il fatto che può essere utilizzato da due differenti utenti (professionista sanitario e non). Il principale obbiettivo di 3TOOL® per l'uso professionale è il supporto tecnico alla fisioterapia, esercitando pressione per rilassare la muscolatura contratta. L'uso domiciliare, invece, consente al paziente stesso di realizzare un trattamento continuativo o complementare previa indicazione e con supervisione da parte del professionista. Il fisioterapista può scegliere la tecnica più efficace e insegnarla al paziente, in modo che quest'ultimo possa realizzare un autotrattamento personalizzato.

Il disegno leggero, ergonomico e la sua dimensione ridotta permette un'impugnatura comoda e conformabile, ideale per trasmettere la forza con il minimo sforzo.

Un'altra sua grande innovazione risiede nel materiale elastomerico con cui viene prodotto, testato in laboratorio per controllare che non produca irritazione cutanea ne perda la sua qualità a contatto con diversi gel o creme da massaggio. 3TOOL® è classificato come prodotto sanitario di classe I.

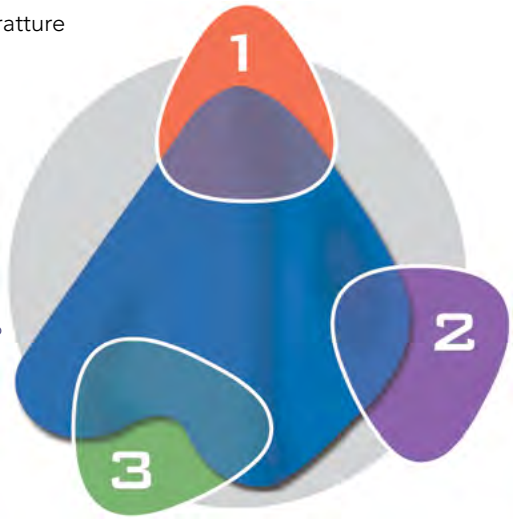
La struttura del seguente manuale è semplice: all'inizio riporta le distinte zone di utilizzo dello strumento 3TOOL®, successivamente spiega il lavoro che il professionista potrà realizzare con questo strumento e infine come potrà essere utilizzato dal paziente stesso.

Di seguito riportiamo le **differenti zone di utilizzo dello strumento** 3TOOL® e le sue possibili applicazioni:

Trattamento delle contratture

Massaggio

Mobilizzazione segmentaria vertebrale



GUARDA IL VIDEO
https://youtu.be/Vy7SKHZMxqI

GUARDA IL VIDEO
https://youtu.be/1w1ZXNacH4o

GUARDA IL VIDEO
https://youtu.be/KQ5x-8hz8GI

GUARDA IL VIDEO
https://youtu.be/LDYbd9j-2mU

ZONA 1

ZONA 1 3TOOL®

La zona 1 è la più prominente e termina a “becco”, ideale per le tecniche di liberazione di un trigger points o di punti dolorosi situati nel muscolo. La sua punta arrotondata permette un’applicazione selettiva, o a livello del trigger points o di altri punti dolorosi come quelli situati sopra le fasce tese delle struttura miotendinea, e, grazie alla deformabilità del suo materiale che si adatta al tessuto, permette un’efficace adesione sulla zona d’appoggio.

E’ utile sia a livello professionale che domestico:

Per l’uso a livello professionale, 3TOOL® ® presenta un incavo per le dita del professionista che consente una presa salda, sicura e conformabile. E’ uno strumento molto ergonomico e intuitivo.

Per l’uso a livello domestico, 3TOOL® dispone di una base stabile da appoggiare su una superficie piana, in modo da poter esercitare pressione con la zona 1 sulla superficie corporea desiderata. In questo modo si ricrea la medesima condizione del trattamento con il professionista.





Impugnatura della zona 1

ZONA 2

ZONA 2 3TOOL®

La zona 2 corrisponde alla zona laterale più ampia e allungata. La sua terminazione convessa è ideale per l'applicazione di massaggi su zone muscolari particolarmente estese, o che richiedono maggior forza, come ad esempio la muscolatura situata in zone profonde, o come la fascia plantare, difficile da trattare con l'impiego della sola mano a causa dello spessore della pelle.

Per l'uso a livello professionale, la zona 1 viene tenuta contro il palmo della mano, in modo da poter utilizzare liberamente la zona 2 per realizzare distinti passaggi sul ventre muscolare che deve essere trattato. La presenza di un incavo per le dita conferisce a 3TOOL® una forma ergonomica e facilmente adattabile.

Per favorire lo scorrimento, il materiale con cui è composto 3TOOL® permette l'utilizzo di creme o oli da massaggio se considerato necessario.





Impugnatura della zona 2

ZONA 3

ZONA 3 3TOOL®



La zona 3 presenta una forma simile alla zona 2, con una terminazione arrotondata, ma con una piccola rientranza nella parte centrale che le conferisce una forma perfetta per la mobilizzazione segmentaria della colonna vertebrale.

Per l'uso a livello professionale, la zona 1 viene sempre tenuta contro il palmo della mano, in modo da poter utilizzare liberamente la zona 3 per realizzare una mobilizzazione selettiva dei segmenti vertebrali così come il trattamento della muscolatura paravertebrale, lasciando i processi vertebrali nell'area della rientranza centrale. Si tratta di una forma molto ergonomica.

Per l'uso a livello domestico, si colloca lo strumento sopra una superficie piana e stabile, in modo che la zona 3, sopra la quale si appoggia la colonna del paziente, generi un movimento di flesso-estensione, realizzando cosi' la mobilità del tratto desiderato. Nello stesso modo è possibile realizzare passaggi a livello della muscolatura paravertebrale per aiutare a diminuire la tensione muscolare.



Impugnatura della zona 3



USO PROFESSIONALE
ZONA 1

3TOOL®

Ci concentreremo ora sul trattamento muscolare in ambito professionale che, in base alla regione anatomica trattata e al tipo di tecnica applicata, prevederà diverse possibilità di utilizzo dello strumento 3TOOL®.

Utilizzeremo la zona 1 per un trattamento molto focalizzato, adatto per i seguenti segmenti corporei tramite tecniche corrispondenti:

LIBERAZIONE PER PRESSIONE

LIBERAZIONE PER PRESSIONE DI UN TRIGGER POINTS NELLA MUSCOLATURA SUBOCCIPITALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono sul lettino, in una posizione comoda e rilassata.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta a livello della zona dorsale del paziente, posizionando il lettino ad un'altezza adeguata. Deve porsi nella posizione più ergonomica e comoda per l'utilizzo dello strumento, come mostrato nelle immagini seguenti.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione della muscolatura suboccipitale, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente (a volte il punto è profondo e non potrà essere individuato superficialmente).

Collochiamo la zona 1 sopra questo punto, e realizziamo una pressione che andremo ad aumentare progressivamente facendo leva con il nostro corpo, in modo da evitare inutili sprechi di forza.

Manterremo questa pressione per circa 30-90 secondi seguendo le indicazioni del paziente, la diminuzione del suo dolore e la sensazione di liberazione della barriera miofasciale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità per la cervicalgia associata a cefalea.

Considerazioni:

Bisogna sistemare la posizione di flesso-estensione del rachide cervicale superiore e la tensione della muscolatura sub occipitale, poiché lo spazio suboccipitale può presentare un accesso difficile. Inoltre, bisogna avere estrema cura nell'esecuzione della pressione a livello inserzionale.



Liberazione per pressione di un trigger points nella muscolatura suboccipitale (https://youtu.be/WuDUXqfQsM0)

LIBERAZIONE PER PRESSIONE DI UN TRIGGER POINTS NEL MUSCOLO INFRASPINATO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono o laterale, con la spalla in posizione di flesso-abduzione per avere una buona esplorazione e localizzazione, in questo caso, dei punti dolorosi del muscolo infraspinato.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta a livello della zona dorsale del paziente, posizionando il lettino ad un'altezza adeguata.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo infraspinato, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente. Dopo aver raggiunto una posizione ergonomica e comoda per l'utilizzo di 3TOOL®, realizziamo una pressione crescente sul punto da trattare.

Manterremo questa pressione per circa 30-90 secondi seguendo le indicazioni del paziente, la diminuzione del suo dolore e la sensazione di liberazione della barriera miofasciale.



Liberazione per pressione di un trigger points nel muscolo infraspinato (https://youtu.be/vdwxM0sr1Bc)

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nell'ampia gamma di dolori della spalla, per l'elevata incidenza del muscolo infraspinato e la sua appartenenza ai muscoli della cuffia dei rotatori.

Considerazioni:

Bisogna fissare il muscolo con le dita della mano libera, poiché è situato sopra la superficie scapolare e, quindi, il contatto può essere instabile.

LIBERAZIONE PER PRESSIONE DI UN TRIGGER POINTS NEL MUSCOLO ESTENSORE DELLE DITA DELLA MANO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in posizione seduta, con il braccio rilassato e appoggiato sopra un lettino o una superficie stabile.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone seduto di fronte al paziente o in stazione eretta, sempre posizionando il lettino ad un'altezza adeguata. La posizione deve essere più ergonomica possibile.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo estensore delle dita della mano, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente.



Liberazione per pressione di un trigger points nel muscolo estensore delle dita della mano (https://youtu.be/BBBc68u454o)

Una volta localizzato, dobbiamo fissare tra il secondo e il terzo dito della nostra mano libera la fascia dove si colloca il punto doloroso e sopra la quale dobbiamo esercitare pressione, in modo da non perdere il contatto con il punto mentre lo stiamo trattando con 3TOOL®. A questo punto applichiamo una pressione per circa 30-90 secondi seguendo le indicazioni del paziente, la diminuzione del suo dolore e la sensazione di liberazione della barriera miofasciale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di epicondilite o epitrocleite e in qualunque patologia a carico di questa muscolatura, sempre secondo il giudizio del professionista.

Considerazioni:

Bisogna fissare correttamente la fascia tra le dita della nostra mano libera per evitare che si muova il punto da trattare o che lo strumento scivoli sulla pelle, irritando ulteriormente il punto doloroso.

LIBERAZIONE PER PRESSIONE DI UN TRIGGER POINTS NEL MUSCOLO PIRAMIDALE O PIRIFORME

Come in molti altri muscoli, la liberazione per pressione può essere realizzata sia in maniera statica che dinamica. Nel caso del muscolo piramidale, mostreremo entrambe le modalità di trattamento.

FORMA STATICA

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare. Collocare il lettino ad un'altezza adeguata e, come mostra il video, utilizzare il corpo come leva.



Liberazione per pressione di un trigger points nel muscolo piramidale o piriforme (forma statica) (https://youtu.be/PtCLe-qx6lE)

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo piramidale, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente. Una volta localizzato, con il gomito in estensione completa, applichiamo una pressione crescente sfruttando il peso del nostro corpo sopra al muscolo da trattare.

A causa della collocazione molto profonda del muscolo piramidale, possiamo rinforzare la pressione mettendo il braccio libero sopra la mano in contatto con 3TOOL®.

A questo punto applichiamo una pressione per circa 30-90 secondi seguendo le indicazioni del paziente, la diminuzione del suo dolore e la sensazione di liberazione della barriera miofasciale.

FORMA DINAMICA

Per il trattamento secondo la forma dinamica si procede allo stesso modo della forma statica, aggiungendo contemporáneamente delle piccole rotazioni di anca sia esterne che interne dal piede del paziente con il ginocchio in posizione flessa.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sindrome del piramidale, nella pseudosciatalgia,…

Considerazioni:

Bisogna tenere una cerca precauzione in quei pazienti che presentano limitazioni del movimento dell'anca o patologie a carico del ginocchio, ed evitare la compressione diretta sul nervo sciatico anche se non è superficiale.



Liberazione per pressione di un trigger points nel muscolo piramidale o piriforme (forma dinamica) (https://youtu.be/6h02ZPx_FVQ)

LIBERAZIONE PER PRESSIONE DI UN TRIGGER POINTS NEL MUSCOLO QUADRATO DEI LOMBI

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito laterale.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo quadrato dei lombi, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente.

Una volta localizzato, dobbiamo fissare tra il secondo e il terzo dito della nostra mano libera la fascia dove si colloca il punto doloroso e sopra la quale dobbiamo esercitare pressione, in modo da non perdere il contatto con il punto mentre lo stiamo trattando con 3TOOL®.

A questo punto applichiamo una pressione per circa 30-90 secondi seguendo le indicazioni del paziente, la diminuzione del suo dolore e la sensazione di liberazione della barriera miofasciale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in qualunque patologia a carico di questo muscolo, sempre secondo il giudizio del professionista.

Considerazioni:

Bisogna realizzare una pressione moderata che non risulti dolorosa per il paziente.

FRIZIONI O MASSAGGI

La zona 1 di 3TOOL® permette anche di realizzare frizioni o massaggi più specifici, come mostrato di seguito nel trattamento di alcuni segmenti corporei:

FRIZIONE DEL TENDINE DEL SOVRASPINATO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino o seduto, con la spalla in posizione di adduzione e leggera rotazione interna.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta a livello della spalla del paziente, realizzando così una posizione ergonomica per il corretto utilizzo della zona 1 dello strumento.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del tendine del sovraspinato, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente. Una volta localizzato, collochiamo lo strumento sopra la zona da trattare.

Realizzare piccole frizioni orizzontali facendo attenzione a non far scivolare 3TOOL® sopra la pelle, a tal fine possiamo fissarlo con la nostra mano libera fino a raggiungere una posizione stabile. Manteniamo questa frizione per circa 2-3 minuti e successivamente cessiamo la pressione.

Questa tecnica è molto utile per tutti i professionisti che ricorrono alle frizioni di Cyriax sopra il tendine o che vogliono liberare la fascia da eventuali adesioni.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in tutte quelle patologie che affliggono la cuffia dei rotatori, previo consiglio del professionista.

Considerazioni:

Bisogna realizzare una pressione crescente, perché se il tendine si trova in fase acuta possiamo provocare dolore intenso alla spalla del paziente.



Frizione del tendine del sovraspinato
(https://youtu.be/Z-UslwV1Hnw)

FRIZIONE DEL TENDINE D'ACHILLE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, con il piede da trattare oltre il bordo del lettino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del tendine d'Achille, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente.

Una volta localizzato, applichiamo piccole frizioni in senso orizzontale sopra al tendine facendo attenzione a non scivolare sulla pelle, a tal fine possiamo fissarlo con la nostra mano libera a livello del calcagno, stabilizzandolo ed evitando la flessione del piede. Manteniamo questa frizione per circa 2-3 minuti e successivamente cessiamo la pressione.

Applicare una pressione crescente, prestando sempre attenzione al livello del dolore del paziente, potendo questo sia incrementare o diminuire.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di tendiniti/tendinosi/tendinopatia d'Achille e in qualunque altra patologia



Frizione del tendine D´Achille
(https://youtu.be/h6ZbxK-l-9Y)

collegata ad esso. Come per il sovraspinato, risulta molto utile per realizzare la tecnica di Cyriax o per liberare la fascia da eventuali adesioni.

Considerazioni:

Bisogna esercitare una pressione adeguata sopra al punto da trattare, facendo attenzione a non irritare ulteriormente la zona affetta del paziente.

Fissare il tendine tra le dita della mano libera per evitare scivolamenti di 3TOOL® .

MASSAGGIO DI SCORRIMENTO SOPRA IL MUSCOLO TRAPEZIO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, con entrambe le braccia sopra il lettino per favorire il rilassamento del muscolo trapezio.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo trapezio, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente. Una volta localizzato, si procede facendo scorrere 3TOOL® su tutta la lunghezza del muscolo, producendo così un aumento di estensibilità dello stesso.

Possiamo realizzare diversi passaggi sul muscolo per circa 3-5 minuti o per il tempo che il professionista ritiene necessario, sempre tenendo conto della tolleranza e delle sensazioni del paziente.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nelle cervicalgie o in qualunque altra patologia vada ad affliggere questo muscolo.



Massaggio di scorrimento sopra il muscolo trapezio
(https://youtu.be/xW9boWBciv4)

MASSAGGIO DI SCORRIMENTO SOPRA IL MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino, con l'estremità da trattare in posizione di estensione e il piede oltre il bordo del lettino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Identifichiamo, mediante palpazione del muscolo tibiale anteriore, un punto doloroso che riproduca il dolore abituale del paziente. Una volta localizzato, applichiamo una pressione continua unita ad uno scorrimento lungo il ventre muscolare. Per avere maggiore effetto possiamo realizzare una lieve flessione plantare del piede come se fosse un massaggio funzionale. Realizziamo il massaggio per circa 3-5 minuti o per il tempo che il professionista ritiene necessario.



Massaggio di scorrimento sopra il muscolo tibiale anteriore
(https://youtu.be/ZLnCovIor1s)

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nei casi di sovraccarico di questo muscolo.

Considerazioni:

Bisogna realizzare una pressione moderata nella zona del tendine prossimale all'articolazione tibio-peronea, in modo da non irritare le strutture che transitano in questa zona.



USO DOMESTICO
ZONA 1

3TOOL®

Dopo che il fisioterapista ha realizzato il trattamento in clinica, può insegnare al paziente esercizi adeguati per continuare il trattamento a casa. Per quanto concerne la tecnica di utilizzo, il paziente realizzerà una pressione crescente fino alla soglia del proprio dolore, vale a dire il punto nel quale inizia a sentire stress, che non sia ancora dolore, e andare ad aumentarla ogni qual volta percepisce una diminuzione di questa sensazione fino a che non sente un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Alcune delle possibilità tecniche di applicazione sono:

AUTOCOMPRESSIONE E/O AUTOMASSAGGIO

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO MASSETERE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta. Deve trovarsi in una posizione che permetta il corretto utilizzo dello strumento, in modo che la zona 1 corrisponda al punto doloroso.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo massetere (localizzato nella parte più vicina all'orecchio del profilo della mandibola), un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, deve realizzare una pressione crescente per ottenere un rilascio della muscolatura. Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

Il paziente può realizzare anche un automassaggio su questo muscolo: deve collocare la zona 1 sopra il punto più sensibile e realizzare piccole oscillazioni accompagnate da una leggera pressione, finché non percepisce un sollievo dei suoi sintomi.

Bisogna prestare attenzione a non realizzare una pressione eccessiva nell'articolazione temporo-mandibolare.

Tanto una tecnica quanto l'altra sarà utile per diminuire e rilassare tutti i punti dolorosi di questa zona.



Autocompressione del muscolo massetere
(https://youtu.be/Yf17x7KZod4)

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO INFRASPINATO

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, su una sedia con schienale, o in stazione eretta, con la schiena appoggiata alla parete. La zona a contatto con la parete o lo schienale, deve essere sempre piatta in modo che lo strumento abbia un appoggio stabile per creare una pressione uguale in tutti i punti.

Procedimento:

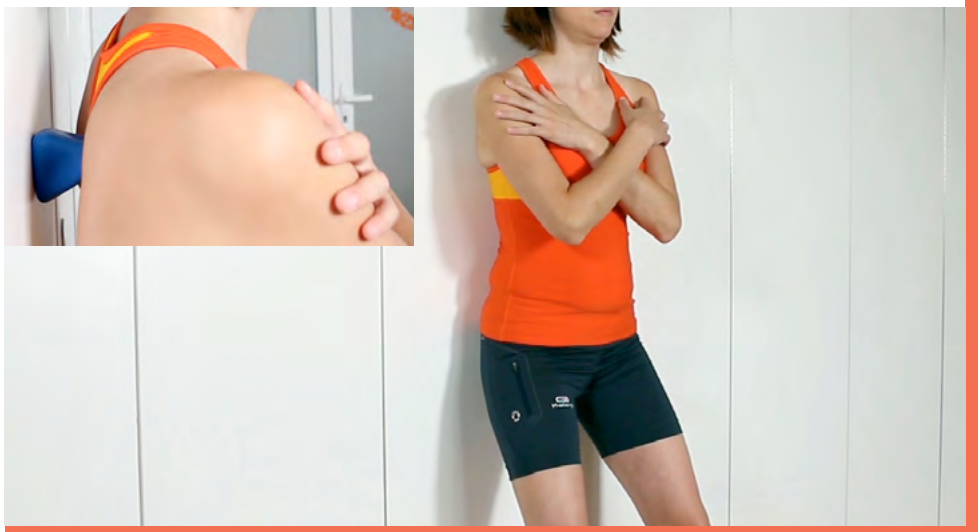
Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo infraspinato (localizzato sotto la spina della scapola), un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, si colloca la zona 1 sopra il ventre muscolare e si esercita una pressione crescente lasciando cadere il peso del corpo per aumentare a poco a poco, in maniera controllata, la pressione.

Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

É un lavoro complementare a quello realizzato in clinica, consigliato ed insegnato dal fisioterapista.



Autocompressione del muscolo infraspinato
(https://youtu.be/RML-TpKk6J0)

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO TRAPEZIO

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta. E' necessario seguire correttamente le indicazioni dello strumento, usando preferibilmente la mano opposta al lato affetto a meno che il paziente non si trovi più comodo con quella omolaterale.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo trapezio, un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale. Una volta localizzato, deve realizzare una pressione crescente. Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

Il paziente può realizzare anche un automassaggio su questo muscolo: deve esercitare una pressione sul ventre muscolare con la mano omolaterale, mentre con quella controlaterale esegue inclinazioni della testa (l'orecchio si avvicina e si allontana dalla spalla), poiché in questo modo esegue massaggi e stretching del muscolo allo stesso tempo.

Deve realizzare il massaggio tra 5 e 10 minuti, o fino a quando non nota una diminuzione dei sintomi.



Autocompressione del muscolo trapezio
(https://youtu.be/svr4KsYQ6yI)

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO PIRAMIDALE (FORMA DINAMICA)

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in decubito supino, su una stuoia se possibile, con l'anca da trattare in posizione di flessione di 90° ed entrambe le ginocchia piegate.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo piramidale, un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, deve posizionare 3TOOL® mettendo la sua base più ampia sul terreno e il suo apice sotto il punto da trattare.

Deve quindi lasciar cadere il peso del corpo a poco a poco sopra lo strumento e nello stesso tempo realizzare piccoli movimento circolari con la gamba.



Autocompressione del muscolo piramidale (forma dinamica)
(https://youtu.be/GOHuCV33HSA)

Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi. La medesima posizione non permette l'utilizzo di 3TOOL® sopra il gluteo, perché il muscolo piramidale si trova ad un livello più profondo di questo.

Considerazioni:

Bisogna evitare di mantenere per troppo tempo 3TOOL® sopra lo stesso punto per non irritarlo ulteriormente.

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO VASTO LATERALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in decubito laterale, con la gamba da trattare aderente al suolo ed entrambe le ginocchia piegate.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo vasto laterale, un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, deve posizionare 3TOOL® mettendo la sua base più ampia sul terreno e il suo apice sotto il punto da trattare.

Deve quindi lasciar cadere il peso del corpo a poco a poco sopra lo strumento, e può anche aumentare la pressione spingendo la gamba contro il pavimento con la mano opposta. Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

Bisogna evitare di mantenere per troppo tempo 3TOOL® sopra lo stesso punto, poiché potrebbe causare piccole contusioni nella zona, essendo un'area sensibile.



Autocompressione del muscolo vasto laterale
(https://youtu.be/rvihaC5uZF8)

AUTOMASSAGGIO DEL MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, con il ginocchio in posizione di flessione e il piede appoggiato in punta.

In questo modo realizza una posizione ottimale per l'utilizzo di 3TOOL®.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo tibiale anteriore, un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale. Una volta localizzato, deve realizzare passaggi e scivolamenti lungo il muscolo con la zona 1 dello strumento. Deve quindi ripetere questo processo diverse volte per 5-10 minuti, fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Considerazioni:

Bisogna controllare la pressione esercitata al fine di evitare irritazioni.



Automassaggio del muscolo tibiale anteriore
(https://youtu.be/4fWkpZ9aV0o)

AUTOCOMPRESSIONE DELLA MUSCOLATURA SUBOCCIPITALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in stazione eretta o seduto.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione della muscolatura suboccipitale (localizzato sotto l'area dell'osso occipitale), un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, deve mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

Bisogna evitare di produrre una pressione eccessiva, poichè potrebbe causare cefalea (in tal caso interrompere l'esercizio).



Autocompressione della muscolatura suboccipitale
(https://youtu.be/_j9GTskNWzI)

AUTOCOMPRESSIONE DEL MUSCOLO QUADRATO DEI LOMBI

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in decubito laterale, su una superficie piana e stabile come una stuoia o il pavimento.

Procedimento:

Il paziente deve identificare, mediante palpazione del muscolo quadrato dei lombi (localizzato tra l'ultima costa e la cresta iliaca. E' il muscolo che il paziente individua proprio quando mette le mani attorno alla vita) un punto doloroso che riproduca il suo dolore abituale.

Una volta localizzato, deve lasciare libera la zona 1 e realizzare pressione a livello del punto doloroso.

Un'altra possibile posizione è in stazione eretta, a contatto con una zona stabile(parete).

Il paziente dovrà sempre esercitare pressione, fino a che non percepisce un sollievo dei sintomi(consideriamo che quest'altra opzione può essere molto complessa da eseguire).

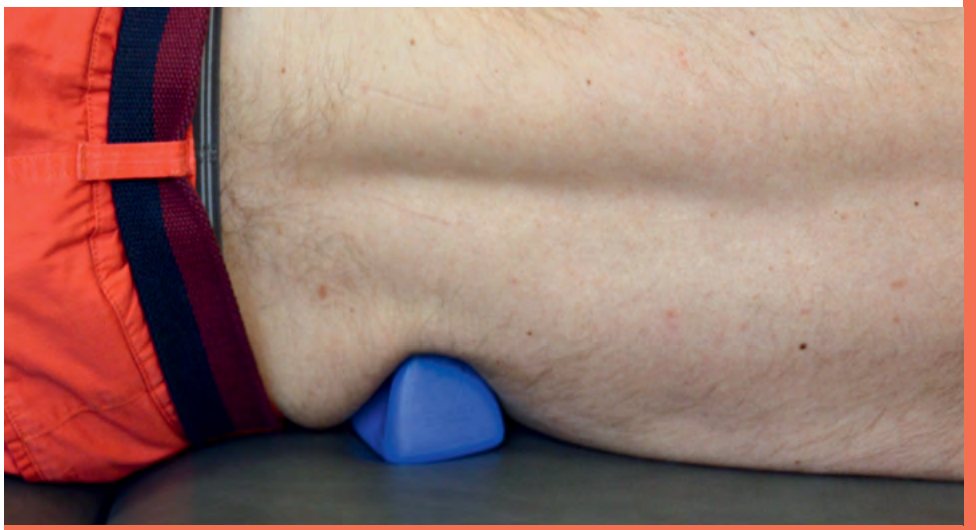
Mantenere la pressione per circa 30-90 secondi e ripetere la stessa manovra fino a percepire un rilassamento o un sollievo dei sintomi.

Considerazioni:

Bisogna controllare la pressione esercitata al fine di evitare irritazioni.



Autocompressione del muscolo quadrato dei lombi (posizione seduta)



Autocompressione del muscolo quadrato dei lombi (posizione in decubito laterale)



USO PROFESSIONALE
ZONA 2

3TOOL®

La zona 2 corrisponde alla zona laterale più ampia e più lunga. La sua terminazione convessa consente di applicare il massaggio su aree muscolari più estese o dove è necessaria più forza per applicare un trattamento, come la muscolatura localizzata nel piano profondo.

L'applicazione di oli o creme per massaggi può essere associata all'uso di questa tecnica per migliorarne lo scorrimento.Si raccomanda sempre che tutte le indicazioni terapeutiche derivino da un esame individualizzato del paziente e adattate a ciascun caso.

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DELLA BANDA ILEO-TIBIALE E DEL MUSCOLO VASTO LATERALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino, con l'anca da trattare in posizione di flesso-adduzione in modo che il piede si sovrapponga all'altra gamba (che è posta in estensione sul lettino).

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nel lato opposto a dove si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista favorisce l'adduzione dell'anca con la sua mano craniale, mentre con quella caudale realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo. Effettuare passaggi per 5 minuti o per quanto tempo il professionista ritenga necessario, sempre tenendo conto della tolleranza e delle sensazioni del nostro paziente.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sindrome femoro-rotulea, sovraccarico a livello di questa muscolatura, sindrome della banda ileotibiale, ecc ...

Considerazioni:

Il professionista può includere anche il vasto laterale nei passaggi lungo la banda ileo tibiale.



Liberazione/scaricamento della banda ileo-tibiale e del muscolo vasto laterale (https://youtu.be/bdZBDoq21d4)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEL MUSCOLO RETTO FEMORALE ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino, con la gamba da trattare oltre il bordo del lettino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo con la sua mano craniale, mentre con quella caudale realizza flessioni del ginocchio (a livello dei malleoli).

Questa tecnica prevede una compressione del ventre muscolare associata ad un suo allungamento ed è applicata fino a quando viene percepita la tensione muscolare.

Una volta percepita, la compressione viene interrotta con 3TOOL® e l'arto viene nuovamente posizionato in accorciamento, ripetendo nuovamente la stessa procedura in un altro punto del ventre muscolare. Queste spiegazioni/questi principi saranno utili per qualsiasi lavoro muscolare quando ci riferiamo al massaggio funzionale.



Liberazione/scaricamento del musculo retto femorale associata ad allungamento (https://youtu.be/yyRxs-DN2fk)

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura e in situazioni in cui è necessario aumentare la lunghezza o il gioco muscolare, come in un recurvatum, patella alta, antiversione pelvica...

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEL MUSCOLO RETTO FEMORALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo e in vari gradi di flessione del ginocchio, fino a percepire lo scaricamento della tensione muscolare.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura. In generale, è indicato per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare del retto femorale su piani profondi.



Liberazione/scaricamento del musculo retto femorale (https://youtu.be/p77gi531fW8)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DELLA MUSCOLATURA ISCHIO-CRURALE ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, in una posizione comoda e rilassata.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Il fisioterapista realizza scorrimenti in senso distale-prossimale lungo il decorso muscolare, mentre con l'altra mano porta il ginocchio in estensione (posizione di allungamento), realizzando un massagio funzionale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.



Liberazione/scaricamento della muscolatura ischiocrurale associata ad allungamento (https://youtu.be/GTAT-OZA5fo)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DELLA MUSCOLATURA ISCHIO-CRURALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, in una posizione comoda e rilassata.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento

dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza della muscolatura ischio-crurale, fino a percepire lo scaricamento della tensione muscolare. E' possibile anche lavorare in maniera più selettiva su un determinato ventre muscolare.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità n caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.



Liberazione/scaricamento della muscolatura ischiocrurale (https://youtu.be/pnLMZJsNqXQ)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEL MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino, in una posizione comoda e rilassata.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo con la sua mano craniale, mentre con quella caudale favorisce la flessione plantare del piede (posizione di stretching), eseguendo così un massaggio funzionale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura, nella periostite tibiale,…(molto frequenti nei corridori e nei ciclisti).



Liberazione/scaricamento del musculo tibiale anteriore associata ad allungamento (https://youtu.be/KC4uT1g26F8)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEL MUSCOLO GASTROCNEMIO ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, con il piede da trattare oltre il bordo del lettino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, a livello dei piedi del paziente.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo con la sua mano craniale, mentre con quella caudale favorisce la flessione dorsale del piede (posizione di stretching), eseguendo così un massaggio funzionale.



Liberazione/scaricamento del musculo gastrocnemio associata ad allungamento (https://youtu.be/nrDIkRkeVmQ)

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura.

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEL MUSCOLO GASTROCNEMIO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, con il piede da trattare oltre il bordo del lettino.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, a livello dei piedi del paziente.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo gastrocnemio, fino a percepire lo scaricamento della tensione muscolare. E' possibile anche lavorare in maniera più selettiva su un determinato ventre muscolare.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura.



Liberazione/scaricamento del musculo gastrocnemio (https://youtu.be/8qeZt4ZtVp8)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DELLA FASCIA PLANTARE ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, con il ginocchio in posizione di flessione.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza della fascia plantare con la sua mano craniale, mentre con quella caudale favorisce l'estensione delle falangi distali (posizione di stretching), eseguendo così un massaggio funzionale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura, nella fascite plantare, nella tendinopatia dei flessori delle dita del piede, …

Considerazioni:

Bisogna evitare di produrre una pressione eccessiva, poichè potrebbe causare dolore al paziente.



Liberazione/scaricamento della fascia plantare associata ad allungamento (https://youtu.be/V8AqmzMLMdg)

LIBERAZIONE/SCARICAMENTO DEI MUSCOLI FLESSORI PROFONDI DELL'AVAMBRACCIO ASSOCIATA AD ALLUNGAMENTO

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in posizione seduta, con il braccio rilassato e appoggiato sopra un lettino o una superficie stabile e il palmo della mano "in alto".

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nello stesso lato in cui si trova il muscolo da trattare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il fisioterapista realizza piccoli scorrimenti (in senso distale prossimale) per tutta la lunghezza del muscolo con la sua mano craniale, mentre con quella caudale favorisce la flessione dorsale del polso (posizione di stretching), eseguendo così un massaggio funzionale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura.



liberazione/scaricamento dei muscoli flessori profondi dell'avambraccio associata ad allungamento

USO DOMESTICO
ZONA 2

3TOOL®

Una volta che il fisioterapista ha effettuato il trattamento con il paziente nella clinica, può insegnarli e raccomandarli una serie di esercizi appropriati al caso per continuare e completare il trattamento a casa.

La Zona 2 consente al paziente un autotrattamento a casa. Il paziente applicherà passaggi lungo il decorso della muscolatura fino a quando non viene percepita la liberazione della tensione muscolare.

Come per l'uso professionale, il paziente può richiedere l'uso di una crema da massaggio o olio per facilitare lo scorrimento dello strumento.

Alcune delle possibilità tecniche di applicazione sono:

AUTOMASSAGGIO/LIBERAZIONE DEL MUSCOLO RETTO FEMORALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, con l'anca e il ginocchio in posizione di flessione di 90.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dal ginocchio all'anca) per tutta la lunghezza del muscolo retto femorale, fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.



Automassaggio/liberazione del muscolo retto femorale
(https://youtu.be/tHWT_hEZgWY)

AUTOMASSAGGIO/LIBERAZIONE DELLA BANDA ILEO-TIBIALE E DEL MUSCOLO VASTO LATERALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, in una posizione comoda e rilassata.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dal ginocchio all'anca) per tutta la lunghezza della banda ileo-tibiale e del muscolo vasto laterale, fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.



Automassaggio/liberazione della banda ileo-tibiale e del muscolo vasto laterale (https://youtu.be/cNeRAqYUw6E)

AUTOMASSAGGIO/LIBERAZIONE DEL MUSCOLO GASTROCNEMIO

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, in una posizione comoda e rilassata.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dal tallone al ginocchio) per tutta la lunghezza del muscolo gastrocnemio, fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi. E' possibile anche lavorare in maniera più selettiva su un determinato ventre muscolare.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.

Considerazioni:

Bisogna tenere in considerazione la mano con cui si prenderà lo strumento, poichè dipenderà dal fatto che si desideri lavorare con il gemello interno o esterno. Se si vuole lavorare sul gemello esterno è preferibile usare la mano dello stesso lato, sul gemello interno la mano opposta al muscolo da trattare.

Se la punta del piede è posizionata su un muro, il paziente genererà più tensione nel muscolo e sarà in grado di ottenere un lavoro più efficiente sul gemello.



Automassaggio/liberazione del muscolo gastrocnemio (https://youtu.be/8tYPrFuftYU)

AUTOMASSAGGIO/LIBERAZIONE DELLA FASCIA PLANTARE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, in una posizione comoda e rilassata.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dalle dita al tallone) per tutta la lunghezza della fascia plantare, fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura o per aumentare la lunghezza e il gioco muscolare.



Automassaggio/liberazione della fascia plantare
(https://youtu.be/Mc-fU4S3cSw)

AUTOMASSAGGIO DEL MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE

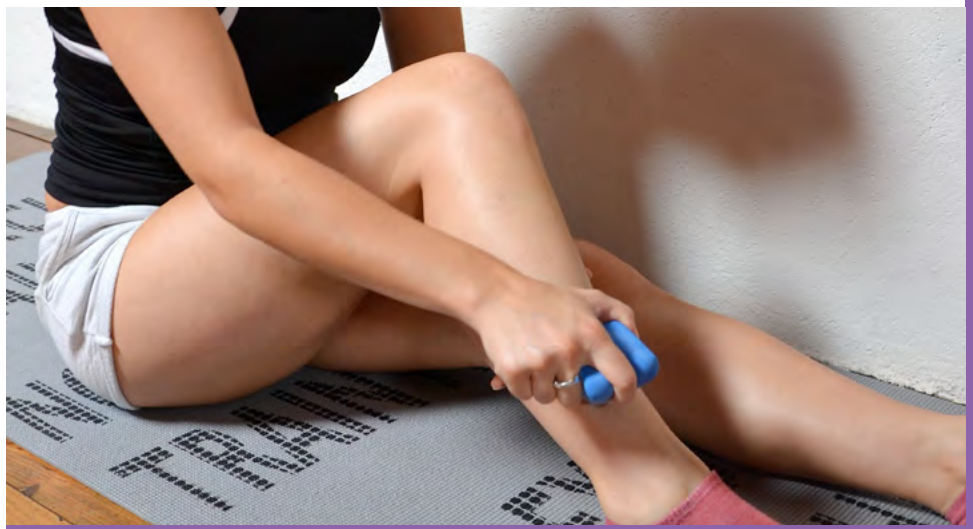
Posición de paciente:

Il paziente si pone in posizione seduta, in una posizione comoda e rilassata. In questo caso il ginocchio essere in posizione di completa estensione.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dal tallone al ginocchio) per tutta la lunghezza del muscolo tibiale anteriore (localizzato nella parte anteriore della tibia), fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Se si desidera eseguire un leggero allungamento, realizzare gli scorrimenti in associazione allo spostamento del piede verso il pavimento.



Automassaggio/liberazione del muscolo tibiale anteriore

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nei corridori, nei ciclisti o in qualunque atleta che soffre di sovraccarico del tibiale anteriore.

Considerazioni:

Bisogna evitare di produrre una pressione eccessiva, poichè potrebbe causare dolore al paziente.

AUTOMASSAGGIO DELLA MUSCOLATURA EPITROCLEARE O EPICONDILARE

Posición de paciente:

Il paziente si pone in posizione seduta, con il braccio rilassato e appoggiato sopra un lettino o una superficie stabile e il palmo della mano "in alto" per lavorare la muscolatura epitrocleare o "in basso" per lavorare la muscolatura epicondilare.

Procedimento:

Per ottenere una liberazione del tessuto fasciale e un aumento dell'estensibilità muscolare il paziente realizza piccoli scorrimenti (dal gomito alla mano) per tutta la lunghezza della muscolatura epitrocleare (localizzata nella parte anteriore dell'avambraccio) o epicondilare (localizzata nella parte posteriore dell'avambraccio), fino quando non nota un rilassamento muscolare o una diminuzione dei sintomi.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di epicondilite o epitrocleite e in qualunque patologia a carico di questa muscolatura, sempre secondo il giudizio del professionista.



Automassaggio/liberazione della muscolatura epitrocleare o epicondilare

USO PROFESSIONALE

ZONA 3

3TOOL®

La zona 3 dello strumento 3TOOL® è stata sviluppata per essere applicata alla colonna vertebrale a livello dorsale, sia per lavorare i diversi segmenti vertebrali, sia per generare una flessibilizzazione, nonché per il trattamento della muscolatura paravertebrale. L'applicazione di oli o creme per massaggi può essere associata all'uso di questa tecnica per migliorarne lo scorrimento.

Alcune delle possibilità tecniche di applicazione sono:

MASSAGGIO DELLA MUSCOLATURA PARAVERTEBRALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, in una posizione comoda e rilassata e con l'area da trattare scoperta.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nel lato più comodo per eseguire il massaggio.

Procedimento:

Realizziamo una presa ergonomica di 3TOOL® e facciamo in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento. Una volta posizionato, realizziamo passaggi lungo la muscolatura paravertebrale (in senso craniale caudale) fino a percepire lo scaricamento della tensione muscolare. E' possibile anche lavorare in maniera più selettiva, a discrezione del professionista, lungo il tratto cervicale o dorsale.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura.

Considerazioni:

Bisogna esercitare la pressione facendo leva con il nostro corpo, in modo da evitare inutili sprechi di forza.

Un fattore importante sarà la regolazione dell'altezza del lettino per essere in grado di realizzare una forza ottimale.

È preferibile prendere lo strumento con la nostra mano dominante.



Massaggio della muscolatura paravertebrale
(https://youtu.be/zl5LpYjD9uU)

MOBILIZZAZIONE VERTEBRALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito prono, in una posizione comoda e rilassata e con l'area da trattare scoperta.

Posizione del fisioterapista/professionista

Il fisioterapista si pone in stazione eretta, nel lato più comodo per eseguire la mobilizzazione.

Procedimento:

Realizziamo una presa ergonomica di 3TOOL® e facciamo in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento.

Una volta posizionato sopra le apofisi trasverse del segmento che andremo a mobilizzare, realizziamo una spinta progressiva in direzione ventrale. La mano libera può essere inserita nel processo spinoso della vertebra superiore come monitoraggio della trazione vertebrale prodotta. È molto importante che il lavoro di mobilizzazione venga eseguito da caudale a craniale a causa della posizione fisiologica delle faccette vertebrali, ricordando anche che il livello dei processi spinosi a livello dorsale non coincide con il livello dei processi trasversali.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nelle colonne vertebrali con ridotta mobilità o nei segmenti ipomobili.

Considerazioni:

Bisogna prendere in considerazione l'obliquità delle faccette vertebrali a livello cervicale, dorsale e lombare e adattare la direzione della spinta a ciascun segmento. Non deve essere eseguito su segmenti ipermobili, quindi è necessario effettuare una valutazione segmentale prima di iniziare il trattamento di un determinato segmento.



Mobilizzazione vertebrale
(https://youtu.be/FkP6ATAdXD8)



USO DOMESTICO
ZONA 3

3TOOL®

Una volta che il fisioterapista ha effettuato il trattamento con il paziente nella clinica, può insegnarli e raccomandarli una serie di esercizi appropriati al caso per continuare e completare il trattamento a casa.

La Zona 3 consente al paziente un autotrattamento a casa. Il paziente applicherà una automobilizzazione della colonna vertebrale, cercando di generare un aumento della mobilità nelle aree che ne hanno bisogno.

Come per l'uso professionale, il paziente può richiedere l'uso di una crema da massaggio o olio per facilitare lo scorrimento dello strumento.

Alcune delle possibilità tecniche di applicazione sono:

AUTOMASSAGGIO DELLA MUSCOLATURA PARAVERTEBRALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in decubito supino o in stazione eretta contro un muro, con l'anca e il ginocchio in posizione di leggera flessione.

Procedimento:

Collocare 3TOOL® su una superficie stabile e fare in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento.

Una volta posizionato, il paziente deve incrociare entrambe le braccia sul petto ed eseguire piccole flesso-estensioni del ginocchio come squat, creando un piccolo movimento verticale del suo corpo parallelo alla parete, eseguendo così un automassaggio/rilascio dei muscoli interessati.

Il lavoro deve essere mantenuto fino a quando viene percepita una diminuzione dei sintomi o del rilassamento della muscolatura.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura.



Automassaggio della muscolatura paravertebrale
(https://youtu.be/6KiVhGbp52E)

MOBILIZZAZIONE DELLA ZONA DORSALE (PARETE)

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in stazione eretta contro un muro.

Procedimento:

Collocare 3TOOL® su una superficie stabile e fare in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento. Una volta posizionato sul segmento vertebrale che in precedenza il suo fisioterapista gli aveva indicato, il paziente deve realizzare piccole oscillazioni verso il muro (come se volesse toccare il muro con la sua testa), in modo da mobilizzare l'area dorsale della sua schiena.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nelle colonne vertebrali con ridotta mobilità a livello dorsale.

Considerazioni:

Bisogna prestare attenzione alla posizione del tratto lombare, posizionando le anche e le ginocchia in posizione di leggera flessione per evitare iperestensione lombare.



Mobilizzazione della zona dorsale (parete)
(https://youtu.be/brzuqzg4G8g)

MOBILIZZAZIONE DELLA ZONA DORSALE (SEDIA)

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, con la zona che deve essere tarttata scoperta.

Procedimento:

Collocare 3TOOL® su una superficie stabile e fare in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento. Una volta posizionato sul segmento vertebrale che in precedenza il suo fisioterapista gli aveva indicato, il paziente deve realizzare piccole oscillazioni verso lo schienale (portando il corpo verso lo schienale), in modo da mobilizzare l'area dorsale della sua schiena. E' possibile incrociare entrambe le braccia sul petto.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità nelle colonne vertebrali con ridotta mobilità a livello dorsale.



Mobilizzazione della zona dorsale (sedia)
(https://youtu.be/FIx-sJCYtA8)

AUTOMASSAGGIO DELLA MUSCOLATURA SUBOCCIPITALE

Posizione del paziente:

Il paziente si pone in posizione seduta, con la zona che deve essere tarttata scoperta.

Procedimento:

Una volta posizionato 3TOOL® nella zona posteriore del collo, il paziente deve realizzare passaggi lungo la muscolatura suboccipitale (sia in senso craniale caudale sia mediale laterale) mentre esegue una flessione del collo, fino a percepire lo scaricamento della tensione muscolare.

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura, per la cervicalgia associata a cefalea,…



Automassaggio della muscolatura suboccipitale
(https://youtu.be/p0vSds1EOt4)

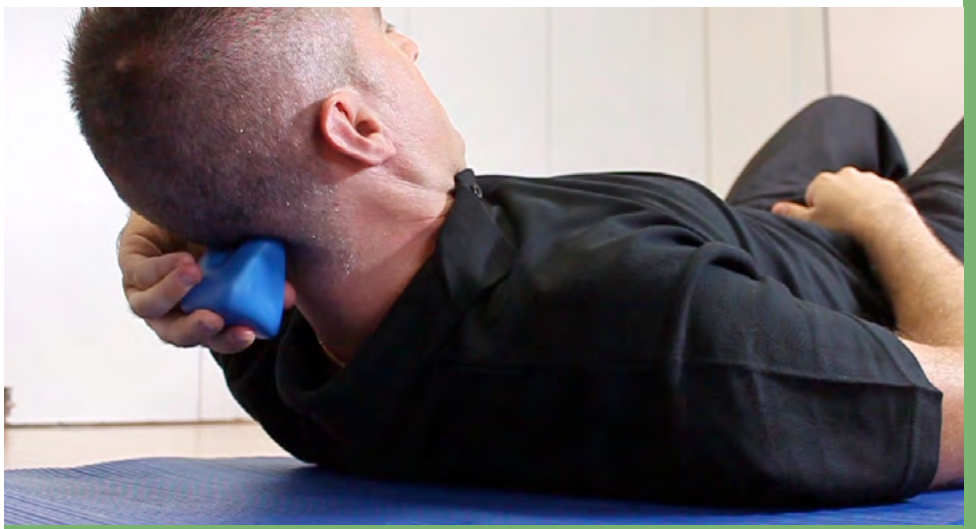
LIBERAZIONE DELLA MUSCOLATURA SUBOCCIPITALE

Posizione del paziente:

Collochiamo il paziente in decubito supino, in una posizione comoda e rilassata.

Procedimento:

Collocare 3TOOL® su una superficie stabile e fare in modo che il processo spinoso coincida con la rientranza centrale dello strumento. Una volta posizionato, il peso della testa stessa cadrà sullo strumento in modo che compia una compressione della muscolatura, causando un rilassamento/rilascio della stessa. Questa compressione viene mantenuta tra 30-90 secondi in base alle sensazioni del paziente, diminuzione del dolore o sensazione di rilascio o rilassamento di detta muscolatura.



Liberazione della muscolatura suboccipatale
(https://youtu.be/Z6B9CbJ_jp0)

Un'altra opzione per l'esecuzione della tecnica potrebbe essere:

Posizionare lo strumento tra le mani ed esercitare una compressione nella zona posteriore del collo, come mostrato nella foto.



Liberazione della muscolatura suboccipatale

Possibili applicazioni:

Può rappresentare una tecnica di grande utilità in caso di sovraccarico a livello di questa muscolatura, per la cervicalgia associata a cefalea,…

Considerazioni:

Bisogna controllare la pressione esercitata: la testa deve cadere in maniera progressiva. il paziente può supportare lo strumento sul terreno ed eseguire la tecnica ponendo direttamente la testa su di esso, sebbene sia raccomandato quello descritto in precedenza poiché offre un controllo migliore.


3TOOL



3TOOL®