

Sommario

Prefazione	VII
Perché questo libro?.....	XI
Capitolo 1 Il mio caso	1
Esercizi	11
1. Massaggio miofasciale per muscoli scapolari	12
2. Rilassamento della scapola	13
3. Pendolo per la capsula articolare	13
Capitolo 2 Cos'è il benessere?	15
Esercizi	19
4. Respirazione diaframmatica, un aiuto per la scoliosi.....	19
Capitolo 3 La responsabilità del paziente	21
Esercizi	26
5. Resilienza addominale.....	26
Quali informazioni cercare sul web.....	27
Come ascoltare i sintomi.....	28
Come riconoscere il dolore.....	29
Il buon paziente.....	30
Capitolo 4 La responsabilità del medico	33
Cos'è la prevenzione.....	36
Come nasce un medico	39

Diagnosi e anamnesi	41
La scelta del medico giusto.....	43
Chi è e cosa fa il fisiatra	46
Esercizi	50
6. La riprogrammazione neurosensoriale – arto superiore.....	50
7. La riprogrammazione neurosensoriale – arto inferiore.....	53
Capitolo 5 Gli effetti della sedentarietà	55
Esercizi	57
8. Ripresa dopo la sedentarietà: il risveglio muscolare.....	57
Inattività fisica e sedentarietà protratta.....	60
Malattie e assenza di attività fisica	63
Malattie correlate alla vita sedentaria	65
Per non morire di pigrizia	66
Esercizi	69
9. Esercizi per il mal di schiena.....	69
Capitolo 6 Il sistema posturale.....	73
Propriocezione, postura e movimento	75
Tecnologia e postura – Come le nuove tecnologie influenzano il sistema posturale	80
Esercizi.....	85
10. Esercizi per slouched posture, smobbies, e per cervicale	85
Disabilità e postura.....	88
Sport e postura.....	91
Equilibrio e postura	95
Bambini e postura	97
Anziani e postura.....	104
Allenare il sistema posturale	107
Capitolo 7 Conoscere il movimento	109
L'importanza della funzione.....	109
I movimenti parassiti	111
La camminata di Picotti.....	112
Esercizi.....	119
11. Esercizi per il mal di schiena.....	119

Capitolo 8 Il sistema posturale e gli altri sistemi	123
Sistema posturale e sistema cardiocircolatorio	124
Sistema posturale e sistema respiratorio	125
Sistema posturale e alimentazione	127
Sistema posturale e sistema immunitario	130
Esercizi	133
12. Esercizi per valorizzare l'interazione tra i sistemi	133
13. Esercizi per stimolare il piede	135
Capitolo 9 Postura, salute e sicurezza sul lavoro	137
Posizioni corrette e posizioni scorrette	141
Mestieri e postura.....	149
Pietro Maria Picotti: note biografiche.....	155
Eleonora Buratti: note biografiche	157
Bibliografia	159
Sitografia.....	161