



AIFiMM FORMAZIONE
Associazione Italiana Fisioterapisti
per lo studio e lo sviluppo del
METODO MEZIERES
www.aifimm.it

programma corso

Metodo Mezieres FAD

moduli base ed avanzato

Contenuti:

- obiettivi generali del Metodo Mézières
- la perdita della simmetria corporea: cause fisiologiche e funzionali
- il riflesso antalgico a priori ed a posteriori
- fisiologia dei centri corticali e di quelli sottocorticali
- obiettivi specifici del Metodo Mézières
- contrazione isometrica ed isotonica
- l'azione muscolare, la coppia agonista-antagonista
- cause accorciamento muscolare
- azione sul sistema neurovegetativo
- il confronto morfologico e la forma morfologica di riferimento
- Il numero aureo
- la divisione anatomico-fisiologica in due blocchi (superiore ed inferiore)
- le catene muscolari secondo Mézières: definizione e fisiologia
- le quattro catene muscolari: posteriore, anteriore del collo, brachiale, antero-interna
- gli elementi delle catene proprie del blocco superiore, inferiore e gli elementi comuni ai due blocchi
- valutazione differenziale e trattamento delle patologie a carico dell'apparato locomotore distinte in:
 - vertebrali (scoliosi, iperlordosi, cifosi, compressione dei dischi intervertebrali e relative radicolopatie, sciatalgia, cervico-brachialgia, ecc.)
 - articolari (artrosi, periartrite scapolo-omerale, coxartrosi, gonartrosi, ecc.)
 - muscolari (lombalgia, torcicollo, mialgie, ecc.)
 - dismorfiche (lussazione e locking temporo-mandibolare, ginocchia vare o valghe, piede piatto o cavo, ecc.)

Obiettivi specifici

acquisire la capacità di eseguire:

- esame obiettivo posturale statico e dinamico del paziente
- raccolta dell'anamnesi
- studio morfologico del paziente e suo confronto con la forma morfologica di riferimento
- analisi differenziale tra gli squilibri posturali indotti da problematiche mio-fasciali e quelli provenienti dall'alterazione di altre strutture
- accorciamenti mio-fasciali primari e secondari
- relazioni muscolo-scheletriche fisiologiche ed afisiologiche
- modificazione dei rapporti muscolo-scheletrici nelle varie posture
- impostazione della respirazione terapeutica secondo Metodo Mézières
- esercizi del blocco superiore
- lavoro in postura Mézières supina, manovre correttive per: inclinazione e rotazione del cranio; articolazione temporo-mandibolare; osso ioide; vertebre cervicali, toraciche e lombari; rapporto scapolo-vertebro-costale; spalle; torace; bacino; arti superiori; lordosi; cifosi; scoliosi.
- manovre correttive, aggravanti correttive, posizionamenti
- massaggio secondo il Metodo Mézières
- esercizi del blocco inferiore
- lavoro in postura Mézières ad arti inferiori elevati, correzioni rivolte alla globalità del corpo e specificamente alle articolazioni dell'anca e del ginocchio
- lavoro in postura Mézières seduta, correzioni rivolte alla globalità del corpo e specificamente alle articolazioni del piede
- posture Mézières aggiuntive: indicazioni terapeutiche e specificità
- esercizi di correzione specifica per le diverse patologie ortopediche vertebrali, articolari, muscolari e dismorfiche
- la scelta terapeutica
- trattamento in base all'esame obiettivo, alla sintomatologia, agli schemi di difesa.
- progressione dalle tecniche di base a quelle più complesse (tassonomia terapeutica)

Introduzione ai concetti base: il metodo scientifico

Matematica e fisica lineare

- leggi fisiche sulle deformazioni elastiche dei corpi e loro effetti sulla fibra muscolare
- applicazione della scomposizione vettoriale alle linee di forza muscolari
- analisi dei muscoli agenti: il bilanciamento delle forze
- equilibrio statico: forza peso, gravità e contro-gravità
- momenti di forza

Matematica e fisica non lineare:

- caratteristiche dei sistemi complessi
- unità funzionali
- le catene muscolari secondo Mézières, definizione e fisiologia

Esame posturale secondo il metodo Mézières

- Il modello anatomo-morfologico-funzionale fisiologico.
- Esame obiettivo e funzionale statico, sul piano sagittale, in stazione eretta ed in posizione supina, per le alterazioni posturali su base mio-fasciale a carico di: cranio, osso ioide, rachide, bacino.
- Esame obiettivo e funzionale statico, sul piano frontale, in stazione eretta ed in posizione supina, per le alterazioni posturali su base muscolare a carico di: cranio; osso ioide; rachide cervicale, dorsale e lombare; rapporto scapolo-vertebrale; rapporto scapolo-costale; rapporto scapolo-omerale; torace; gomito; polso; mano; bacino.
- Relazioni muscolo-scheletriche fisiologiche in posizione supina a seguito di posizionamenti passivi indotti dall'operatore (inclinazione, rotazione del cranio; abduzione, elevazione degli arti superiori; spostamento laterale degli arti inferiori) ed azioni attive attuate dal paziente.
- Valutazione funzionale articolazione temporo-mandibolare:
- correlazione disordini cranio-mandibolari e postura
- valutazione funzionale differenziale tra le alterazioni posturali di origine mandibolare di competenza del fisioterapista e tra quelle di competenza dello gnatologo
- collaborazione fisioterapista-gnatologo.
- Esame obiettivo dinamico, mediante l'osservazione dei movimenti spontanei del paziente, del cammino e delle relazioni muscolo scheletriche a seguito di azioni passive attuate dall'operatore, atto ad evidenziare le strategie funzionali fisiologiche e non.
- Osservazione e valutazione funzionale delle sub-lussazioni, a base muscolare, a carico dell'articolazione scapolo-costale, sterno-claveare, scapolo-omerale.
- Osservazione e valutazione funzionale delle alterazioni assiali a carico dell'articolazione dell'anca e del ginocchio su base mio-fasciale.
- Osservazione e valutazione funzionale delle alterazioni assiali su base muscolare, dell'articolazione tibio-tarsica, dell'arco mediale ed anteriore del piede, dell'alluce e delle dita del piede

Trattamento terapeutico mediante posture Mézières

- Trattamento sul piano sagittale, mediante specifici esercizi terapeutici, per le alterazioni posturali su base muscolare a carico di: cranio, osso ioide, lordosi cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare, bacino.
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti.
- Tipologie ed effetti locali e sistemici delle singole manovre terapeutiche.
- Trattamento sul piano frontale, mediante specifici esercizi terapeutici per le alterazioni posturali su base muscolare a carico di: cranio; osso ioide; rachide cervicale, dorsale e lombare; rapporto scapolo-vertebrale; rapporto scapolo-costale; rapporto scapolo-omeroale; torace; gomito; polso; mano; bacino.
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti.
- Trattamento sub-lussazione e locking temporo-mandibolare.
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti.
- Osservazione, valutazione funzionale e trattamento delle sub-lussazioni, a base muscolare, a carico dell'articolazione scapolo-costale, sterno-claveare, scapolo-omeroale.
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti.
- Trattamento mediante specifici esercizi terapeutici per le alterazioni assiali e posturali su base muscolare a carico dell'articolazione dell'anca e del ginocchio.
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti.
- Trattamento mediante specifici esercizi terapeutici per le alterazioni assiali e posturali su base muscolare a carico dell'articolazione tibio-tarsica, dell'arco mediale ed anteriore del piede, dell'alluce e delle dita del piede
 - Verifica distrettuale e sistemica, oggettiva e soggettiva, dei risultati terapeutici ottenuti
- Trattamento delle specifiche patologie a carico dell'apparato locomotore
- Linee guida terapeutiche: dall'esame obiettivo all'individuazione degli obiettivi primari e la scelta dei mezzi idonei
- Cartella paziente: raccolta dell'anamnesi ed utilizzo della macchina fotografica e di altri strumenti di misurazione per la verifica e l'oggettivizzazione dei risultati.

Programma dettagliato:

Il corso si articola in 18 moduli video, per un totale di 38 ore, che integrano spiegazione teorica, dimostrazioni pratiche e materiale illustrato.

 **Video 1 – Generalità (Parte 1)**

Fondamenti scientifici del metodo: biomeccanica muscolo-fasciale, analisi vettoriale, equilibrio dinamico, valutazione morfologica, postura secondo Mézières.

 **Video 2 – Generalità (Parte 2)**

Sistemi complessi, catene muscolari, perdita della simmetria, riflessi antalgici e prime osservazioni dinamiche.

 **Video 3 – Esame obiettivo statico**

Valutazione visiva e palpatoria nei tre piani: eretto, in flessione anteriore e in posizione supina.

 **Video 4 – Obiettivi e mezzi del Metodo**

Concetti chiave: unità muscolare, coppie di forza, respirazione terapeutica e massaggio mio-fasciale.

 **Video 5 – Posizione supina: lavoro sul piano sagittale**

Tecniche correttive per cranio, colonna, bacino e cingolo scapolare.

 **Video 6 – Valutazione funzionale differenziale**

Analisi vettoriale tridimensionale delle forze muscolari: lettura funzionale e localizzazione dei vettori disfunzionali.

 **Video 7 – Reazioni muscolo-scheletriche in piano frontale**

Studio delle risposte fisiologiche e tecniche passive vertebrali in posizione supina.

 **Video 8 – Manovre correttive per obiettivi specifici**

Tecniche sul piano frontale e rotatorio per tutti i distretti: cranio, colonna, arto superiore e bacino.

 **Video 9 – Applicazione pratica del ragionamento clinico**

Scelta mirata degli strumenti terapeutici in base all'esame obiettivo del paziente.

 **Video 10 – Arti inferiori elevati: lavoro posturale globale**

Postura correttiva in elevazione per colonna, bacino e cingolo scapolare, con focus sul quadrato dei lombi.

 **Video 11 – Arti inferiori elevati per anca e ginocchio**

Trattamento delle disfunzioni coxo-femorali e del ginocchio: biomeccanica e correzione posturale.

 **Video 12 – Postura seduta e problematiche del piede**

Tecniche correttive da seduto e trattamento delle disfunzioni tibio-tarsiche e podaliche.

 **Video 13 – Articolazione temporo-mandibolare (ATM)**

Differenziazione eziologica, test posturali e trattamento delle disfunzioni dell'ATM.

 **Video 14 – Esame dinamico**

Osservazione attiva e passiva, analisi del passo, reazioni fisiologiche e afisiologiche.

 **Video 15 – Sublussazioni scapolari e sterno-claveari**

Valutazione e trattamento delle sublussazioni dell'arto superiore e delle disfunzioni vertebrali isolate.

 **Video 16 – Ragionamento clinico**

Dal sintomo alla causa: costruzione del piano terapeutico attraverso analisi comparata.

 **Video 17 – Scoliosi**

Classificazione, valutazione e trattamento posturale delle scoliosi secondo il Metodo Mézières.

 **Video 18 – Conclusioni e casi clinici**

Documentazione del percorso terapeutico, approccio al primo colloquio, presentazione di casi reali.

 Ogni video è accompagnato da **materiali illustrativi, immagini di supporto e approfondimenti testuali** scaricabili.

Tutti i moduli sono accessibili **in qualsiasi momento**, fino al **31 dicembre 2025**.