



AIFiMM FORMAZIONE

Associazione Italiana Fisioterapisti
per lo studio e lo sviluppo del

METODO MEZIERES

www.aifimm.it

☐ Titolo del corso

Metodo Mézières in ambito sportivo/preventivo

- ✓ Rieducazione posturale
- ✓ Prevenzione infortuni
- ✓ Incremento delle abilità atletiche

Finalità del corso

Il Metodo Mézières, più che una serie di esercizi, è una **logica di intervento sulla postura**, basata su:

- Armonizzazione delle forze muscolari tramite contrazioni **isometriche** ed **eccentriche**
- Evitamento di **compensi** e **disassamenti articolari**
- Riduzione della **forza resistente** muscolare a favore della capacità di lavoro (forza × spostamento)
- Incremento della **tonicità**, **reattività** ed **elasticità** muscolare

L'integrazione della logica Mézières nei protocolli di allenamento sportivo mira a **migliorare la performance** e **ridurre il rischio di infortuni**.

Struttura del corso

Il corso è suddiviso in **due sezioni complementari**:

☐ Lavoro di gruppo (auto-posture)

Obiettivi:

- Formare operatori in grado di condurre **gruppi di ginnastica posturale** con approccio Mézières

Contenuti teorici:

- Principi fondamentali del Metodo Mézières
- Contrazioni isometriche e isotoniche
- Agonisti e antagonisti
- Cause dell'accorciamento muscolare
- Leggi fisiche delle deformazioni elastiche
- Vettori di forza muscolare e bilanciamento
- Equilibrio statico: gravità, contro-gravità, momenti di forza
- Catene muscolari secondo Mézières
- Azione sul sistema neurovegetativo
- Riflessi antalgici
- Fisiologia dei centri corticali e sottocorticali

Contenuti pratici:

- Tecniche di respirazione, rilassamento e propriocezione
- Auto-massaggio e rottura sinergica
- Auto-allungamento con contrazione isometrica/eccentrica
- Costruzione di un piano di auto-trattamento
- Impostazione e conduzione del gruppo
- 10 sedute-tipo in progressione tassonomica

☐ Lavoro individuale

Obiettivi:

- Inserire esercizi individualizzati nei protocolli di allenamento per sportivi e atleti
- Apprendere strumenti di **valutazione biomeccanica posturale**

Contenuti teorici:

- Modello anatomo-funzionale fisiologico
- Osservazione posturale (statica e dinamica) su:
 - Cranio, osso ioide, rachide, bacino
 - Articolazioni scapolo-costale e scapolo-omeroale
 - Anca, ginocchio, piede (arco plantare, dita)
 - Articolazione temporo-mandibolare

Contenuti pratici:

- Esame posturale individuale (statico e dinamico)
- Esercizi di armonizzazione muscolare su ogni distretto corporeo con verifica distrettuale e sistemica dei risultati



Programma dettagliato dei video



Video 1 – Generalità (Parte 1): Fondamenti teorici e biomeccanici

Il modulo introduce i principi fondamentali del Metodo Mézières, approfondendo la visione originale di Françoise Mézières e i presupposti scientifici che ne sostengono l'efficacia. Vengono illustrati i concetti di equilibrio posturale, analisi vettoriale muscolare e biomeccanica muscolo-fasciale, con particolare attenzione alla postura sul piano sagittale.

Contenuti principali:

- Il pensiero di Françoise Mézières e l'inquadramento metodologico
- Fondamenti di fisica applicata alla biomeccanica muscolare
- Equilibrio statico e dinamico del corpo
- Sinusoide vertebrale e modello muscolo-funzionale
- Postura ideale secondo Mézières: rapporto struttura-funzione
- Analisi differenziale vettoriale: cranio-vertebro-sacrale, scapolo-costale, scapolo-omeroale
- Esame obiettivo statico (visivo e palpatorio) in posizione eretta e supina



Materiale integrativo scaricabile con immagini e approfondimenti teorici



Video 2 – Generalità (Parte 2): Complessità biomeccanica e cause della perdita di simmetria

Questo modulo approfondisce la natura complessa dell'organismo umano, analizzando le catene muscolari secondo il Metodo Mézières e le principali cause funzionali della perdita di simmetria corporea. Viene introdotto il concetto di coppie di forza e dei riflessi antalgici, con applicazioni pratiche nella valutazione dinamica.

Contenuti principali:

- Fisica lineare e non lineare applicata al corpo umano
- Sistemi complessi e catene muscolari
- Cause fisiologiche e funzionali della perdita della simmetria
- Riflessi antalgici a priori e a posteriori
- Concetto di coppia di forza nella biomeccanica muscolare
- Esame obiettivo dinamico (visivo e palpatorio) in posizione eretta, in flessione anteriore e supina



Materiale integrativo scaricabile con schemi e immagini sulle catene muscolari e l'accorciamento muscolare



Video 3 – Esame obiettivo statico

In questo modulo viene approfondita l'osservazione del corpo sul piano frontale e rotatorio, integrando l'esame visivo e palpatorio in diverse posizioni. Si acquisiscono strumenti fondamentali per riconoscere asimmetrie, rotazioni e adattamenti muscolari compensatori.

Contenuti principali:

- Esame obiettivo statico (visivo e palpatorio) in:
 - Stazione eretta
 - Flessione anteriore
 - Posizione supina

 **Materiale integrativo scaricabile** con immagini esplicative dei principali parametri valutativi

Video 4 – Obiettivi e mezzi del Metodo Mézières

Il modulo chiarisce gli obiettivi terapeutici del Metodo Mézières e gli strumenti operativi utilizzati nella pratica. Vengono introdotti i concetti di unità muscolare e coppia di forza, oltre alle tecniche fondamentali di respirazione terapeutica e massaggio miofasciale.

Contenuti principali:

- Obiettivi terapeutici del Metodo Mézières
- Concetto di unità muscolare e coppia di forza
- Tecniche manuali: massaggio miofasciale
- Impostazione della respirazione terapeutica
- Dimostrazione pratica delle tecniche

 **Materiale integrativo scaricabile** con schede su metodologia e respirazione terapeutica

Video 5 – Lavoro individuale in posizione supina: piano sagittale

In questo modulo si applicano le prime strategie correttive in postura supina, lavorando sul piano sagittale. L'intervento si concentra sui principali distretti posturali, secondo una logica vettoriale di riequilibrio.

Contenuti principali:

- Correzioni posturali in decubito supino per:
 - Cranio e osso ioide
 - Curve vertebrali (lordosi cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare)
 - Bacino e relazioni scapolari (scapolo-vertebro-costale e scapolo-omeroale)
- Dimostrazione pratica delle posture correttive

 **Materiale integrativo scaricabile** con focus sull'osso ioide

Video 6 – Lavoro individuale ad arti inferiori elevati: focus lombare e bacino

Questo modulo introduce una variante di lavoro in postura con arti inferiori elevati, utile per agire sul bacino e sulla muscolatura lombare, con particolare attenzione al quadrato dei lombi e alle curve sagittali.

Contenuti principali:

- Ricerca degli angoli di lavoro ottimali
- Trattamento in postura con arti inferiori elevati per:
 - Cranio, rachide cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare, bacino
 - Relazioni scapolari (scapolo-vertebro-costale e scapolo-omerale)
- Lavoro specifico sul muscolo quadrato dei lombi
- Dimostrazione pratica

Video 7 – Lavoro individuale per anca e ginocchio in postura ad arti inferiori elevati

In questo modulo si analizzano le articolazioni coxo-femorale e del ginocchio dal punto di vista biomeccanico e vettoriale, con applicazioni pratiche per il trattamento delle disfunzioni articolari in postura facilitata.

Contenuti principali:

- Biomeccanica vettoriale dell'anca e del ginocchio
- Correzioni posturali mirate in decubito con arti inferiori elevati
- Dimostrazione pratica delle tecniche applicative

 **Materiale integrativo scaricabile** con schede su coxo-femorale e ginocchio

Video 8 – Lavori individuali in posizione seduta: focus sul piede

Il modulo propone il lavoro in postura seduta, con attenzione alle relazioni tra i distretti superiori e inferiori e l'integrazione delle correzioni fino al piede. Viene approfondita l'analisi vettoriale della caviglia e del piede.

Contenuti principali:

- Ricerca degli angoli di lavoro in posizione seduta
- Correzioni posturali per:
 - Cranio, rachide cervicale, cifosi dorsale, lordosi lombare, bacino
 - Relazioni scapolari
- Analisi biomeccanica e lavoro correttivo su:
 - Articolazione tibio-tarsica e piede
- Dimostrazione pratica

 **Materiale integrativo scaricabile** con focus sul piede

Video 9 – Il lavoro di gruppo e le auto-posture

Il modulo conclusivo presenta l'applicazione del Metodo Mézières nel contesto del lavoro di gruppo e dell'auto-trattamento. Vengono esposte 10 sedute didattiche esemplificative con analisi biomeccanica delle scelte operative, fornendo strumenti utili alla gestione autonoma e collettiva delle posture correttive.

Contenuti principali:

- Strutturazione e conduzione di sedute di gruppo
- Impostazione di un piano di auto-trattamento
- Analisi teorica e biomeccanica di 10 sedute didattiche
- Criteri posturali e strategici per l'autocorrezione

Competenze acquisite

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Condurre gruppi di lavoro secondo il Metodo Mézières
- Strutturare programmi di auto-trattamento posturale
- Integrare il lavoro posturale nei protocolli sportivi individuali
- Effettuare una valutazione biomeccanica posturale completa
- Riconoscere situazioni che richiedono invio a operatori sanitari