



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 **disassiamiarti 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**:

Prima parte – 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

Seconda parte – 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-omerale
 - 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 per giornata



Giorno 1

- Obiettivi generali del metodo
- Perdita della simmetria corporea
- Esame statico e dinamico
- **1a seduta**: osservazione posturale su se stessi e sugli altri
- Discussione didattica

Giorno 2

- Elementi di fisica e biomeccanica
- Sistemi semplici e complessi, matematica lineare e non lineare
- **2a seduta**: muscoli del dorso
- Discussione didattica

Giorno 3

- **3a seduta**: rilassamento e rottura sinergica
- **4a seduta**: respirazione terapeutica
- Discussioni didattiche su entrambe

Giorno 4

- **5a seduta**: osso ioide e disturbi cranio-mandibolari
- **6a seduta**: distretto cervicale
- Discussioni didattiche

Giorno 5

- **7a seduta**: zona intrascapolare
- **8a seduta**: bacino e ginocchio
- Discussioni didattiche

Giorno 6

- **9a seduta**: arti inferiori e piedi
- **10a seduta**: globalità corporea
- Discussioni didattiche

Giorni 7-9

Sedute individuali con lavoro specifico su:

- Esame posturale statico/dinamico
- Posizioni: supina, arti inferiori elevati, seduta

Competenze acquisite

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

- Condurre gruppi di lavoro secondo il Metodo Mézières
- Structurare 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