

Indice

Introduzione - Consigli per il viaggio 11

Come usare questo libro	12
Chiavi di lettura	13
Suggerimenti per la palpazione	14
Creazione del proprio diario di palpazione	19
Esplorazione delle differenze tra le strutture corporee	20

1 - Navigare nel corpo 29

Regioni del corpo	30
Piani di movimento	31
Direzioni e posizioni	31
Movimenti del corpo	32
Sistemi del corpo	40
Sistema scheletrico	40
Tipi di articolazioni	42
Sistema muscolare	43
Sistema delle fasce	46
Sistema cardiovascolare	48
Sistema nervoso	50
Sistema linfatico	51

2 - Spalla e braccio 53

Viste topografiche	54
Esplorazione della cute e delle fasce	55
Ossa della spalla e del braccio	56
Strutture ossee di riferimento	57
Sentieri tra strutture ossee di riferimento	59
Muscoli della spalla e del braccio	69
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	71

Muscolo deltoide	75
Muscolo trapezio	76
Muscoli grande dorsale e grande rotondo	79
Muscoli della cuffia dei rotatori	82
Tendini dei muscoli rotatori	87
Muscoli grande romboide e piccolo romboide	90
Muscolo elevatore della scapola	91
Muscolo dentato anteriore	94
Muscolo grande pettorale	97
Muscolo piccolo pettorale	100
Muscolo succlavio	102
Muscolo bicipite brachiale	103
Muscolo tricipite brachiale	105
Muscolo coracobrachiale	107

Altre strutture della spalla e del braccio	108
--	-----

3 - Avambraccio e mano 115

Viste topografiche	116
Esplorazione della cute e della fascia	117
Ossa dell'avambraccio e della mano	118
Strutture ossee di riferimento	119
Sentieri tra strutture ossee di riferimento	121
Muscoli dell'avambraccio e della mano	135
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	138
Muscolo brachiale	140
Muscolo brachioradiale	141
Distinzione tra muscoli flessori ed estensori dell'avambraccio	142
Muscoli estensori della mano e del polso	143
Muscolo anconeo	147

Muscolo estensore dell'indice	147	Muscolo temporale	257
Muscoli flessori del polso e della mano	148	Muscoli sopraioidei e digastrico	259
Muscolo pronatore rotondo	154	Muscoli sottoioidei	261
Muscolo pronatore quadrato	155	Muscolo platisma	263
Muscolo supinatore	155	Muscolo occipitofrontale	263
Muscoli del pollice	157	Muscoli pterigoidei mediale e laterale	265
Muscoli della mano	163	Muscoli lungo della testa e lungo del collo	266
Altre strutture dell'avambraccio e della mano	166	Altre strutture della testa, del collo e della faccia	267

4 - Colonna vertebrale e torace

173

Viste topografiche	174
Esplorazione della cute e della fascia	175
Ossa della colonna vertebrale e del torace	176
Strutture ossee di riferimento	177
Sentieri tra strutture ossee di riferimento	180

Muscoli della colonna vertebrale e del torace	194
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	200
Gruppo dei muscoli erettori della colonna	202
Gruppo dei muscoli trasversospinali	206
Muscoli spleni della testa e del collo	209
Muscoli suboccipitali	211
Muscolo quadrato dei lombi	213
Muscoli addominali	215
Muscolo diaframma	219
Muscoli intercostali	221
Muscolo dentato posteriore superiore	
Muscolo dentato posteriore inferiore	222
Muscoli intertrasversari	223
Muscoli interspinosi	223
Altre strutture della colonna vertebrale e del torace	224

5 - Testa, collo e faccia

231

Vista topografica	232
Esplorazione della cute e della fascia	233
Ossa e strutture ossee di riferimento della testa, del collo e della faccia	234
Strutture ossee di riferimento	236
Sentieri tra strutture ossee di riferimento	237
Muscoli della testa, del collo e della faccia	246
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	248
Muscolo sternocleidomastoideo	250
Muscoli scaleni	252
Muscolo massetere	256

6 - Pelvi e coscia

273

Viste topografiche	274
Esplorazione della cute e della fascia	275
Ossa della pelvi e della coscia	276
Strutture ossee di riferimento	277
Sentieri tra strutture ossee di riferimento	282

Muscoli della pelvi e della coscia	294
I sinergici – muscoli che lavorano insieme	296
Gruppo dei muscoli del quadricipite del femore	300
Muscoli posteriori della coscia	305
Muscoli glutei	309
Gruppo dei muscoli adduttori	313
Muscolo tensore della fascia lata e tratto ileotibiale	318
Muscolo sartorio	320
Tendini della parte posteriore del ginocchio	321
Muscoli rotatori laterali dell'anca	322
Muscoli ileopsoas	326
Muscolo grande psoas	328
Muscolo iliaco	329
Altre strutture della pelvi e della coscia	330

7 - Gamba e piede

337

Viste topografiche	338
Esplorazione della cute e della fascia	339
Ossa del ginocchio, della gamba e del piede	340
Strutture ossee di riferimento del ginocchio e della gamba	341
Sentieri tra strutture ossee di riferimento del ginocchio	343
Ossa e strutture ossee di riferimento della caviglia e del piede	348
Sentieri tra strutture ossee di riferimento della caviglia e del piede	350

Muscoli della gamba e del piede	360	Altre strutture del ginocchio e della gamba	382
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	362	Altre strutture della caviglia e del piede	388
Muscoli gastrocnemio e soleo	364		
Muscolo plantare	367	I sinergici: muscoli che lavorano insieme	397
Muscolo popliteo	368	Glossario dei termini	400
Muscoli peronieri lungo e breve	369	Bibliografia	404
Muscoli estensori della caviglia e delle dita del piede	371	Indice analitico	406
Muscoli flessori della caviglia e delle dita del piede	374		
Muscoli del piede	377		
Altri muscoli del piede	380		