

Introduzione

Consigli per il viaggio	1
Come usare questo libro	2
Chiavi di lettura	3
Suggerimenti per la palpazione	4
Creazione del proprio diario di palpazione	9
Esplorazione delle differenze tra le strutture corporee	10
Obiettivi di apprendimento	18

Capitolo 1 – Navigare nel corpo 19

Regioni del corpo	20
Piani di movimento	21
Direzioni e posizioni	21
Movimenti del corpo	23
Sistemi del corpo	32
Sistema scheletrico	32
Tipi di articolazioni	34
Sistema muscolare	35
Sistema delle fasce	38
Sistema cardiovascolare	40
Sistema nervoso	42
Sistema linfatico	43

Capitolo 2 – Spalla e braccio 45

Viste topografiche	46
Esplorazione della cute e delle fasce	47
Ossa della spalla e del braccio	48
Scapola	49
Omero e clavicola	50
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento	51
Muscoli della spalla e del braccio	61
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	63
Muscolo deltoide	67
Muscolo trapezio	68
Muscoli grande dorsale e grande rotondo	71
Muscoli della cuffia dei rotatori	74
Tendini dei muscoli rotatori	79
Muscoli grande romboide e piccolo romboide	82
Muscolo elevatore della scapola	83
Muscolo dentato anteriore	86
Muscolo sternale	88
Muscolo grande pettorale	89
Muscolo piccolo pettorale	92
Muscolo succlavio	94
Muscolo bicipite brachiale	95
Muscolo tricipite brachiale	97
Muscolo coracobrachiale	99
Altre strutture della spalla e del braccio	100

Capitolo 3 –

Avambraccio e mano 107

Viste topografiche	108
Esplorazione della cute e della fascia	109
Ossa dell'avambraccio e della mano	110
Strutture ossee di riferimento	111
Ulna e radio	112
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento	113
Muscoli dell'avambraccio e della mano	127
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	130
Muscolo brachiale	132
Muscolo brachioradiale	133
Distinzione tra muscoli flessori ed estensori dell'avambraccio	134
Muscoli estensori del polso e delle dita	135
Muscolo anconeo	139
Muscolo estensore dell'indice	139
Muscoli flessori del polso e delle dita	140
Muscolo pronatore rotondo	146
Muscolo pronatore quadrato	147
Muscolo supinatore	147
Muscoli del pollice e della mano	149
Muscoli del pollice	151
Muscoli della mano	157
Altre strutture dell'avambraccio e della mano	160

Capitolo 4 –

Colonna vertebrale e torace 167

Viste topografiche	168
Esplorazione della cute e della fascia	169
Ossa della colonna vertebrale e del torace	170
Strutture ossee di riferimento	171
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento	174
Muscoli della colonna vertebrale e del torace	188
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	194
Gruppo dei muscoli erettori della colonna	196
Gruppo dei muscoli trasversospinali	200
Muscoli splenio della testa e splenio del collo	203
Muscoli suboccipitali	205
Muscolo quadrato dei lombi	207
Muscoli addominali	209
Diaframma	213
Muscoli intercostali	215
Muscolo dentato posteriore superiore - Muscolo dentato posteriore inferiore	216
Muscoli intertrasversari	217
Muscoli interspinosi	217
Altre strutture della colonna vertebrale e del torace	218

Indice

Capitolo 5 – Testa, collo e faccia 225

Vista topografica	226
Esplorazione della cute e della fascia	227
Ossa e strutture ossee di riferimento della testa, del collo e della faccia	228
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento	230
Muscoli della testa, del collo e della faccia	240
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	242
Muscolo sternocleidomastoideo	244
Muscoli scaleni	246
Muscolo massetere	250
Muscolo temporale	251
Muscoli sopraioidei e digastrico	253
Muscoli sottoioidei	255
Platisma	257
Muscolo occipitofrontale	258
Muscoli pterigoidei mediale e laterale	259
Muscoli lungo della testa e lungo del collo	260
Muscoli delle espressioni facciali	261
Altre strutture della testa, del collo e della faccia	270

Capitolo 6 – Pelvi e coscia 275

Viste topografiche	276
Esplorazione della cute e della fascia	277
Ossa della pelvi e della coscia	278
Strutture ossee di riferimento della pelvi e della coscia	279
Strutture ossee di riferimento dell'anca	281
Oso sacro e coccige	282
Femore	283
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento	284
Muscoli della pelvi e della coscia	296
Perineo e pavimento pelvico	300
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	302
Gruppo dei muscoli del quadricipite femorale	306
Muscoli posteriori della coscia	311
Muscoli glutei	315
Gruppo dei muscoli adduttori	319
Muscolo tensore della fascia lata e tratto ileotibiale	324
Muscolo sartorio	326
Tendini della parte posteriore del ginocchio	327

Muscoli rotatori laterali dell'anca	328
Muscolo ileopsoas	332
Altre strutture della pelvi e della coscia	336

Capitolo 7 – Gamba e piede 343

Viste topografiche	344
Esplorazione della cute e della fascia	345
Ossa del ginocchio, della gamba e del piede	346
Tibia, fibula e rotula	347
Strutture ossee di riferimento del ginocchio e della gamba	348
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento del ginocchio	349
Ossa e strutture di riferimento della caviglia e del piede	354
Sentieri tra le strutture ossee di riferimento della caviglia e del piede	356
Muscoli della gamba e del piede	366
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	368
Muscoli gastrocnemio e soleo	371
Muscolo plantare	374
Muscolo popliteo	375
Muscoli peroniero lungo e peroniero breve	376
Muscoli estensori della caviglia e delle dita del piede	378
Muscoli flessori della caviglia e delle dita del piede	381
Muscoli del piede	384
Altri muscoli del piede	390
Altre strutture del ginocchio e della gamba	392
Altre strutture della caviglia e del piede	398

Appendici 407

Guida rapida ai Trigger Point	408
Siti d'inserzione dei muscoli delle espressioni facciali	465
I sinergici: muscoli che lavorano insieme	466
Glossario	470
Bibliografia	473
Indice analitico	475

Muscoli del corpo umano 493