



FreeFind

Vai

altri *Motori di ricerca*

MedPop



MedPop Web

Postura e movimento ← PT

Patologia

Anatomia e fisiologia locomotoria

[HOME](#) ◇ [.php](#) ◇ [.htm](#) ◇ [.pdf](#) ◇

[Anatomia](#) ◇ [Fisiologia](#) ◇ [Locomotore](#) ◇ [Postura](#)

[Peter Forster & Bianca Buser](#)

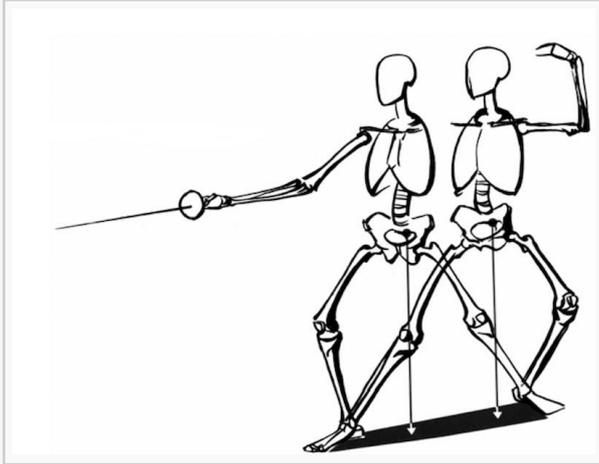
Postura e movimento

indice ([sopprimi](#))

1. [Modelli](#)
2. [Tessuto connettivo intramuscolare e dermico](#)
3. [Inserzioni muscolari](#)
 - 3.1 [Cingolo scapolare e braccio](#)
 - 3.2 [Avambraccio e mano](#)
 - 3.3 [Bacino e coscia](#)
 - 3.4 [Gamba e piede](#)
4. [Forze, posizioni, movimenti](#)
5. [Postura: principi statici](#)
 - 5.1 [Posizioni erette](#)
 - 5.2 [Posizioni sedute](#)
6. [Movimento: principi dinamici](#)
 - 6.1 [Passo e corsa](#)
 - 6.2 [Tirare e spingere](#)
 - 6.3 [Movimenti del capo e mimica](#)
 - 6.4 [Movimenti delle estremità](#)
7. [Catene muscolari](#)
8. [Appendice](#)
 - 8.1 [Immagini](#)
 - 8.2 [Commenti](#)
9. [Allegati](#)
 - 9.1 [Pagine nel gruppo *Patologia e Terapie PT*:](#)
 - 9.2 [Domini di MedPop](#)



Cura, illustrazioni, collegamenti:
[Daniela Rüegg](#)



Il seguente capitolo non è una patologia ma fornisce, a chi cura l'apparato motorio, elementi che servono per scoprire le cause di certi dolori, impedimenti, disturbi portamentali e movimentali. Può servire come introduzione alla "lettura del sistema motorio". Riguarda:

- modello apparato motorio
- meccanismo energetico
- meccanismo informatico
- tessuto connettivo lasso motorio e dermico
- inserzioni di muscoli
- forze articolari e posture

1. Modelli

Sono trattati i seguenti argomenti:
Apparato motorio nell'insieme ♦ **Meccanismo energetico** ♦ **Meccanismo informatico**

Apparato motorio

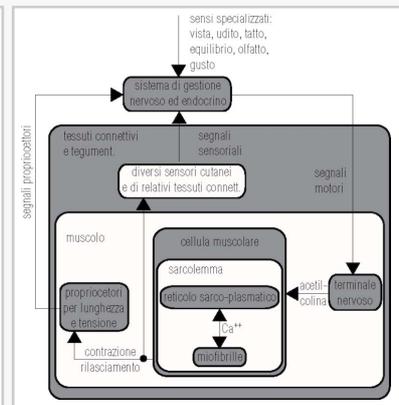
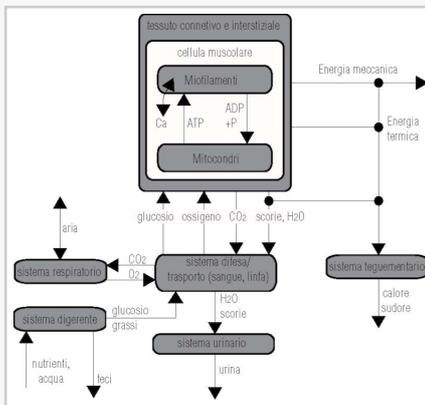
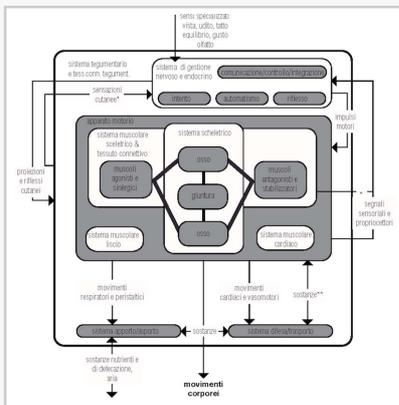
Trasformazione di aria, acqua e nutrienti in movimenti sensati, calore e scorie.

→ energetico

Trasformazione di glucosio e ossigeno in movimento e calore.

→ informatico

Perché i movimenti siano sensati.



2. Tessuto connettivo intramuscolare e dermico

[Tessuto connettivo it.wikipedia](https://it.wikipedia.org/wiki/Tessuto_connettivo) ◇ [Tessuto connettivo lasso medicinapertutti.altervista.org](http://medicinapertutti.altervista.org) ◇ medicinapertutti.altervista.org ◇

- Connette i muscoli e si deve adattare ai loro cambiamenti di lunghezza e di tensione.
- Senza impedire le strutture circolatorie del sangue, della linfa e le strutture nervose sensoriali e motorie.
- Garantendo ininterrottamente lo scambio di sostanze tra queste strutture e le cellule muscolari.

Terminologia:

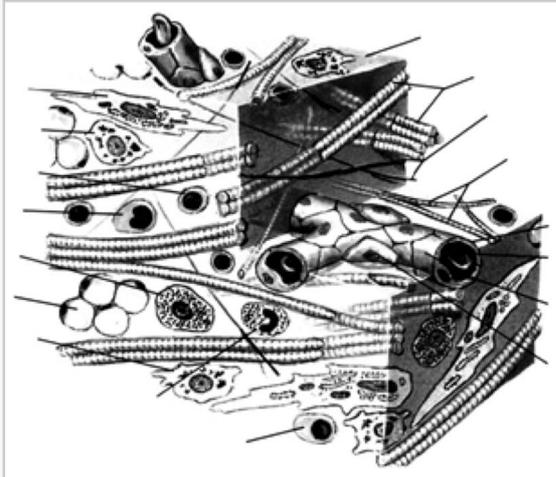
-misio
tessuto connettivale
intorno:

endo-
fibra, (cellula)
muscolare

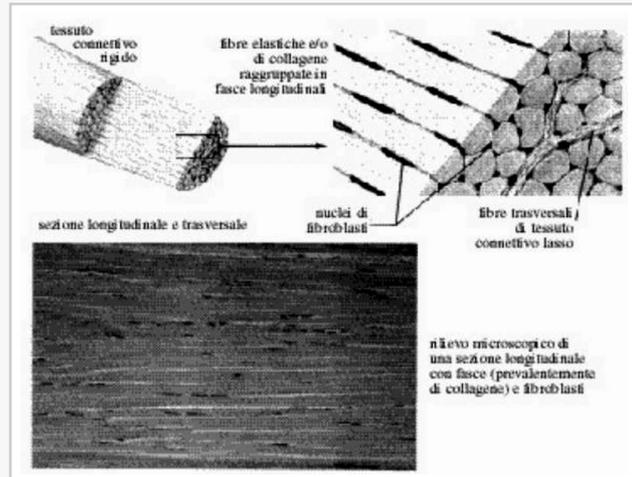
peri-
fascia
muscolare

epi-
muscolo
intero

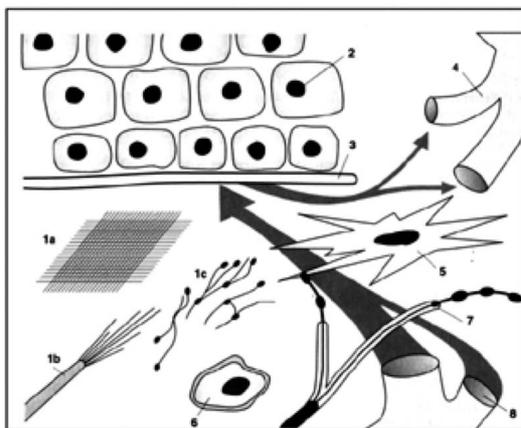
Tessuto connettivo lasso



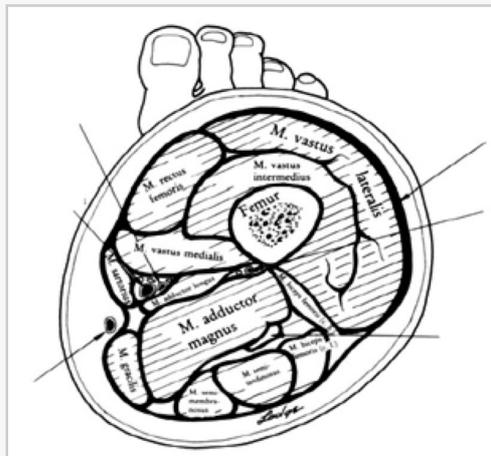
Tessuto connettivo denso



Regolazione basale



Compartimenti



3. Inserzioni muscolari

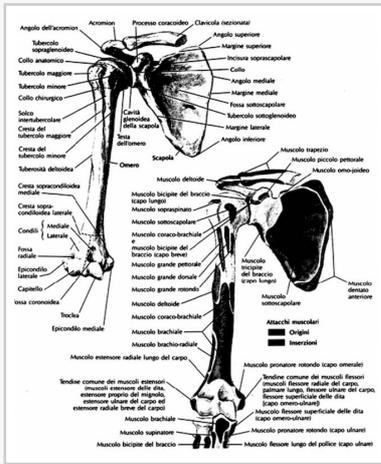
Scapola-origini-inserzioni-muscularimy-personaltrainer.it ◇

Per il lavoro pratico sul corpo usiamo spesso delle tavole riguardanti le inserzioni muscolari come le seguenti:

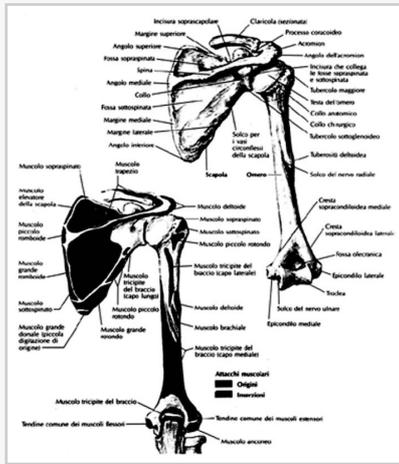
Sono trattati i seguenti argomenti:
 Cingolo scapolare e braccio ◇ Bacino e coscia ◇ Clavicola e sterno ◇ Avambraccio e mano ◇
 Bacino e coscia ◇ Gamba e piede ◇

3.1 Cingolo scapolare e braccio

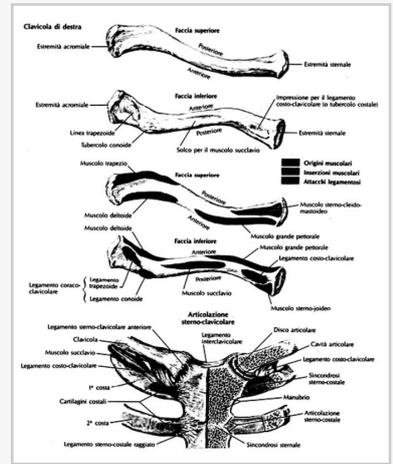
Vista frontale



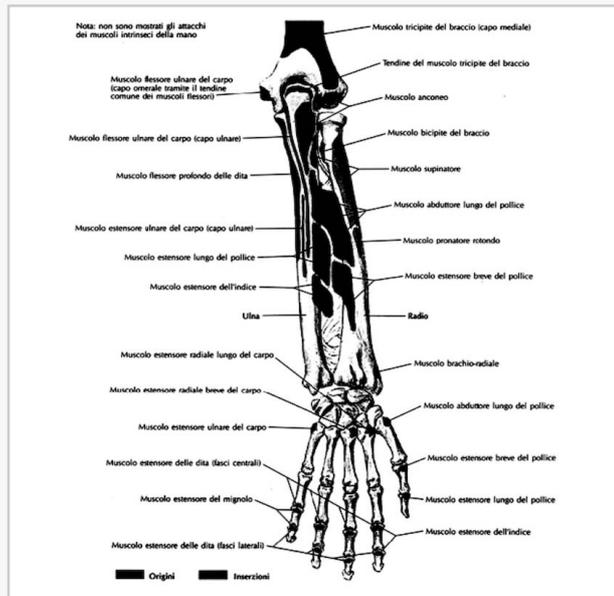
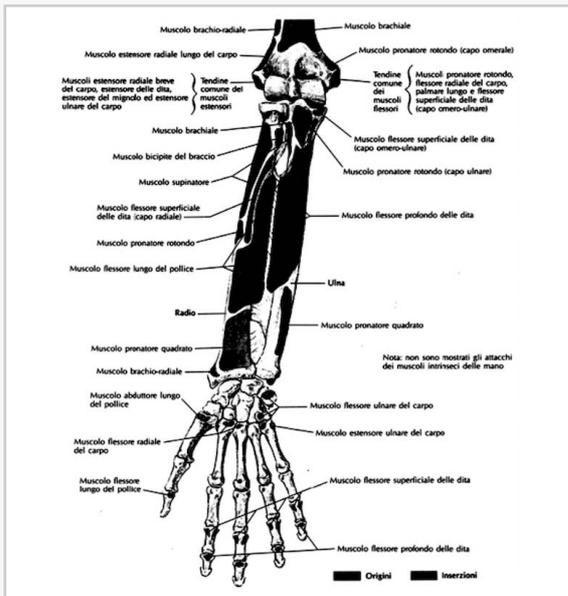
Vista dorsale



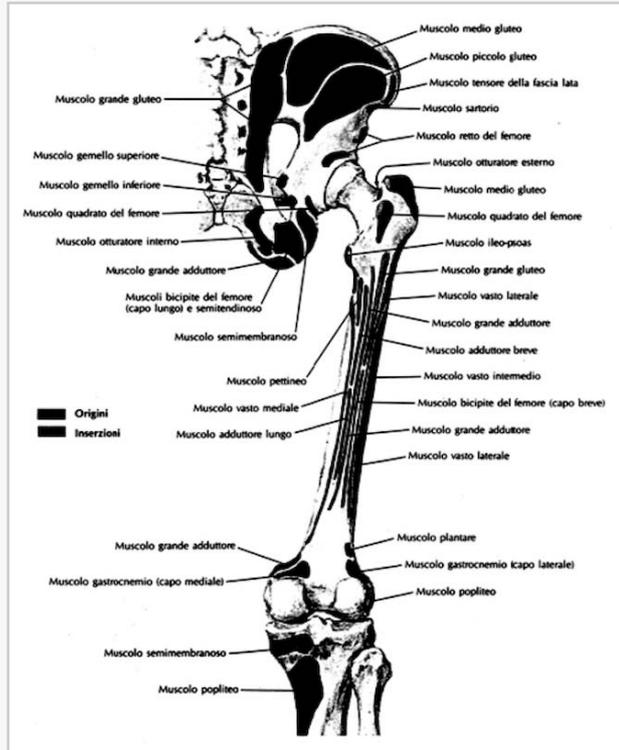
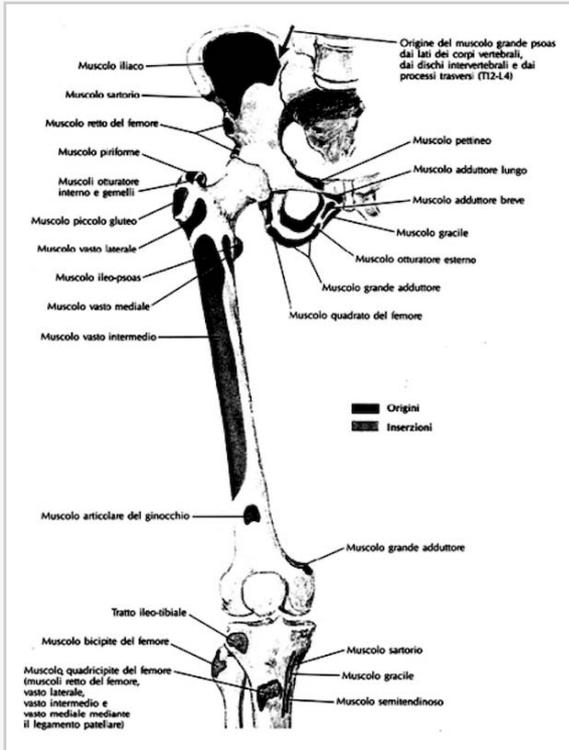
Clavicola e sterno



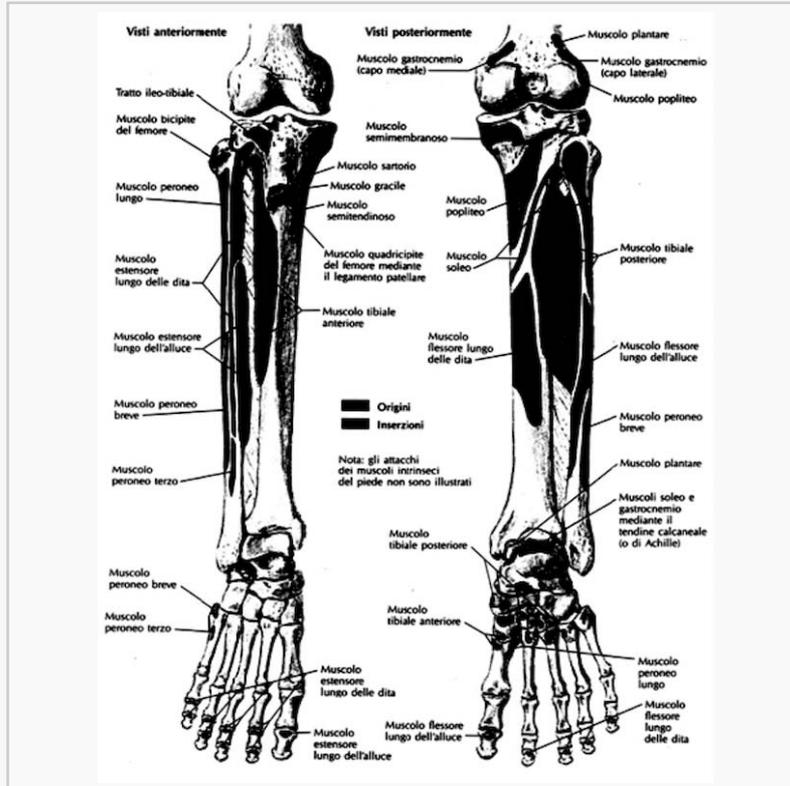
3.2 Avambraccio e mano



3.3 Bacino e coscia



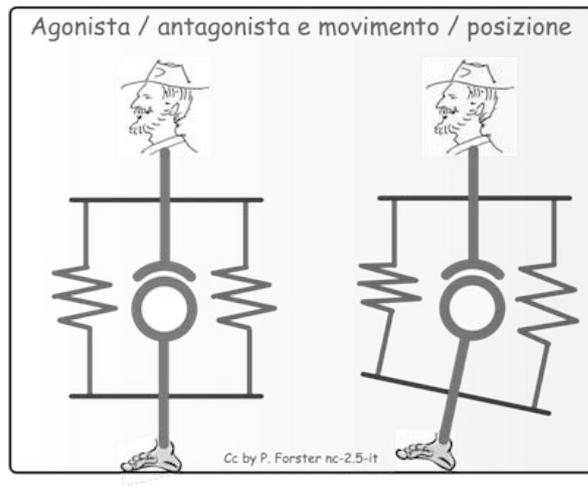
3.4 Gamba e piede



4. Forze, posizioni, movimenti

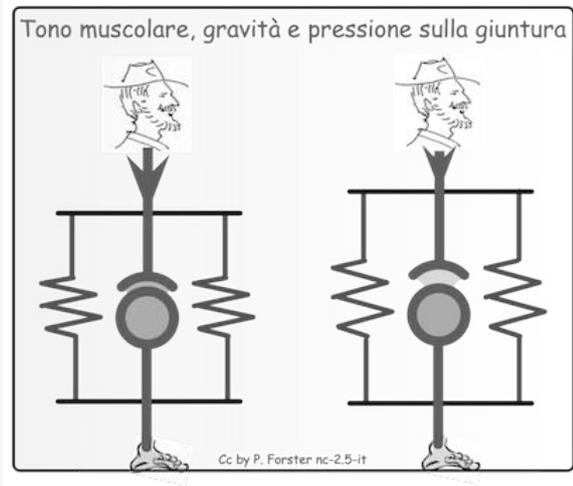
Posizione e movimento

Il modello della porta a pendolo spiega come dei toni diversi (molle) di Mm. agonisti e antagonisti determinano la posizione (angolazione di riposo).



Forza articolare

Il seguente modello spiega, come il tono muscolare di Mm. attraversanti una giuntura (e la gravità) determina la forza di riposo sulla giuntura indipendente dall'equilibrio del tono muscolare.



5. Postura: principi statici

Come "postura" si intende normalmente il "portamento" in posizione eretta, anche se è altrettanto interessante osservare le posizioni sedute e sdraiate.

- Linea baricentrica all'interno della superficie d'appoggio
- Tono muscolare che tiene ferme le giunture

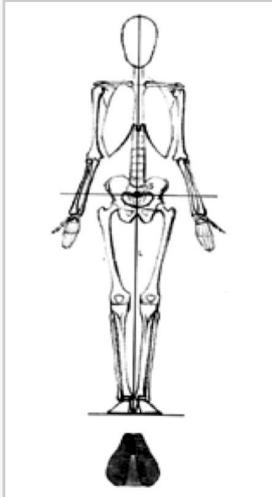
5.1 Posizioni erette

Sono trattati i seguenti argomenti:

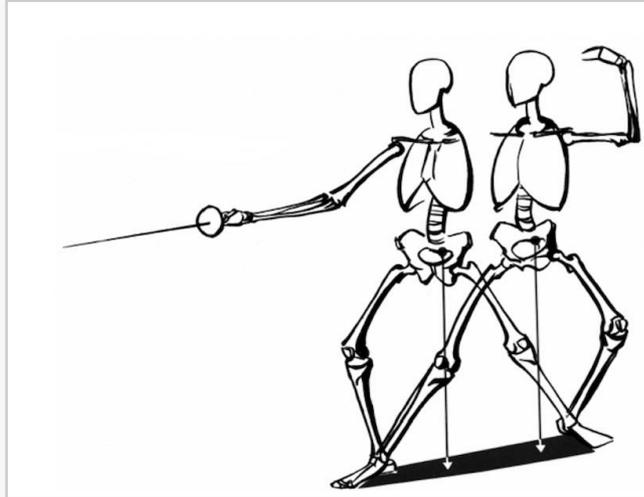
Posizioni ◊ Baricentro e appoggio ◊ Squilibrio posturale ◊ Lavoro posturale ◊ Portamento

Posizioni

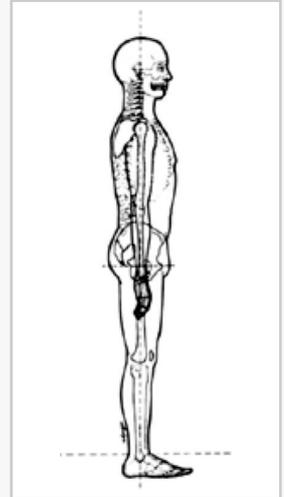
Posizione frontale



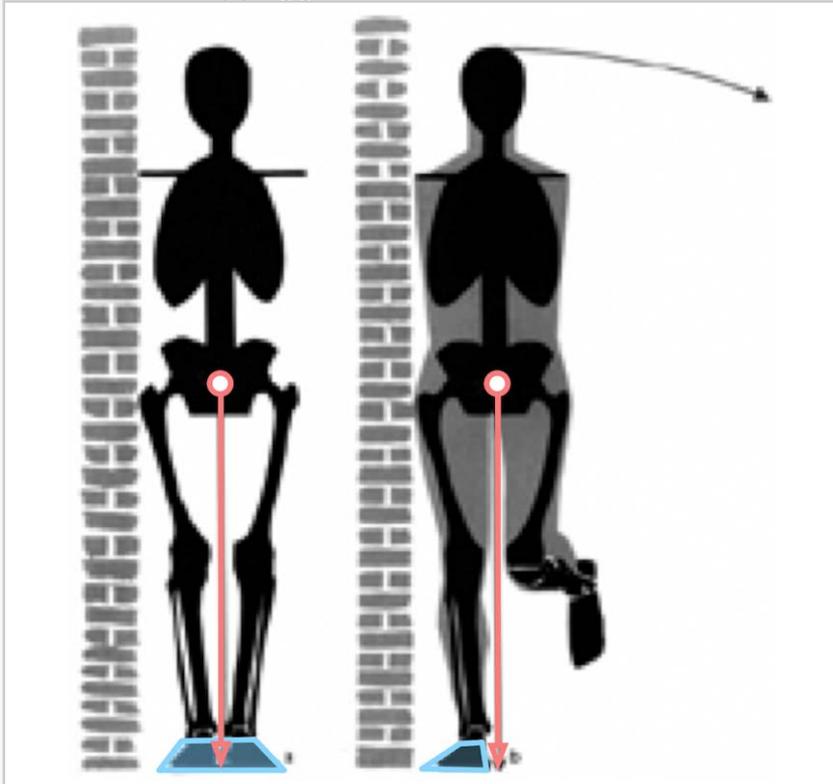
Posizione "di schermo"



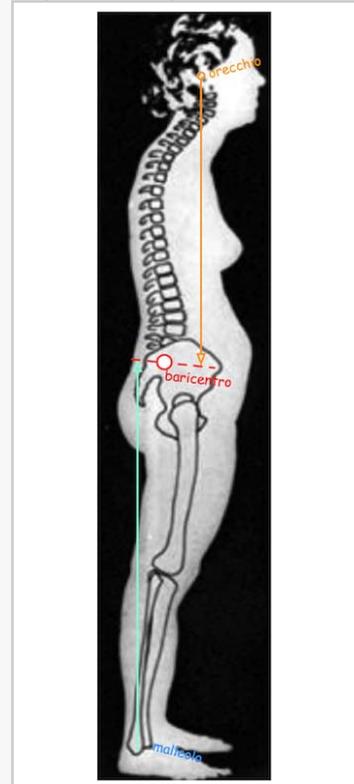
Posizione laterale



Baricentro e appoggio



Squilibrio posturale

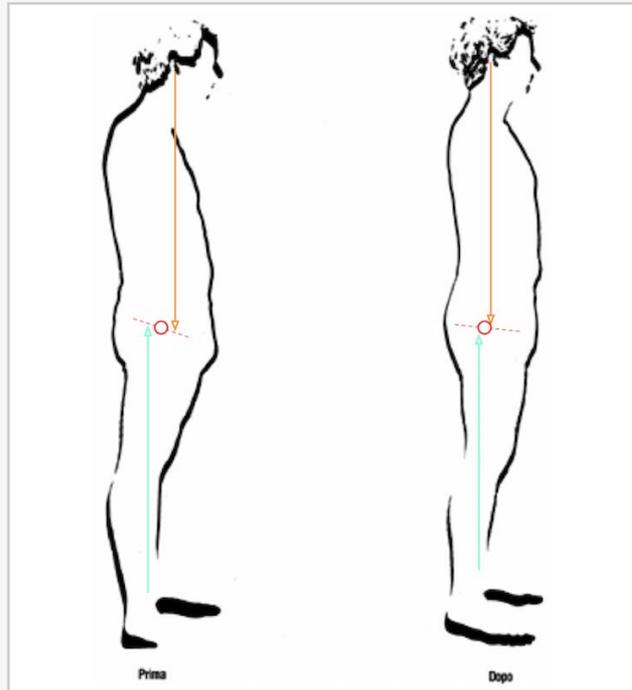


Lavoro posturale

Donna prima e dopo il lavoro corporeo

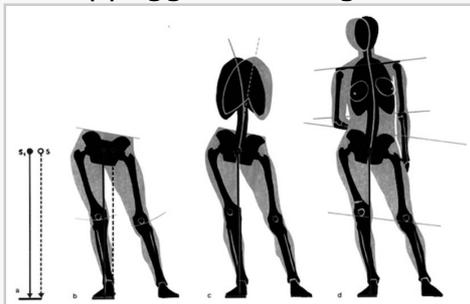


Uomo prima e dopo il lavoro corporeo

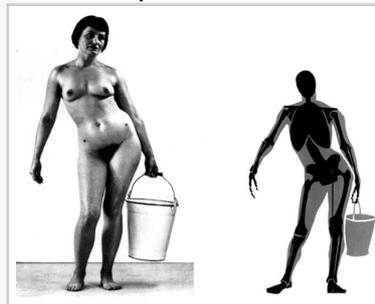


Portamento

con appoggio su una gamba



alzando pesi

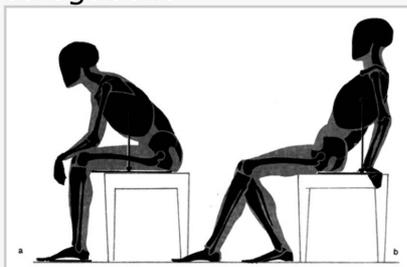


"ballerina"

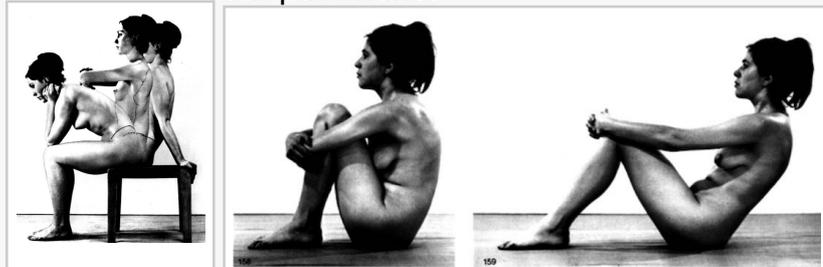


5.2 Posizioni sedute

su sgabello



sul pavimento



6. Movimento: principi dinamici

Al "terapista corporeo" sia la postura che i movimento possono dare tante indicazioni:

- sul modo del corpo di tenersi in equilibrio verso la gravità sull'uso del corpo per raggiungere qualcosa.

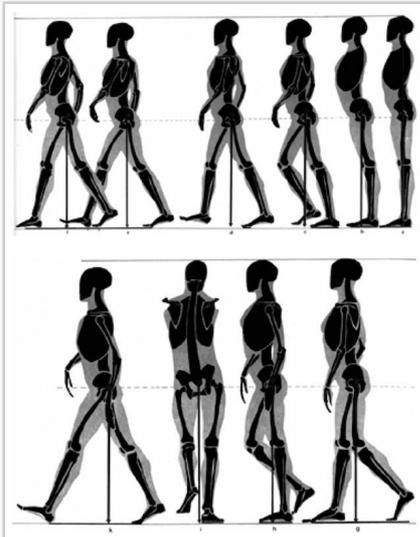
Allentando una determinata tensione muscolare il baricentro si sposta: movimento.

Sono trattati i seguenti argomenti:

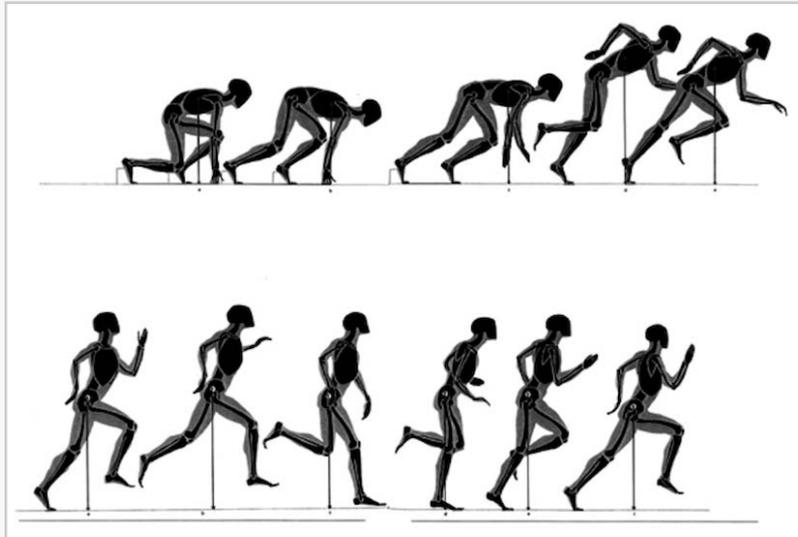
Passo e corsa ◊ Tirare e spingere ◊ Movimento del capo e mimica ◊ Movimento delle estremità

6.1 Passo e corsa

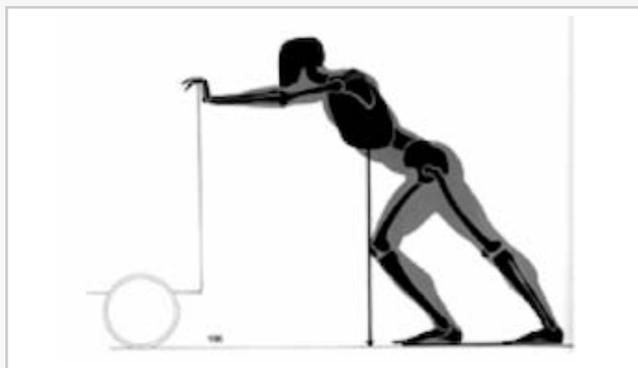
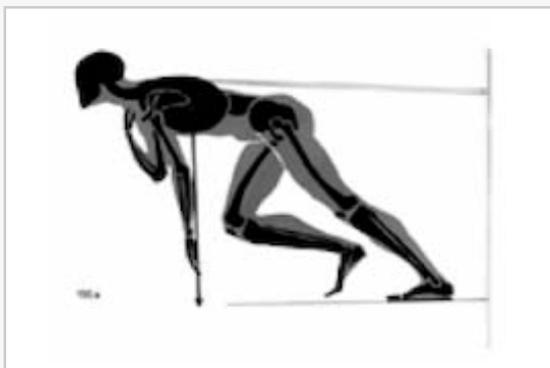
Passo



Corsa



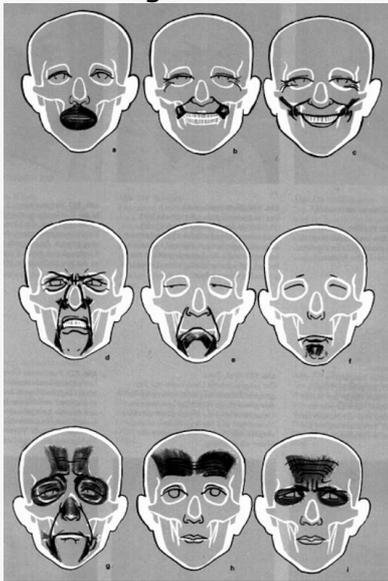
6.2 Tirare e spingere



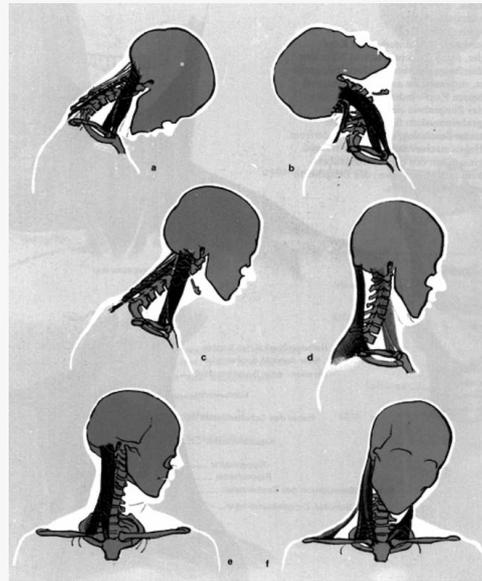


6.3 Movimenti del capo e mimica

Mimica e fisiognomica

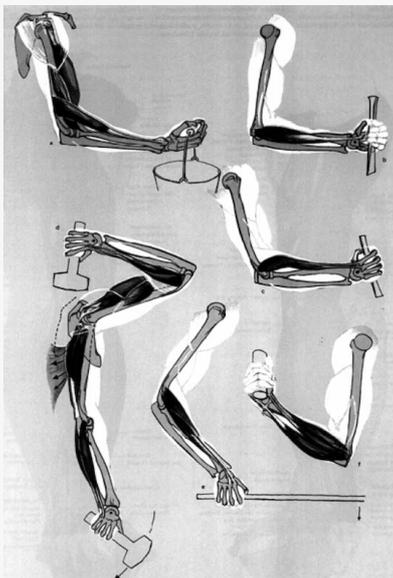


Testa e cervicali

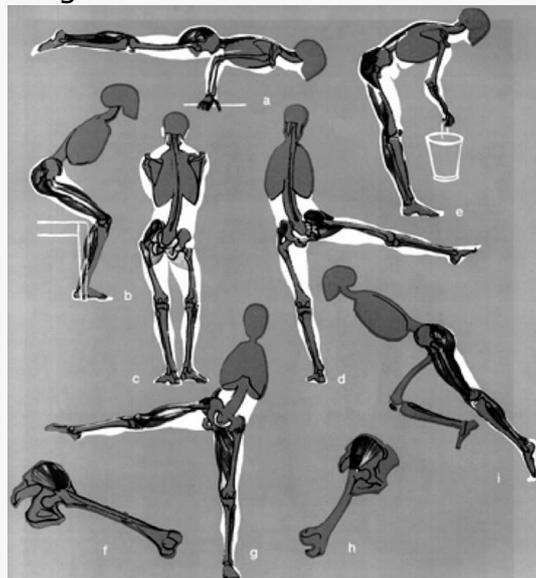


6.4 Movimenti delle estremità

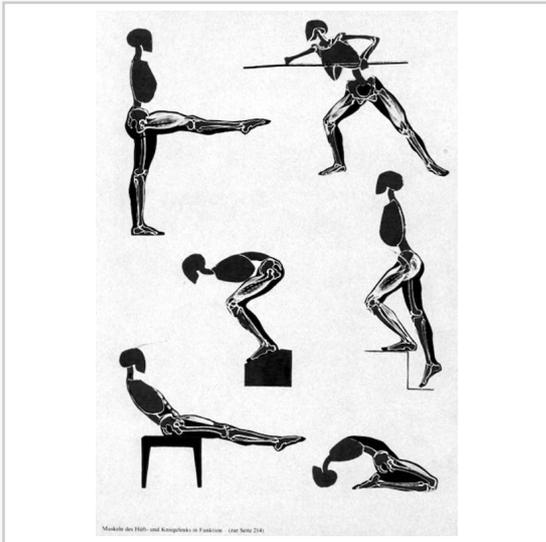
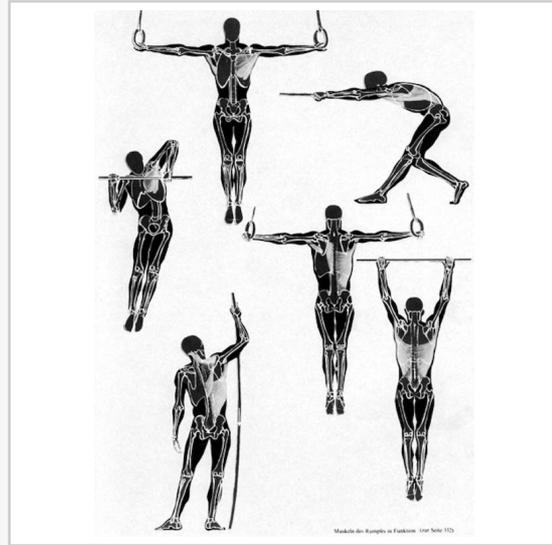
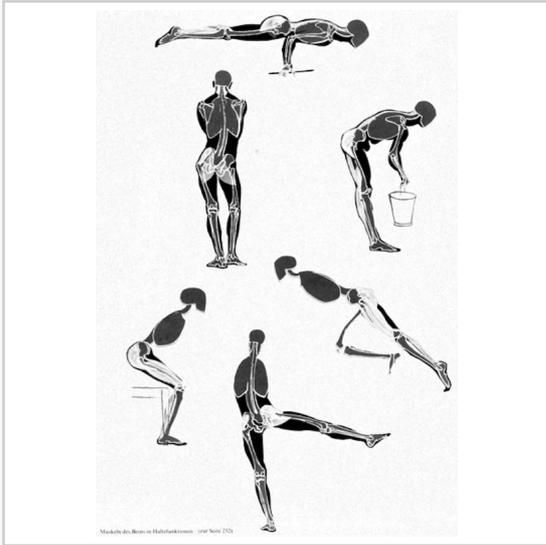
Braccia e avambracci



Cosce e gamba



7. Catene muscolari



8. Appendice

8.1 Immagini



8.2 Commenti

alla pagina PT / Postura e movimento: ev. cliccare sul titolo per stilare dei commenti.

9. Allegati

9.1 Pagine nel gruppo *Patologia e Terapie PT*:

Dispense Patologia & Terapie PT ◇ 6 Patologia procreativa ◇ Apparato digerente: ◇ Bocca -
 esofago - stomaco: ◇ Crescita e sviluppo: ◇ Disordini dell'apparato genitale femminile ◇
 Disordini dell'apparato genitale maschile ◇ Disturbi endocrini ◇ Elementi di oncologia ◇ Età
 avanzata: ◇ Fegato - cistifellea - pancreas: ◇ Fitofarmaci per l'apparato genitale femminile ◇
 Fitoterapia dermica ◇ Fitoterapia genitale ◇ Gioventù ◇ Immagini ricette: Malattie genitali ◇
 Infezioni genitali e malattie veneree ◇ Intestino - infezioni - parassiti: ◇ Malattie degli organi
 dei sensi ◇ Malattie dell'occhio ◇ Malattie dell'orecchio ◇ Malattie e cure dermiche ◇ Malattie e
 terapie genitali ◇ Malattie infettive ◇ Malattie ossee ◇ Malattie respiratorie ◇ Malattie urinarie /
 renali ◇ Modulo/Titolo ◇ Patologia e terapie dermiche: indici ◇ Patologia genetica ◇ Sabbiera
 patologia ◇

9.2 Domini di MedPop


[MedPop](#)
[Novità](#)
[Enciclopedia](#)
[Forum](#)
[Redazione](#)
[CSA](#)
[Immagini](#)

© Cc by P. Forster & B. Buser nc-2.5-it

