

**“Anatomia e fisiologia dell’apparato
locomotore: conosciamo le origini dei
dolori muscoli articolari.”
Ascoltarli o inibirli**

Paolo Beretta

Massofisioterapista

Master Pancafit Metodo Raggi

Chinesiologo

Esperto in problematiche Posturali

L'apparato locomotore è la struttura portante dei vertebrati e permette il movimento ed è formato:

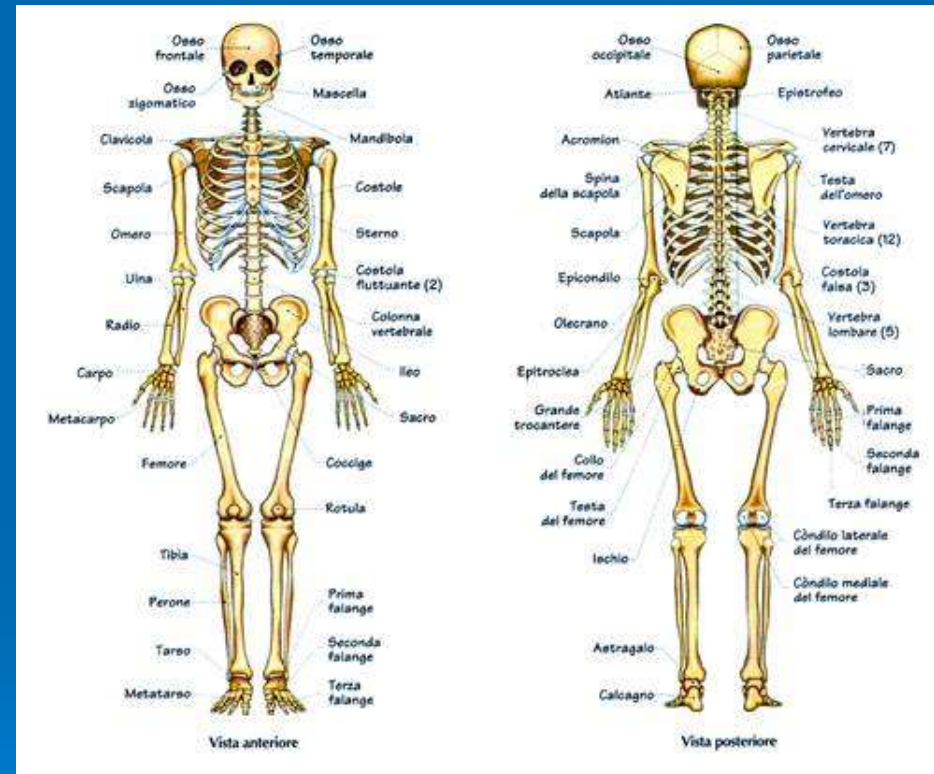
➤ APPARATO SCHELETRICO

➤ APPARATO MUSCOLARE

➤ APPARATO ARTICOLARE

Apparato scheletrico

- È formato da circa 206 ossa
- Le ossa sono rivestite dalla cartilagine

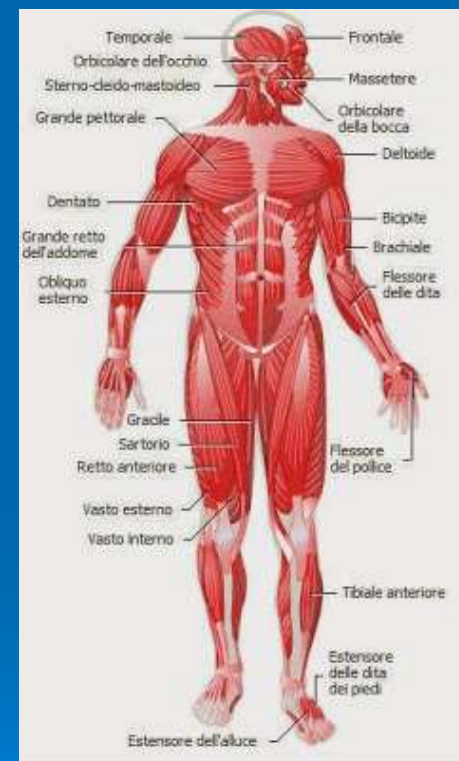


Funzioni dell'apparato scheletrico

- **Supporto**, in quanto lo scheletro fornisce supporto strutturale per sostenere i tessuti molli e gli organi;
- **Deposito di minerali**, in quanto i sali di calcio dell'osso mantengono costanti le concentrazioni di ioni calcio e fosfato nei fluidi biologici;
- **Produzione di cellule del sangue**, in quanto il midollo osseo è deputato alla produzione di cellule, come eritrociti, leucociti e trombociti;
- **Protezione**, in quanto gli organi e i tessuti più delicati sono circondati da elementi ossei che dunque li proteggono.

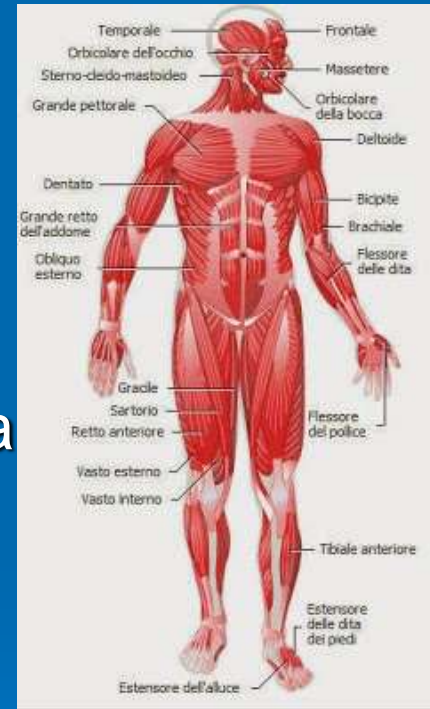
Apparato Muscolare

- Formato da circa 700 muscoli inseriti sull'apparato scheletrico e costituiscono circa la metà del peso corporeo collegati tra loro dal tessuto connettivo o fasciale
- **Muscoli scheletrici - Muscoli Cardiaci - Muscoli Lisci**



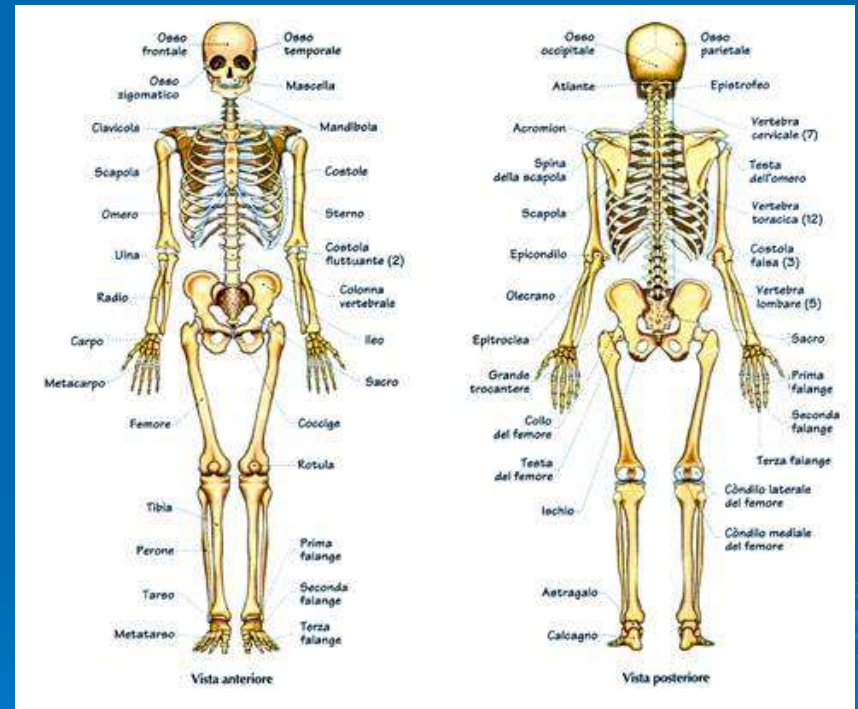
Funzioni dell'apparato muscolare

- E' responsabile del movimento umano
- Mantiene la postura con continue correzioni
- Stabilizza le articolazioni
- Produce calore attraverso la contrazione muscolare per mantenere regolare la temperatura corporea
- Muove i liquidi nel corpo attraverso l'effetto pompa durante la contrazione che sprema i vasi sanguigni (polpaccio)



Apparato Articolare

- E' formato da tessuti diversi (Cartilagineo, connettivo e fibroso) che danno origine alle articolazioni il cui compito è unire le ossa fra loro permettendo il movimento.
- Le articolazioni possono essere mobili(spalla), semifisse(vertebre) o fisse (cranio)

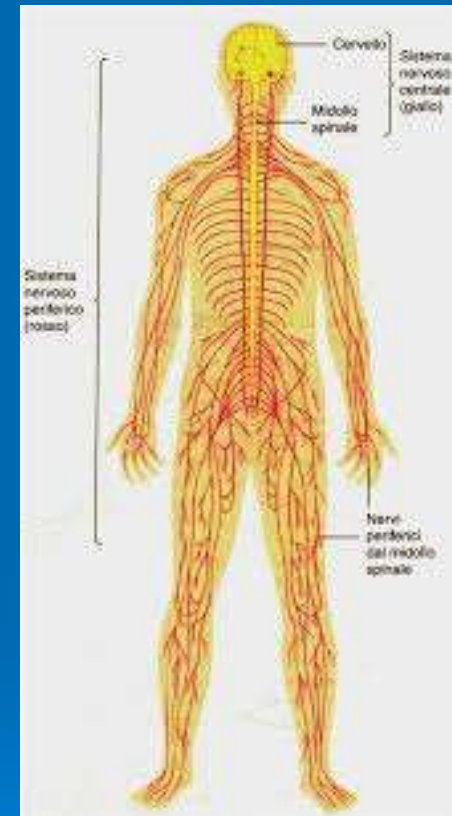


Chi Controlla e Comanda l'apparato Locomotore

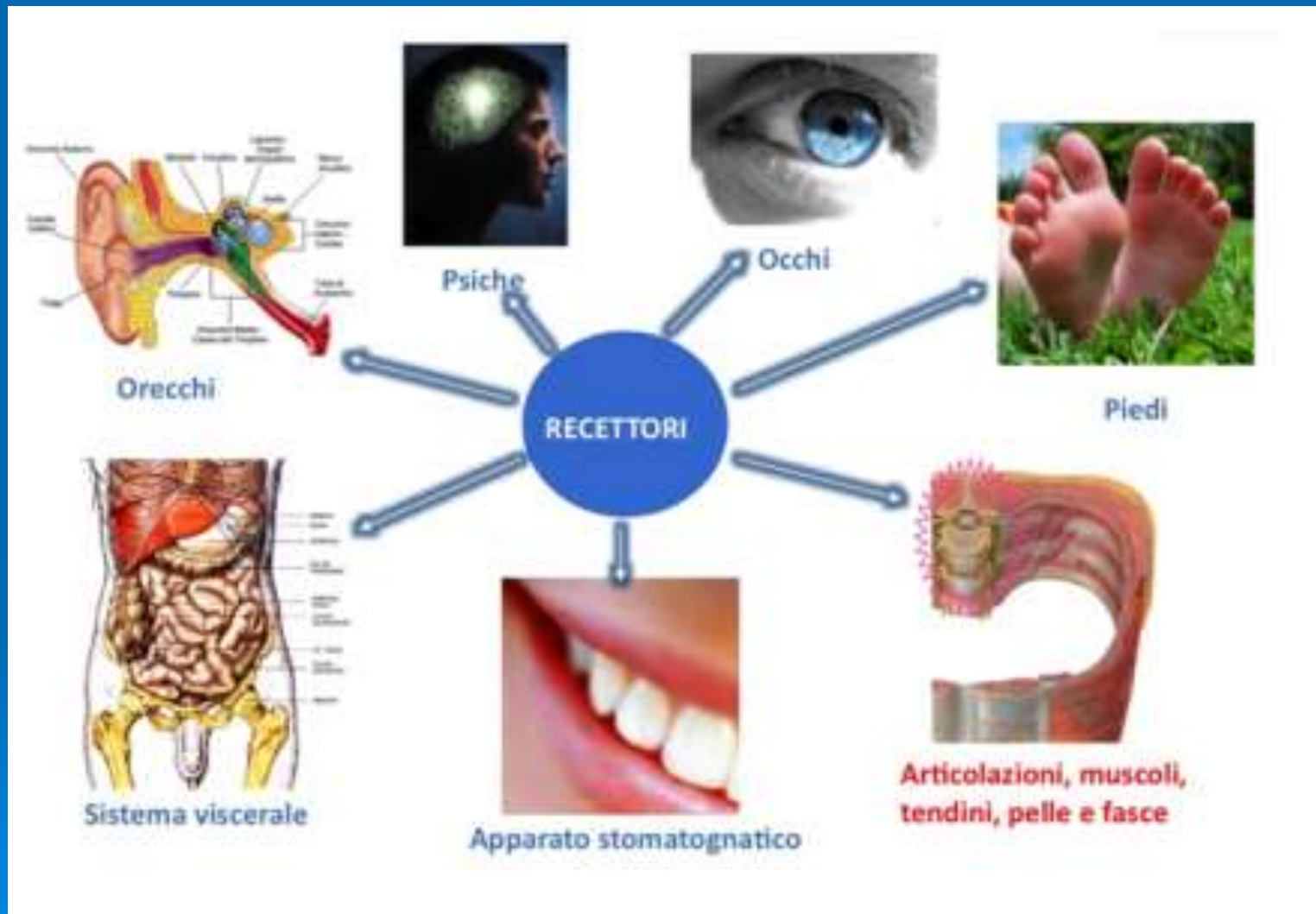
- Sistema Nervoso
- Sistema Recettoriale
- Sistema Tónico Posturale

Sistema Nervoso

- E' il sistema che, attraverso dei segnali bio-elettrici trasportati dai nervi, permette all'apparato locomotore di muoversi e di relazionarsi con il mondo esterno.



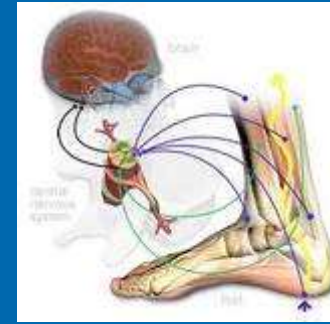
Sistema recettoriale



Canale Visivo



App. Stomatognatico

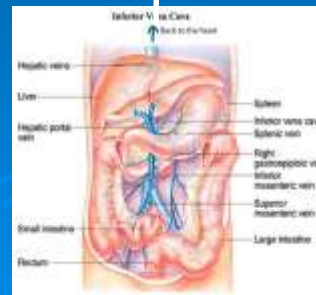


Canale Propiocettivo

Canale Uditivo



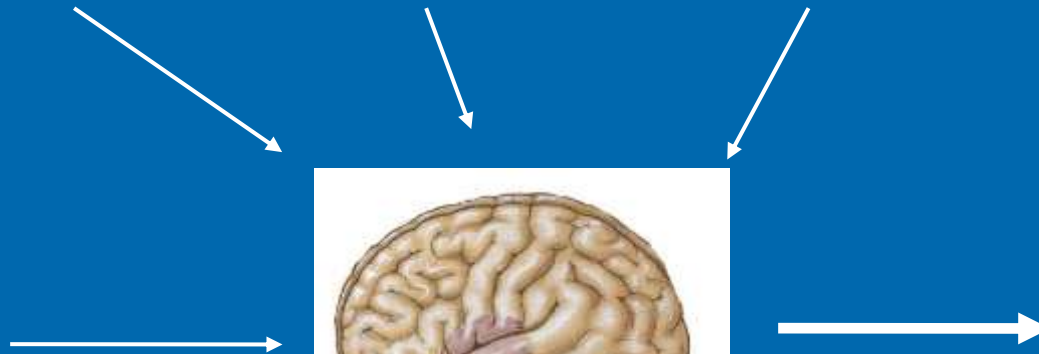
Canale Cinestesico



Sistema viscerale

Sistema Effettore

**Sistema Tonico Posturale
S.T.P**



COME NASCONO I DOLORI MUSCOLO SCHELETRICI?



Qualche dato

80% della popolazione soffre almeno una volta di un dolore muscolo-scheletrico (Nackenson)

Il dolore muscolo-scheletrico affligge il 97% degli italiani e circa 6 su 10 ne soffrono ogni settimana

Il dolore fa male anche alla vita professionale: il 62% dei lavoratori italiani fa regolarmente i conti con cervicale, ernie e lombalgie, con ripercussioni sulle giornate di assenza presso le aziende.

Quanti di voi NON ha mai avuto un dolore muscolo-scheletrico?

Normalmente cosa facciamo davanti ad un dolore?

The background of the slide features several concentric, light blue circular ripples that resemble water droplets hitting a surface, scattered across the lower half of the frame.

Cos'è il dolore

- E' un campanello d'allarme intelligente del corpo che ci avvisa che c'è qualcosa che non funziona.
- E' una sensazione spiacevole che si presenta a volte in modo improvviso e **acuto** con intensità variabile è l'espressione di un disagio.
- A volte si presenta in modo lento continuo e che con il perdurare diventa **cronico**.

Non sottovalutate mai IL “*DOLORE*”

- Il dolore è sempre la conseguenza finale di qualcosa
- Il dolore va visto come “effetto” e non come “causa”
tranne.....
- Laddove si manifesta il dolore non c'è la causa

E' UN AMICO!

Bisogni primari dell'essere umano:

- Respirare
- Mangiare
- Dormire
- Nutrirsi (Sano)
 - Bere (Acqua)
- Eliminare scorie
- Fare movimento

-Mantenersi Elastici

- Non Dolore



Cosa sanno fare i muscoli?

- Contrarsi
- Rilassarsi

- Ma non sanno auto-allungarsi



Articolazione del ginocchio



Ginocchio

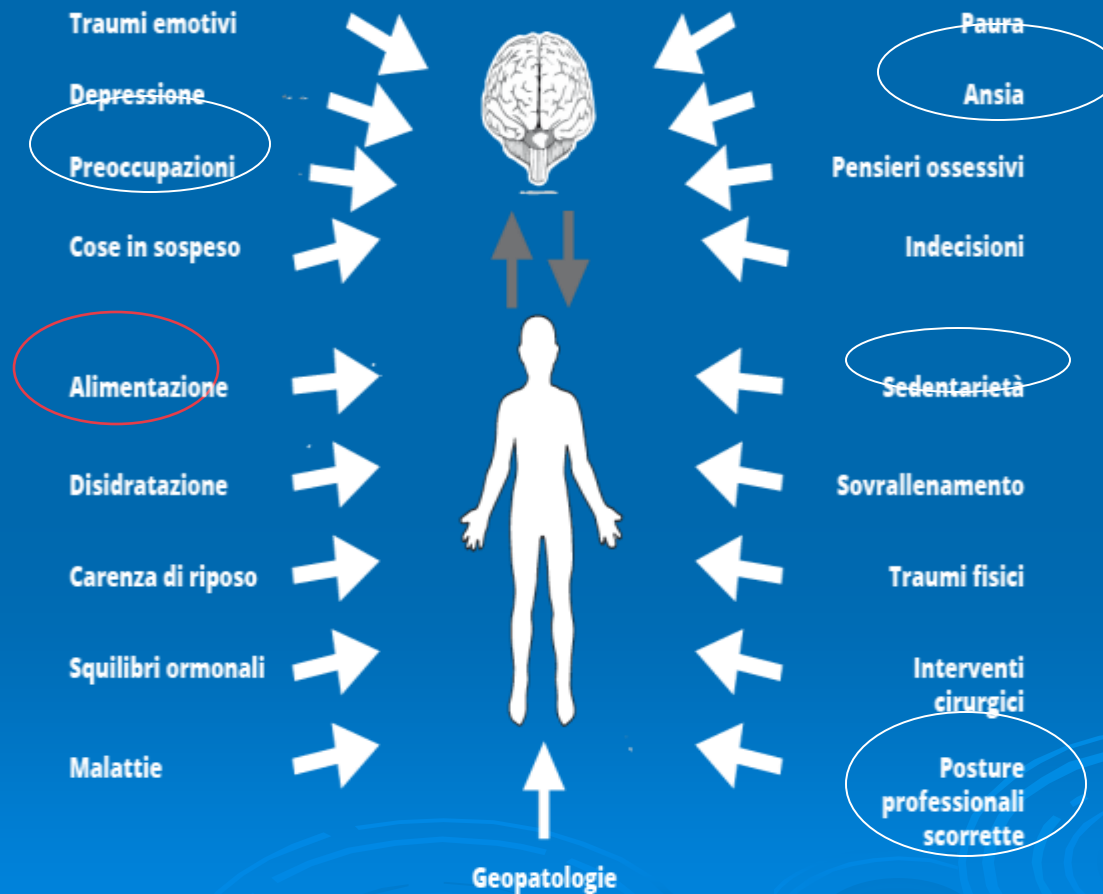
Bicipite Brachiale



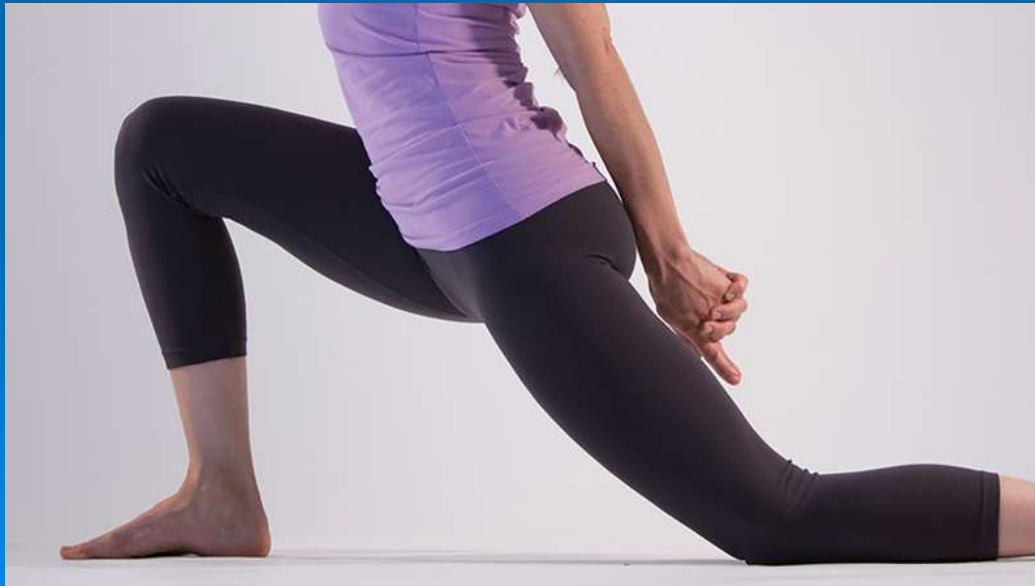
Alterazioni Posturali



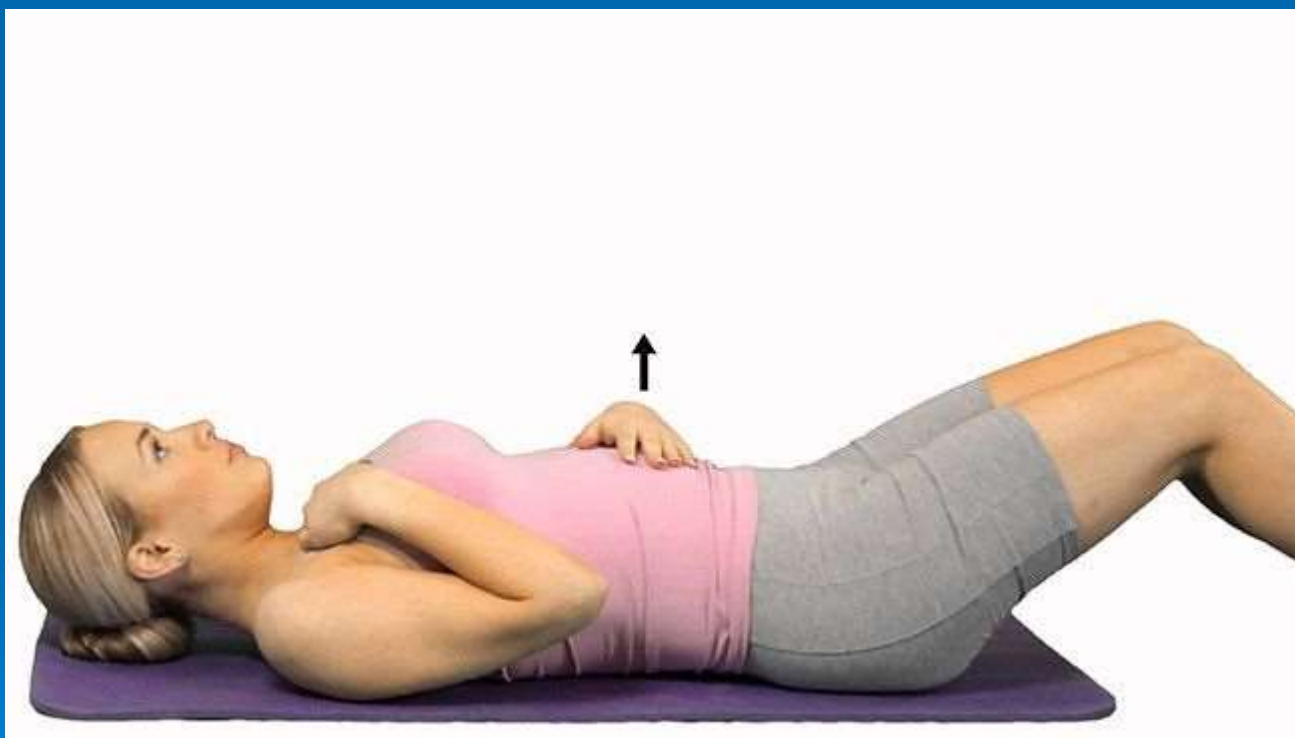
FATTORI PREDISponentI LA CONTRAZIONE MUSCOLARE INVOLONTARIA



Stiramento Psoas



Respirazione Diaframmatica



Auto-Massaggio Diaframma



Dolori del Pallavolista



Lesioni Traumatiche

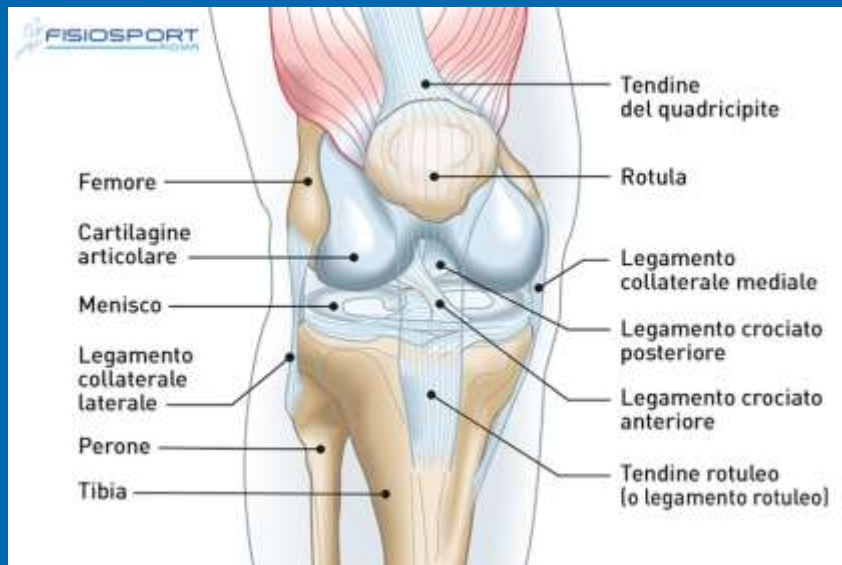
Lesioni Degenerative

Colonna Vertebrale



Lombalgia
Dorsalgia
Cervicalgia
Ernie Lombari-Cervicali

Ginocchia

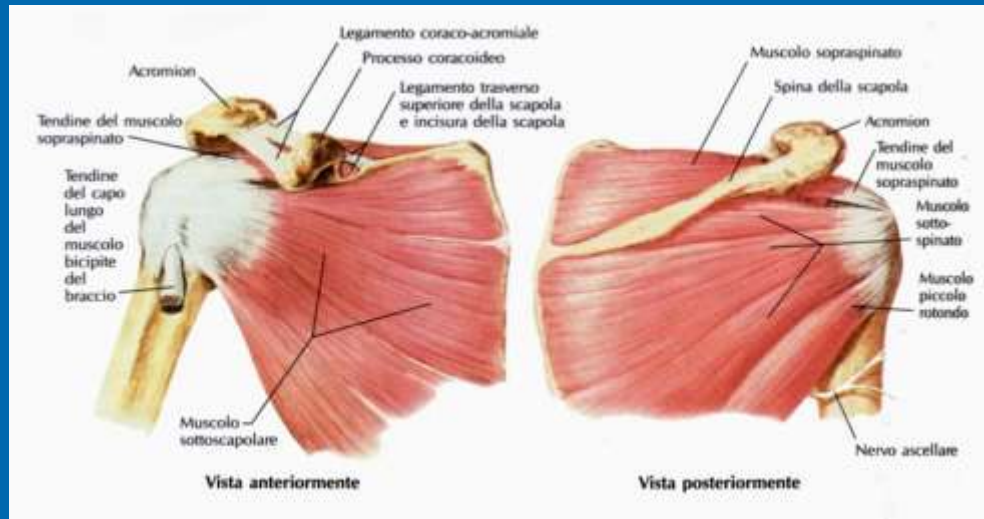


Morbo di Slatter

Tendinopatia inserzionale (ginocchio del saltatore)

Infiammazione della cartilagine

Spalla



Periartriti

Tendiniti

Infiammazione della
cuffia dei rotatori

(Sovraspinato-Sottospinato-Sottoscapolare-Piccolo Rotondo)

Cosa hanno in comune
questi dolori?



Quindi cosa dobbiamo fare davanti ad un dolore?

- Provare a cercare la causa in modo da rimuoverla
- Gestire in modo intelligente le tensioni muscolari
- Usare il corpo con attenzione
- Dedicare più tempo al riallineamento posturale e allo stretching

ASCOLTARLO!!!

FORMA CORRETTA

=

**FUNZIONE
CORRETTA**

=

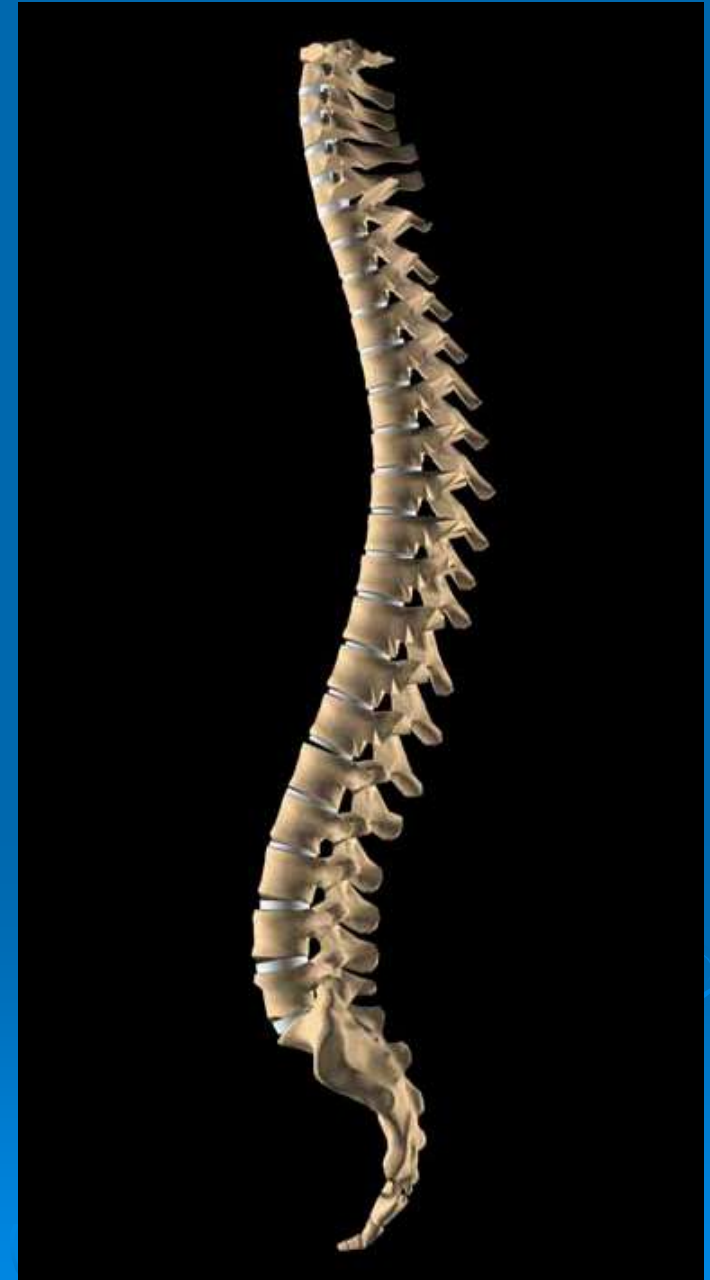
**CORPO IN
BUONA SALUTE**

=

**MIGLIOR
RENDIMENTO**

=

**MIGLIOR
BENESSERE**





«Il nostro benessere dipende da ciò che facciamo tra un compleanno e l'altro»

Grazie per l'attenzione

Paolo Beretta

mail: paoloberetta21@gmail.com

Cellulare: 3395314729

www.zoeolistic.it
www.zoedynamic.it