



RIEDUCAZIONE POSTURALE MEZIERES

Tecnica di Riabilitazione Individuale

Il Metodo Mezieres, conosciuto anche con il termine di Riabilitazione Morfologica o Posturale, è una Tecnica di Riabilitazione Individuale elaborata dalla Fisioterapista Francese Françoise Mézières, la quale, a partire dal 1947, sviluppò questo Metodo, avendo individuato la causa di molte asimmetrie posturali e di molti disturbi artrosici, nell'accorciamento delle catene muscolari.

I principi fondamentali del Metodo Mézières

I suoi principi fondanti riguardano principalmente la catena muscolare posteriore, il controllo riflesso della postura, i riflessi antalgici, le nozioni di compensazione (iperlordosi, asimmetrie e blocco diaframmatico in inspirazione) i quali permettono una riabilitazione individuale ad approccio globale che, attraverso il ripristino della simmetria corporea, favorisce il recupero funzionale del paziente, partendo dalla valutazione della postura, la lettura dei diversi dismorfismi e la morfologia, incentrandosi quindi sulle tecniche e posture da adottare nel campo della patologia ortopedica vertebrale, articolare, muscolare e dismorfica.

Indicazioni

il Metodo è particolarmente indicato per le **patologie di carattere ortopedico** (**dismorfismi vertebrali, esiti traumatici o stati cronici inveterati, scoliosi, ernie discali**), condizioni legate alla **pratica sportiva, squilibri neurovegetativi** che hanno provocato per via riflessa una profonda perturbazione della statica, **disordini del tratto gastroenterico** o cardiaci legati alla disfunzione dei diaframmi, problemi respiratori e circolatori di origine meccanica o neurovegetativa, **disfunzioni della sfera urogenitale del postpartum**, problemi neurologici e relative conseguenze legate alla statica.

Campi applicativi

Il metodo trova applicazione in tutti i **problemi della statica** e le relative conseguenze, sub-acute e croniche, in ambiti quali l'**ortopedia**, la **reumatologia** e la **traumatologia**, sposando (in accordo ai principi propri del metodo Mézières) le principali tecniche di terapia manuale conosciute. Essendo concepito come il primo, vero **lavoro in globalità**, può considerarsi come elemento irrinunciabile di tutti i trattamenti riabilitativi *segmentari classici*, e come valido strumento per eseguire una valutazione funzionale a 360°.

Vantaggi

I **benefici** sono notevoli, sia nei soggetti che soffrono di **specifiche affezioni**, sia che si sentano semplicemente *imprigionati* in **atteggiamenti corporei non confortevoli**, trovando ottima indicazione a partire dall'età evolutiva (già dai 7 anni per taluni disturbi) fino ad arrivare a pazienti geriatrici. I **risultati** sono oggettivabili sia a **livello sintomatico** (nei dolori reumatici, al rachide in generale, nevralgici, legati a rigidità articolari, artrosi e perfino in ambiti apparentemente non attinenti con la posturologia come disordini cardiocircolatori e respiratori), sia a **livello funzionale**. Al termine delle sedute si ha un senso di leggerezza e una maggiore consapevolezza di sé stessi già dal primo incontro, ecco perché si dimostra estremamente indicato anche a coloro che praticano sport a livello agonistico.