

Indice

Introduzione			
<i>Susan Turner</i>	I		
1. Bilanciare le tensioni dei legamenti: le basi			
<i>Susan Turner</i>	9		
Parte 1: che cos'è il BLT?	9		
Parte 2: elementi essenziali dell'applicazione del BLT	14		
Parte 3: perché i legamenti?	20		
Parte 4: tensegrità.	23		
ESECUZIONE DEL BLT			
Esempio: BLT sull'articolazione di un dito	II		
2. La colonna			
<i>Susan Turner</i>	27		
Parte 1: le relazioni segmentali	27		
Parte 2: aree di transizione.	44		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Diagnosi	37		
Colonna cervicale	38		
Rinforzare il processo	39		
Colonna toracica	41		
Bilanciamento del gruppo toracico da supino	42		
Inibizione dei muscoli paraspinali	42		
Colonna lombare (da supini)	42		
Tecnica da seduti sulle ginocchia per la colonna lombare.	43		
Articolazione OA	47		
Articolazione atlanto-assiale (occipite, C1, C2 e C3).	49		
Articolazione cervico-toracica (C3-T3).	49		
Articolazione toraco-lombare (T10-L3) e pilastri	51		
Articolazione lombo-sacrale (L-S)	51		
Articolazione sacro-coccigea (decubito laterale).	52		
Approccio da prono sull'articolazione sacro-coccigea	53		
3. La pelvi			
<i>Lynn Haller, Zenna Zwierzchowska</i>	55		
Parte 1: cenni di anatomia	55		
Parte 2: approccio anteriore alle ali sacrali	60		
Parte 3: la tecnica del "differenziale"	66		
Parte 4: tecnica con il paziente sulle ginocchia (Lap technique) per "il riposizionamento" sacrale.	72		
Parte 5: correzione ileo-sacrale con il paziente in posizione eretta	77		
Parte 6: sinfisi pubica e pavimento pelvico	81		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Approccio anteriore alle ali sacrali	64		
Tecnica del differenziale	69		
Lap technique per riposizionare il sacro.	73		
Fissità in flessione (contronutazione) del sacro	76		
Disfunzioni sacrali in rotazione o flessione laterale	76		
Bilanciamento dell'utero gravido all'interno della pelvi.	76		
Apertura del bacino, a paziente supino	76		
Approccio con il paziente in posizione eretta per le disfunzioni posturali legamentose-articolari delle sacro-iliache o ileo-sacrali	78		
Applicazione su altri schemi disfunzionali	80		
Sinfisi pubica e pavimento pelvico	83		
Riallineamento della sinfisi pubica	83		
4. La gabbia toracica			
<i>Susan Turner</i>	87		
Parte 1: coste 1-10	87		
Parte 2: 11 ^a e 12 ^a costa e la loro influenza sulla fisiologia	97		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Valutazione generale della gabbia toracica	91		
Coinvolgimento di tutta la gabbia toracica con il paziente supino	91		

Sganciamento laterale semplice di un gruppo costale con paziente supino . . .	92		
Sganciamento costale associato a risoluzione intervertebrale.	92		
BLT “del dado e del bullone” per una singola costa con paziente supino	92		
BLT “del dado e del bullone” per le coste 4-10 unilaterali in posizione seduta	93		
Rilascio della 2 ^a e 3 ^a costa in posizione seduta	94		
Correzione unilaterale della 1 ^a costa in posizione seduta	95		
Presca alternativa per la 1 ^a costa	96		
Rilasciamento di una disfunzione in staticità delle coste 11 e 12 e degli archi lombo-costali .	101		
Spread bilaterale della 12 ^a costa nei neonati, in posizione supina	103		
5. La fascia			
<i>Susan Turner</i>	105		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Il “lift” del pavimento pelvico	114		
Sollevamento dei visceri addominali.	116		
Lift diaframmatico	117		
Sollevamento del manubrio sternale.	118		
Sollevamento cervicale anteriore	119		
Bilanciamento della tensione fasciale del tronco anteriore.	120		
Rilasciamento della torsione ombelicale . . .	120		
Approccio su fascia intratoracica, trasverso del torace e pericardio a paziente supino . . .	122		
Rilasciamento della fascia retrosternale ed endotoracica a paziente seduto	122		
6. La rotazione del fegato			
<i>Kok Weng Lim</i>	125		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
La “rotazione del fegato”.	128		
7. Il cingolo scapolare			
<i>Susan Turner</i>	131		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Clavicole e articolazione acromion-claveare (AC)	137		
Variante per un coinvolgimento specifico dell’articolazione AC	138		
“Articolazione” scapolo-toracica	139		
Articolazione gleno-omeroale	140		
Presca alternativa per l’articolazione gleno-omeroale	142		
8. Il gomito			
<i>Kok Weng Lim</i>	145		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
L’articolazione omero-ulnare	149		
Correzione della testa radiale prossimale . . .	150		
9. L’avambraccio			
<i>Zenna Zwierzchowska</i>	153		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Bilanciamento delle tensioni membranose (BMT) della MIO dell’avambraccio	155		
Sospensione della MIO tra radio e ulna	156		
Decompressione dell’articolazione radio-ulnare distale	157		
10. Il polso e la mano			
<i>Zenna Zwierzchowska</i>	159		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
La tecnica sul polso di A.T. Still	162		
Innalzamento delle ossa carpali usando una leva con sospensione	164		
Semplice BLT delle ossa carpali singole	164		
Distensione del tunnel carpale e dei retinacoli.	165		
Distensione della fascia palmare	165		
Innalzamento delle teste metacarpali prossimali con leva e sospensione	166		
Articolazioni interfalangee	167		
Sospensione delle dita	167		
11. L’anca			
<i>Kok Weng Lim</i>	169		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
BLT da seduto per l’anca (1)	174		
BLT da seduti per l’anca (2) usando la rotazione attiva	175		
BLT per il rilasciamento dell’anca con sganciamento e paziente supino.	176		
BLT dell’anca alternativo con paziente supino	176		
Ulteriori approcci rilevanti all’anca.	177		
12. Il ginocchio			
<i>Kok Weng Lim</i>	179		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
BLT per l’articolazione del ginocchio con il paziente seduto	186		
Sollevamento (lift) della rotula da seduti . . .	187		
Rotula da supini e articolazione tibio-femorale	188		
Approccio da supini dell’articolazione tibio-femorale	188		
Drenaggio popliteo	189		
13. Il perone e la membrana interossea			
<i>Zenna Zwierzchowska</i>	191		
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA			
Attivazione della MIO tibio-peroneale con azione diretta	194		

Attivazione della MIO da supini	194	6. Facilitare il flusso linfatico negli arti superiori	225
BMT della MIO tibio-peroneale con la collaborazione attiva del paziente . . .	195	Lift del pettorale	225
14. La caviglia e il piede		16. Precisazioni sulla trazione e su muscoli specifici	
<i>Zenna Zwierzchowska</i>	197	<i>Kok Weng Lim</i>	229
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		Parte 1: l'uso della trazione.	229
Il mortaio della caviglia, o articolazione talo-crurale.	203	Parte 2: muscoli specifici.	233
La tecnica "leva-stivali" per l'articolazione talo-calcaneare	204	COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Articolazione di Chopart.	205	Trazione cervicale.	229
Derotazione diretta del cuboide mediante sospensione	206	Trazione dello psoas	232
Navicolare	206	Rilasciamento del tendine dell'ileo-psoas . . .	234
Innalzamento (lift) e allargamento del 2° cuneiforme	206	Rilasciamento dell'otturatore interno	235
Innalzamento dell'arco tarsale con la collaborazione attiva del paziente . . .	207	Muscolo lungo del collo	236
Innalzamento del metatarso usando una leva mediante la sospensione delle dita dei piedi .	208	Muscolo trasverso del torace	236
Sospensione dell'articolazione metatarso-falangea e delle dita dei piedi per le articolazioni interfalangee	209	Inibizione della muscolatura sub-occipitale .	236
		Inibizione dei muscoli para-spinali.	237
15. Sostenere il flusso nel sistema linfatico		17. Attivazione intraossea	
<i>Susan Turner</i>	211	<i>Kok Weng Lim e Susan Turner</i>	239
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Sequenza per i linfatici	221	Integrazione intraossea nell'osso lungo	240
1. Ripristino del flusso nel "sifone" del dotto toracico fino al sistema venoso . .	222	Rilasciamento intraosseo dell'anca in decubito laterale	242
2. Rilasciamento delle tensioni attorno alla cisterna del Pecquet e alla parete addominale posteriore.	223	Utilizzo dell'approccio nella displasia evolutiva dell'anca nel neonato	243
3. Oscillazione addominale linfatica	224	Rilasciamento intraosseo dell'atlante	244
4. Stimolazione della cisterna del Pecquet. . .	224	Rilasciamento intraosseo del sacro.	244
5. Facilitazione del flusso linfatico dagli arti inferiori.	224	18. Interfaccia corpo-mente	
		<i>Susan Turner</i>	247
		19. Connessione con il sistema vivente	
		<i>Susan Turner</i>	253
		<i>Letture consigliate</i>	257

