

# FISIOTERAPIA

IL METODO MÉZIÈRES RICONOSCE NELLA COLONNA VERTEBRALE IL CENTRO FUNZIONALE DEL CORPO, PER CUI DIVIENE BASILARE IL LAVORO FISIOTERAPICO ESEGUITO SU DI ESSA. ALLUNGANDO, INFATTI, LE CATENE MUSCOLARI RETRATTE, SI OTTERRÀ UN MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA, UNA MAGGIORE FLESSIBILITÀ ARTICOLARE ED UN SENSO DI VITALITÀ A CUI CORRISPONDERÀ UNA PRESA DI COSCIENZA DELLA DIRETTA RELAZIONE TRA BENESSERE FISICO E BENESSERE PSICHICO.

## METODO MEZIERES

Il metodo Mézières, conosciuto anche con il termine di Riabilitazione Morfologica o Posturale, è una tecnica di riabilitazione individuale ad approccio globale che, attraverso il ripristino della simmetria corporea, permette il recupero funzionale. Il paziente, secondo una visione olistica, è valutato nella sua totalità al fine di ricercare le contratture muscolari presenti e responsabili del problema patologico in corso. Il Metodo è così incentrato sulla individuazione delle cause che hanno determinato l'insorgenza del fenomeno patologico, mentre la risoluzione della sintomatologia ne è la diretta conseguenza.

## CAMPO D'INTERESSE

Il campo d'interesse è quello dei **disturbi dove una azione terapeutica localizzata risulta inefficace e dove è presente un'alterazione della normale morfologia della colonna vertebrale** (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, ginocchia vare o valghe, piede piatto o cavo), che produce come effetto secondario disturbi muscolo-scheletrici (cervicalgie, cervicobrachialgie, lombalgie, lombosciatalgie e delle discopatie in genere, ecc), e/o patologie cronico degenerative quali: artrosi, periartrite scapolo-omerale, coxartrosi, gonartrosi, ecc.

Spesso la causa dei disturbi è distante dal luogo della sua manifestazione, quindi non bisogna confondere il sintomo con la causa. (Ad esempio, problemi a livello del ginocchio, come sindromi rotulee, possono nascondere problemi dorsali o cervicali).

## ORIGINE DEL METODO MEZIERES

Il Metodo prende il nome dalla fisioterapista, Françoise Mézières, che per prima propose una serie di osservazioni e le relative conclusioni in contrasto con certi principi comunemente adottati nella ginnastica medica.

Il metodo nasce nel 1947 dall'osservazione di alcuni fenomeni inaspettati della colonna vertebrale di tipo bio-meccanico, dai quali, la Mézières, ricavò i principi scientifici sui quali si fonda la sua metodologia di lavoro e la sua diffusione nel mondo riabilitativo e che l'hanno portata a ricevere, nel 1983 dal presidente F. Mitterand, la massima onorificenza francese di Cavaliere nell'Ordine della Legione d'Onore.



## COSA CURA IL METODO MEZIERES

Il corpo, per funzionare bene, deve essere simmetrico, armonioso ed equilibrato. Questo è vero sempre, anche quando ci può sembrare che qualcosa è troppo difficile da curare.



Ripristinando la forma, si ripristina la funzione fisiologica di ciascuna articolazione, quindi il metodo Mézières cura:

- I dolori della colonna vertebrale, delle articolazioni; le nevralgie scompaiono o si attenuano fortemente, perché viene meno la causa che le ha prodotte, l'accorciamento delle catene muscolari.
- Gli squilibri delle funzioni neurovegetative, come disturbi digestivi, cardiaci, ginecologici (soprattutto dolore pre-mestruale), le funzioni circolatorie e problemi come vertigini e cefalee, quando riconducibili al rachide cervicale, scompaiono o si attenuano decisamente.

### PERCHE' IL METODO MEZIERES?

Spesso la causa dei disturbi, per i quali ci si rivolge ai fisioterapisti mezieristi, ha origine da quello che viene denominato “**Riflesso Antalgico A Priori**”:

- Prima di avvertire un dolore, il corpo si difende con una posizione non dolorosa, che presto o tardi, *causerà altrove dolori o alterazioni funzionali*.
- Da qui parte la ricerca attenta e laboriosa del méziérista.

Ma perché curarsi con il metodo Mézières?:

- Perché ha al centro l'uomo come unità; il suo corpo ci parla e ci aiuta a capire di cosa ha bisogno per migliorare, per essere guarito.
- Perché ha in sé la “sapienza” e “l'arte” del “curare” una persona.
- Perché è una cura che tende alla ricerca delle cause di un problema sciogliendo nodo dopo nodo i “compensi” che si instaurano nel corpo attraverso le catene muscolari e che spesso vengono confusi con il vero problema.

### COME SI SVOLGE UNA TERAPIA

Una seduta Mézières è sempre ed unicamente individuale. Dura in media tra i 45 ed i 60 minuti. La durata dipende dallo stato del paziente al momento della terapia. Con questo semplicissimo “setting” operativo e la capacità del méziérista, si mette in atto uno dei più straordinari cambiamenti che si conoscano in medicina: **modificare la forma del corpo per migliorarne la funzione.**

#### COME RAGGIUNGERCI A NAPOLI

Metropolitana (300 Mt) :

Linea 1—Fermata Colli Aminei

Autobus:

R4-C40-C66-560-435D

Fermata Colli Aminei (altezza OVIESSE)

### QUANTE SEDUTE SONO NECESSARIE?

Dieci sedute? Venti? Come si fa a sapere prima quando guarirà un disturbo? Mediamente si effettua 1 seduta a settimana (salvo situazioni particolari). Il Metodo Mézières attraverso l'allungamento delle catene muscolari, cura il corpo in forma complessa. Eliminando un compenso dopo l'altro, arriva alla causa primaria del problema. E' un metodo serio, scientifico, rispettoso dell'uomo, lo cura in base alle sue esigenze e non in base a numeri pre-definiti. Questo aspetto spiega, forse, la difficoltà della sua diffusione nel nostro S.S.N., che prevede sedute terapeutiche di non più di 20 minuti e di tipo segmentale (cioè dove è localizzato il dolore). Tutto ciò rende non rimborsabili le sedute dalle ASL .

### FINALITA' DEL TRATTAMENTO

Un trattamento Mézières avrà diverse finalità, esso sarà:

- **TERAPEUTICO:** è il paziente che viene a consultare il fisioterapista quando insorgerà il dolore.
- **MANTENIMENTO:** molto spesso qualche seduta distanziata è abbastanza per mantenere e consolidare i risultati già ottenuti precedentemente, impedendo così delle ricadute.
- **PREVENTIVO:** si rivolge, infatti, anche a tutti coloro che, pur non manifestando un particolare disturbo desiderano raggiungere e mantenere uno stato di benessere attraverso una maggiore conoscenza del sé corporeo.

### REAZIONI DOVUTE ALLE SEDUTE

- **GRADEVOLI:** un benessere generale, un'impressione di leggerezza e d'autoaccrescimento. A volte vi è già un sollievo dal dolore fin dalla prima seduta.
- **SGRADEVOLI:** fame, freddo, affaticamento, formicolii all'estremità degli arti, tremolii, dolenzie per circa 24 ore. Crisi di pianto e di risate possono apparire e scomparire velocemente.

Tutte queste reazioni sono un buon segno ed esprimono la liberazione delle tensioni muscolari e psichiche con conseguenze riflesse sul sistema neurovegetativo e quindi vascolare.

FisioAgresta

Napoli:

Via Nicolardi p.co Avolio, 42

Roma: