



AIFiMM FORMAZIONE
Associazione Italiana Fisioterapisti
per lo studio e lo sviluppo del
METODO MEZIERES
www.aifimm.it

Corso

Ascolto Mezieres – percorso di propiocezione e allungamento isometrico per la conduzione di gruppo e auto-trattamento

- Corso FAD in modalità asincrona – 4,5 ore
- responsabile scientifico evento: dott.ssa Laura Manni, fisioterapista
- destinatari: fisioterapisti, medico chirurgo (tutte le specializzazioni), massofisioterapisti, TO, TNPEE
- obiettivo formativo: *Medicine non convenzionali: valutazione dell'efficacia in ragione degli esiti e degli ambiti di complementarità*
- crediti ECM: 7,5

Programma:

Il corso, riservato a coloro che hanno svolto la formazione Mezieres per il trattamento individuale, è essenzialmente pratico dal momento che le basi teoriche coincidono con la logica interpretativa del corso fondamentale.

Gli obiettivi del corso sono molteplici:

- **ARRICCHIRE** il bagaglio tecnico del mezierista con modalità e strumenti di tipo propriocettivo, utili anche per migliorare l'efficacia del percorso terapeutico individuale.
- **FORNIRE** agli operatori strumenti utili alla salvaguardia della propria salute nel corso della vita professionale.
- **SPERIMENTARE** in prima persona l'utilizzo di immagini mentali, parole, tocchi ed ausili che diventeranno canali di comunicazione con il proprio corpo, con le zone d'ombra, i conflitti muscolari e che permetteranno l'esplorazione di modalità motorie più fluide ed economiche nel gesto e nell'attitudine posturale.
- **COMPRENDERE**, grazie al percorso esperienziale, le potenzialità e le difficoltà insite nella tecnica che spazia dal rilassamento all'allungamento muscolare isometrico e sistemico.
- **PROGRAMMARE** il percorso terapeutico di un lavoro di gruppo utile nelle patologie minori o come mantenimento di un lavoro individuale o consigliare ai pazienti esercizi effettuabili per proprio conto durante o a percorso individuale concluso.

Durante la formazione verranno proposte 10 sedute didattiche riguardanti i vari distretti corporei seguite dalla spiegazione delle basi teoriche della tecnica e dei criteri biomeccanici che sostengono ognuna delle scelte terapeutiche, fornendo agli allievi gli strumenti necessari per poter condurre gruppi di lavoro e per poter impostare un piano di auto-trattamento.

Contenuti:

- dalla tecnica mezieres individuale al lavoro di gruppo
- tecniche propriocettive
- tecniche di rilassamento
- tecniche di auto-massaggio
- tecniche di rottura sinergica
- tecniche di auto-allungamento muscolare tramite contrazione isometrica
- le posture di lavoro
- impostazione piano di auto-trattamento
- il materiale di lavoro
- la conduzione del gruppo di lavoro
- la progressione terapeutica nelle 10 sedute "tipo"

Tematiche delle 10 sedute "tipo":

1° seduta: l'auto-esame obiettivo statico e dinamico

2° seduta: i dolori "nascosti"

3° seduta: i movimenti oculari

4° seduta: impostazione della respirazione terapeutica

5° seduta: lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sul distretto cranio-vertebro-scapolare

6° seduta: lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sul distretto infrascapolare

7° seduta: lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sull'osso ioide e sull'articolazione temporo-mandibolare

8° seduta: lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sulle articolazioni di anca e ginocchio

9° seduta: lavoro sistemico tratto cranio-vertebro-sacrale e specifico sulle articolazioni del piede

10° seduta: lavoro sistemico in posture avanzate; auto-esame obiettivo finale

Docente:

Laura Manni	fisioterapista	fisioterapia	Libero professionista	Docente AIFiMM
-------------	----------------	--------------	--------------------------	----------------