

Corso BASE sulle metodiche Mézières Plus
Hotel NH Panorama, Via Medina 70- Napoli 80133
10/12 aprile 2026- 05/07 giugno 2026

RESPONSABILE SCIENTIFICO

FRANCESCA BARZELOGNA – BRZFNC81T44B180U

Laurea in Fisioterapia nel 2005. Perfezionamento in Riabilitazione Respiratoria/Linfodrenaggio Terapeutico

DOCENTI

SONIA ETTARI (tutor) – TTRSNO71E57F839I

Laurea in Fisioterapia. Libero professionista

Valutazione Fisioterapica, Consulenza su ausili, ortesi, protesi, Riabilitazione Muscolo-Scheletrica, Riabilitazione Neuromotoria, Cinesiterapia segmentaria, Massoterapia Distrettuale, Terapia Manuale e Miofasciale, Bendaggio Funzionale e Taping Elastico, Elettroterapia

ANTHONY SAVALLI (tutor) - SVLNHN87R31H501H

Diploma Massofisioterapista. Osteopata.

Libero professionista Massofisioterapista

FRANCESCA BARZELOGNA – BRZFNC81T44B180U

Laurea in Fisioterapia nel 2005. Perfezionamento in Riabilitazione Respiratoria/Linfodrenaggio Terapeutico

Obiettivo formativo:

Medicine non convenzionali: valutazione dell'efficacia in ragione degli esiti e degli ambiti di complementarietà

PROGRAMMA (35 ore di teoria +12 ore di pratica)

Venerdì 10 aprile orario 9.00 /11.00

- Storia e osservazioni iniziali -parte Teorica

· Françoise Mézières e le origini del metodo

La Lordosi

· La Lordosi è responsabile della scoliosi

· La Lordosi è responsabile della cifosi

· La Lordosi è una necessità della posizione eretta e dei movimenti di media e grande ampiezza degli arti

· Cavo popliteo - volta plantare

· Mobilità della lordosi

Pausa 11.00/11.15

11.15/13.00 Parte teorica

La rotazione interna delle radici degli arti

Blocco del torace in inspirazione e lordosi.

Il diaframma: cenni anatomici e funzionali

· La catena posteriore

· La componente di schiacciamento

· Ernie discali

· Indicazioni e controindicazioni assolute e relative

· Leggi e principi

· Basi scientifiche

Pausa Pranzo 13.00 /14.00

14.00 /16.00 -Parte teorica

- Il fluage (tempo/intensità/DeltaT)
- . La lemniscate
- I muscoli mono e poli-articolari
- Nozioni di compensazione
- Equilibrio e equilibrabazione
- La propriocezione
- . Statica e dinamica
- . Attività fisica e sportiva

Anatomia funzionale e bio-meccanica con materiale visivo

- Dell'apparato locomotore

Pausa 16.00/16.15

16.15/18.30- Parte pratica

- Del diaframma:
 - Centro frenico
 - Parte periferica e carnosa
 - Porzione vertebrale
 - Porzione sternale.
- . Linfonodi diaframmatici, dotto toracico, effetti venturi

Sabato mattina 11 aprile

09.00/11.00- Parte Teorica

- Psoas
- Ernie, Componente di schiacciamento e Lombalgie
- Catene muscolari e suddivisioni fasciali.

Pausa 11.00/11.15

11.15/13.00- Parte pratica

Principi di trattamento:

- L'esame del soggetto
 - Il lavoro posturale
 - La respirazione

Pausa 13.00/14.00

14.00/ 16.00 Parte pratica

- Preparazione e lavoro sul diaframma
- Ponçages - Traits-tirés, massaggi ecc...
- . Pompage toracico superiore.

Pausa 16.00/16.15

16.15/18.30 Parte Teorica

- Esame obiettivo statico e dinamico del paziente
- Esame morfologico del paziente
- Postura del paziente in decubito supino
- Trattamento degli arti inferiori

Domenica 12 aprile

Parte teorica: 09.00/11.00

Ricerca dell'abduzione del V° dito.
Ponçage del bordo interno del piede e ricerca dei punti riflessi INGHAM.
Dell' emirachide corrispondente.
Test degli adduttori

Pausa 11.00 /11.15

Parte pratica: 11.15/13.00

Pausa 13.00 /14.00

14.00/16.30 Parte Pratica

- Elevazione degli arti inferiori alla verticale
- Ponçage dei legamenti posteriori del bacino
- Ponçage dei legamenti ileo-lombari
- Ponçage dei muscoli pelvi trocanterici
- Abbassamento del sacro - Allineamento OSS
- Lavoro di delordosi
- Lavoro dinamico del piede in talo e in equino
- Circonduzione, abduzione, adduzione

Venerdì mattina 5 giugno 09.00/11.00

Teoria - Arto inferiore : Anatomia dettagliata e biomeccanica

- . Il riflesso antalgico a posteriori.
- . Il riflesso antalgico a priori.
- . La catena posteriore e arto inferiore

Pausa 11.00/11.15

11.15/13.00 Parte teorica

- . Vie linfatiche dell'arto inferiore
- . La fascia e l'utilizzo
- . Lombalgie

12.00/13.00 Parte pratica

Sindrome del Piriforme, l'Iliaco

Pausa pranzo 13.00/14.00

14.00/16.00 Parte Teorica

- . Anatomia e bio-meccanica del piede
- . Di tutte le articolazioni del piede
- . Le Distorsioni –
- . l'alluce valgo.
- . La metatarsalgia di Morton

Pausa 16.00/16.15

16.15/18.30 Parte Pratica

- . Piede piatto e cavo
- . Articolazione sotto astragalica
- . Vie linfatiche dell'arto inferiore
- . Tendinopatie

- . Polpaccio alto e basso
- . Perone.
- . La sindrome rotuleo - LCA - Menisco
- . Ginocchio (varo, valgo, flesso, recuvarto.
- . Coxoartrosi, capsulite della coxo-femorale
- . Artrosi - Artrite - Osteoporosi.

Sabato 6 giugno 09.00/11.00 Parte teorica

- . I muscoli posteriori della coscia
- . I muscoli posteriori della gamba
- . Innervazione, recettori, valutazione dell'appoggio

Pausa 11.00/11.15

11.15/13.00 Parte pratica

Lavoro segmentario piede e arto inferiore:

- . Manovre osteopatiche sul piede,
- . Mobilizzazione approfondita di tutte le articolazioni del piede (Lisfranc, Chopart...)
- . Lavoro con gli arti inferiori per il trattamento del piede piatto e del piede cavo.
- . Autoposture con gli arti inferiori flessi per piedi piatto e cavo
- . Trattamento delle distorsioni - chiave inglese

Pausa pranzo 13.00/14.00

14.00/15.00 Parte pratica

- Tecnica di Pompage del piede, Manovra della sotto-astragalica.
- . Mobilizzazione e Corezione dell'Astragalica anteriore e posteriore
- . Trattamento dell'alluce- valgo
- . La metatarsalgia di Morton

15.00/16.00 Parte teorica

- . Il ginocchio varo - Il ginocchio valgo.
- . Il ginocchio ricurvo . Il ginocchio Flesso
- . Recupero post- operatorio LCA

Pausa 16.00/16.15

16.15/18.30 Parte pratica

- . Trattamento delle distorsioni del ginocchio.
- . Sindrome Osgood- Schlatter.
- . Trattamento del polpaccio basso e alto.

Lavoro diretto sul ginocchio valgo e varo.

- . Posture per le deformazioni del ginocchio valgo e varo.
- . Posture per le deformazioni del ginocchio flesso e recuvarto.
- . La sindrome rotulea e il Trattamento della sindrome rotulea
- . Trattamento della rottura parziale del LCA
- . Lavoro selettivo sul tricipite surale

Domenica 7 giugno 09.00/10.00 parte teorica

Anca

- Coxartrosi - Capsulite coxo-femorale .

10.00/11.00- parte pratica

Tattamento della coxoartrosi
Tattamento della capsulite coxo femorale

Pausa 11.00/11.15

11.15/11.30 parte teorica

11.30/13.00 parte pratica

- .Lombalgie- ernie discale
- .Tecnica Piriforme e dell' Iliaco - Autoposture
- .Lavoro in disassamento dei Quadricipidi
- . Perone .
- . Test del perone anteriore e posteriore. Lesione e correzioni.
- . Diagnosi differenziale.

Pausa 13.00/14.00

14.00/14.30 parte teorica

Tendinopatie dell'arto inferiore (Achille)
. Squilibri viscerali – Squilibri da cause neurologiche.
. Ricerca, riconoscimento, 2 manovre e palpazione dei linfonodi

14.30/16.30 parte pratica

- . Lavoro dell'arto inferiore in adduzione con riavvicinamento dei condili.
- .Lavoro degli arti inferiori in adduzione/abduzione/rotazione est.
- Postura e trattamento del paziente da seduto.
- Lavoro di auto accrescimento del tronco

Presentazione, osservazione e trattamento guidato di casi clinici

Esecuzione della prova ECM

ABSTRACT

Francoise Mezieres nasce nel 1909. Nel 1939 compie gli studi per diventare Fisioterapista acquisendo il diploma presso "L'Ecole de Orthopedie et Massage" di Parigi, dove alcuni anni dopo tornerà in veste di insegnante di anatomia e ginnastica medica.

Nel 1947 nasce il nuovo rivoluzionario metodo di fisioterapia e riabilitazione. Per 2 anni i principi e le leggi nati dall'osservazione principe, sono stati l'oggetto di una verifica costante da parte di Françoise Mézières che inizialmente pensava non sarebbero stati confermati dall'esperienza, mentre, invece, a distanza di tempo, tutte le nozioni ricevute fino ad allora e tutto quello che era stato espresso a proposito della ginnastica correttiva e ortopedica sono state smentite dai nuovi concetti del metodo Mezieres.

Nel 1949, pubblica le sue osservazioni nel "Révolution en gymnastique orthopédique" e per circa 20 anni continua a sperimentare e perfezionare la sua scoperta con passione e costanza, insieme ad alcuni suoi collaboratori, ottenendo gli straordinari risultati di cui tanti pazienti hanno già beneficiato. Nel 1967 presenta ufficialmente le sue scoperte al Cercle d'Homéopathie Française.

IL METODO MÉZIÈRES

Il Metodo Mézières è principalmente una analisi del sistema locomotore, delle sue disfunzioni di origine muscolare, partendo da una osservazione statica (la lettura del corpo) e posturale globale. Questa analisi si completa con un lavoro posturale d'armonizzazione del tono muscolare propriocettivo.

Il Metodo trova applicazione in tutti i problemi di statica e le loro conseguenze, dolorose o indolenti: in ortopedia, in reumatologia, in traumatologia (salvo nell'immediato post-operatorio), nelle patologie legate alle pratiche sportive, negli squilibri neurovegetativi che hanno provocato per via riflessa una grave perturbazione della statica, alcuni problemi digestivi o cardiaci legati alla disfunzione del diaframma, la

maggior parte dei problemi respiratori e circolatori di origine meccanica o neurovegetativa, le disfunzioni della sfera urogenitale del postpartum, alcuni problemi neurologici e loro conseguenze sulla statica. Esistono anche delle controindicazioni all'uso del metodo e le situazioni in cui è preferibile non praticare questa metodologia di cura sono: i primi 3 mesi di gravidanza per il rischio di aborto spontaneo derivante dall'iperpressione addominale e dagli effetti potenti sulla statica pelvica e sul perineo prodotti dalle posture, stati infettivi ed infiammatori acuti, sindromi tumorali, malattie degenerative del muscolo, stati psicotici, tutti i casi in cui vi siano limiti dovuti alla mancanza di motivazione e quindi di partecipazione del paziente.

Il Metodo di Françoise Mézières grazie al suo approccio globale, entra, collocandosi "de facto" nella medicina olistica e si associa naturalmente con l'omeopatia e l'osteopatia, così come per tutte le terapie globali e causali.

CHE COS'È IL METODO MÉZIÈRES PLUS?

Il metodo Mézières Plus del Prof. Jean-Marc Cittone è l'insegnamento dell'originale Metodo Mézières arricchito di nozioni basilari di Osteopatia e di Riflessoterapie (tessuto connettivale, dermalgie riflesse, auricoloterapia e riflessologia plantare).

Il corso di Metodo Mézières Plus propone di dare al terapista i mezzi e gli strumenti per approcciare i pazienti nella loro unità e unicità, di apportare le risposte terapeutiche adeguate alle turbe della statica e alle loro conseguenze funzionali in ambiti vari quali: la traumatologia, l'ortopedia, la neurologia e le diverse patologie legate alle pratiche sportive. Questa formazione integra l'anatomia e la bio-meccanica alle indispensabili giustificazioni scientifiche e si fonda su una analisi approfondita dei meccanismi patologici, La presentazione di "casi clinici" tipici come: scoliosi, coxartrosi, ernie discali, sindromi rotulee, etc.. occuperà ampio spazio nelle relazioni teoriche così da semplificare ed esemplificare al massimo le nozioni, mentre la pratica rappresenterà la parte dominante, con trattamenti eseguiti ed illustrati dal docente su pazienti, già a partire dal primo stage.

CORSO ACCREDITATO PER: FISIOTERAPISTA, MASSOFISIOTERAPISTA, MEDICO CHIRURGO (ORTOPEDIA, MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE, MEDICINA DELLO SPORT, REUMATOLOGIA, MMG, NEUROLOGIA, GERIATRIA, PEDIATRIA), ODONTOIATRA, LOGOPEDISTA, TERAPISTA OCCUPAZIONALE, TECNICO NEUROFISIOPATOLOGIA, TNPEE, INFERMIERE, PODOLOGO

Esame pratico sul METODO MEZIERES PLUS

- 1- Dove si trova la nostra 3 lordosi? La 4 lordosi? Mostrare dove si trovano
- 2- Il diaframma è innervato da quale radice e che cos'è? Il ruolo del centro frenico? Effettuare le tecniche di preparazioni sul diaframma
- 3- Il piede piatto è prodotto da cosa? Fare vedere le tecniche sul piede piatto
- 4- Il piriforme è un muscolo come? Dove sono le sue inserzioni? Applicare la tecnica del piriforme
- 5- Il pompaggio della sotto astragalica si fa con quali ossa? Effettuare la manovra
- 6- La sindrome rotulea è il risultato di? Applicare le tecniche di correzioni
- 7- Cos'è lo psoas? Le sue inserzioni? Dimostrazione delle correzioni
- 8- Il quadricipite si rinforza come? Effettuare la tecnica
- 9- Il ricurvato del ginocchio è provocato da? Effettuare la correzione pratica
- 10- L'iliaco fa dei movimenti simmetrici con? applicare la correzione
- 11- Come si forma l'alluce valgo? Mostrare il trattamento
- 12- Qual è il trittico Mézières? Dimostrarlo? Quali sono i 4 mezzi a disposizione per abbassare il sacro? Dimostrare la pratica

- 13- Il lavoro degli arti inferiori in adduzione cosa provoca? Effettuare la pratica
- 14- Il lavoro che si fa da seduto con le ginocchia piegate è per? Dimostrazione con la pratica
- 15- Il lavoro dell'auto crescita del tronco si fa per cosa? Dimostrare con la pratica
- 16- Come si fa la lettura del soggetto? Qual è il trittico Mézières? Effettuare la pratica
- 17- Perché nel metodo Mézières si portano le gambe su? Mostrare le tecniche di lavoro sui piedi in postura
- 18- A cosa servono i ponçage sul sacro in Mézières? Dimostrazione pratica
- 19- Il lavoro di riavvicinamento del ginocchio in posture serve a cosa in Mézières? Applicare la tecnica
- 20- Quante lordosi ci sono nel corpo per Françoise Mézières? Indicarle nella pratica
- 21- Dove si trovano le interlinee di Lisfranc e Chopard? Applicare la tecnica
- 22- Quale azione abbiamo sul tricipite surale in Mézières? Effettuare la tecnica
- 23- Il lavoro degli arti inferiori in ABD/rotazione esterne serve a? effettuare la pratica
- 24- Che cosa sono le fasce? Applicare la tecnica della fascia
- 25- Che cos'è il segno di Laségue? E dove si trova il triangolo di Scarpa, effettuare i test
- 26- Dove si trovano le inserzioni del TFL? Perché si fa la manovra del volante? Applicare la tecnica
- 27- Che cos'è la SCC? Cosa la mette in lesione? Applicare la tecnica di correzione in postura Mézières
- 28- Quali sono le varie posture per l'arto superiore in Mézières e quando applicarle? Dimostrazione delle varie posture degli arti superiori
- 29- Che cos'è la Scoliosi? Applicare la tecnica completa in postura decubito supino e da seduto
- 30- La rotazione del capo in Mézières perché si fa? Applicare la tecnica
- 31- Cosa sono le Dermalgie di Jarricot? A cosa serve il test? Applicare il test
- 32- Cos'è il CV4? A cosa serve? Effettuare la tecnica
- 33- Quando si può fare l'inclinazione cervicale in Mézières? Applicare la tecnica
- 34- A cosa serve la tecnica miotensiva del ginocchio? Applicare la tecnica
- 35- Che cos'è epicondilita e l'epitrocleite? Applicare la tecnica
- 36- A cosa è dovuto il tunnel carpale? Applicare la tecnica
- 37- che cos'è una spalla retrattile e a cosa è dovuta? Applicare le varie tecniche
- 38- Che cos'è una pubalgia? Applicare la tecnica
- 39- Perché in Mézières si lavora con le gambe in posture in su e perché si lavora in delordosi. Fare vedere la postura
- 40- A cosa servono le Autoposture Mézières? Mostrarne alcune
- 41- Che cos'è il connettivale? Applicare una tecnica
- 42- A cosa serve il linfodrenaggio e che cos'è? Applicare una o 2 tecniche

- 43- A cosa serve la posture alla russa in Mézières? Applicarla
- 44- Quali sono le varie deformazioni del torace? Quale tecnica si usa in Mézières?
- 45- Quale tecnica si usa per un ginocchio flesso? E a cosa è dovuto?
- 46- Cos'è una lombalgia? Quale tecniche applicare?
- 47- Come sapere se una cicatrice è tossica? Applicare la tecnica
- 48- In quale parte del corpo si trova il metatarso? Applicare le varie mobilizzazioni sul piede
- 49- Quando applicare il pompage superiore toracico? Effettuare la tecnica
- 50- Qual è la legge principe di F.M.? che differenza c'è tra il riflesso antalgico a posteriori e a priori?