

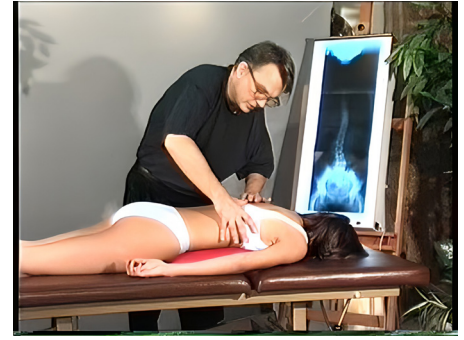
I 12 esercizi di base per la scoliosi negli adolescenti



1 - Comprensione dell'anatomia e della fisiologia delle deviazioni vertebrali per una comunicazione più efficace



2 - Allungamento dei meccanorecettori del sistema extrapiramidale nella cifosi (Rufini, Pacini)



3 - Stimolazione manuale dei meccanorecettori sensibili alla pressione (di Meissner)



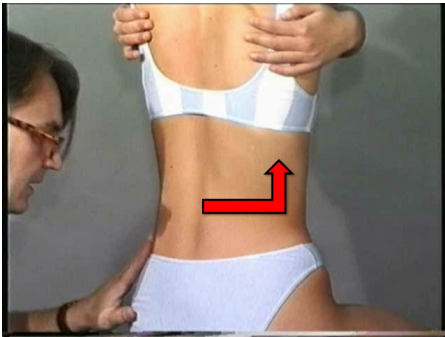
4 - Mobilizzazione segmentaria delle articolazioni costo-vertebrali all'apice della scoliosi



5 - Apertura dell'angolo ilio-lombare in caso di inclinazione di L4 (ASAGIL)



6 - Autoallungamento assiale attivo in catena cinetica chiusa e poi aperta



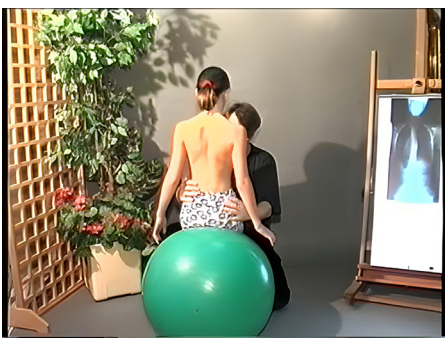
7 - Correzione della curvatura lombare: traslazione e push-up (Shift di Mehta al di sotto di T10)



8 - Correzione della curvatura toracica mediante flessione (bending) tra T2 e T10



9 - «Grand Porter» Stimolazione dei 4 tratti efferenti del sistema extrapiramidale



10 - Stretching balistico sfruttando il rimbalzo della palla svizzera. Stimolazione assiale di tutti i meccanorecettori



11 - Stimolazione su piattaforma basculante (sistema caotico con doppio pendolo), ideale per scoliosi inferiori a 25°



12 - Rafforzamento della muscolatura assiale. Mantenimento della posizione corretta per 20 secondi