

- 1 Tecniche a energia muscolare informate dall'evidenza nel contesto biopsicosociale, 1**
Sasha Chaitow, Sandy Fritz
- 2 Tecniche a energia muscolare, 16**
Leon Chaitow, Sandy Fritz, Sasha Chaitow
- 3 Storia e contesto delle tecniche a energia muscolare, 51**
Sasha Chaitow, Helge Franke
- 4 MET: efficacia e ricerca, 68**
Gary Fryer
- 5 Come utilizzare le tecniche a energia muscolare, 89**
Leon Chaitow, Sandy Fritz
- 6 Valutazione progressiva e trattamento MET dei principali muscoli posturali, 125**
Leon Chaitow, Sandy Fritz
- 7 MET e il trattamento delle articolazioni, 186**
Leon Chaitow, Sandy Fritz
- 8 Tecniche a energia muscolare in problematiche spinali complesse e controverse, 244**
Donald R. Murphy
- 9 Tecniche di resistenza manuale in riabilitazione, 252**
Craig Liebenson, Curtis Thor Rigney
- 10 MET nella riabilitazione postoperatoria, 268**
Shraddha Parmar Pradhan, Ashok Shyam, Sasha Chaitow
- 11 Tecniche a energia muscolare nell'ambito della fisioterapia, 282**
Eric Wilson
- 12 MET nel contesto della massoterapia, 300**
Luke Allen Fritz
- 13 MET nel trattamento degli infortuni sportivi, 311**
Ken Crenshaw, Nathan Shaw, Derek Somerville, Ryan Di Panfilo
- 14 Tecnica di inibizione neuromuscolare integrata e dolore miofasciale, 334**
Leon Chaitow, Sandy Fritz

INDICE DEI VIDEO

- 2.1** Valutazioni STAR e TART, 27
- 5.1** Palpazione della facilità di movimento, parte 1, 93
- 5.2** Esercizio MET di base in un contesto acuto, 94
- 5.3** Esercizio MET di base in un contesto cronico, 95
- 5.4** Esercizio MET di base con antagonisti in contesti acuto e cronico, 96
- 5.5** Metodi MET di rinforzo concentrico isotonico, 105
- Extra** Sindromi crociate (inferiore e superiore), 99
- Extra** Pattern crociato, 100
- Extra** Esempio di allungamento eccentrico isotonico lento (SEIS), 106
- 6.1** Valutazione e trattamento del gastrocnemio e del soleo, 133
- 6.2** Trattamento MET dell'accorciamento del soleo e del gastrocnemio, 134
- 6.3** Valutazione e trattamento dell'accorciamento degli ischiocrurali mediali e degli adduttori, 135
- 6.4** Valutazione e trattamento dei flessori del femore: retto femorale e ileopsoas, 136
- 6.5** Trattamento MET dell'accorciamento del retto femorale, 140
- 6.6** Trattamento MET alternativo del retto femorale: allungamento isotonico eccentrico lento degli ischiocrurali (in condizioni croniche, non acute) - Metodo A: prono, 141
- 6.7** Metodo B, 142
- 6.8** Valutazione e trattamento degli ischiocrurali, 144
- 6.9** Test di estensione dell'anca di Janda, 146
- 6.10** Valutazione osservazionale di Janda (1996) – Test di abduzione dell'anca, 149
- 6.11** Metodo A. Trattamento MET da supino dell'accorciamento del tensore della fascia lata, 149
- 6.12** Trattamento MET del piriforme - Metodo A: da supino, 154
- 6.13** Metodo B: da supino, con completa flessione e rotazione esterna dell'anca, 154
- 6.14** Metodo C: da prono, 154
- 6.15** Metodo D: disteso su un fianco, compressione ischemica e MET, 154
- 6.16** Trattamento dell'accorciamento del quadrato dei lombi - Metodo A: "banana", 157
- 6.17** Valutazione e trattamento del grande pettorale e del grande dorsale, 159
- Extra** Valutazione e trattamento del PETT e LAT
- 6.18** Metodo A. Trattamento MET dell'accorciamento del grande pettorale, 160
- 6.19** Metodo C. Trattamento MET del grande pettorale con contrazioni isometriche eccentriche lente, 162
- 6.20** Metodo B. Trattamento MET dell'accorciamento del grande dorsale, 163
- 6.21** Test C di accorciamento cronico del trapezio superiore, 165
- 6.22** Metodo A. Trattamento MET dell'accorciamento cronico del trapezio superiore, 167
- 6.23** Valutazione e trattamento degli scaleni, 167
- 6.24** Valutazione A: osservazione degli scaleni – valutazione del respiro paradossale, 168
- 6.25** Valutazione B: osservazione funzionale e palpazione dello scaleno, 168

- 6.26** Trattamento MET dell'accorciamento degli scaleni, 169
- 6.27** Test funzionale per lo sternocleidomastoideo, 170
- 6.28** Valutazione e trattamento dell'elevatore della scapola, 172
- 6.29** MET pulsate per la tonificazione dei fissatori inferiori della spalla, 173
- 6.30** Trattamento MET dell'infraspinato, 175
- Extra** Trattamento di inibizione neuromuscolare integrata (INIT) del trigger point dell'infraspinato, 175
- 6.31** Trattamento MET del sopraspinato, 177
- 6.32** Valutazione e trattamento dei muscoli paravertebrali, 178
- 6.33** Test A per l'accorciamento dei muscoli paravertebrali, 178
- 6.34** Test B per l'accorciamento dei muscoli paravertebrali, 178
- 6.35** Test C per l'accorciamento del muscolo paravertebrale ("onda respiratoria"), 179
- Extra** Valutazione dell'onda respiratoria, 179
- 6.36** Trattamento MET degli erettori della colonna da seduto, 180
- 6.37** Allungamento MET trasverso della muscolatura paraspinale, 180
- 6.38** Rinforzo dei flessori profondi del collo utilizzando l'allungamento isotnico eccentrico lento, 181
- 6.39** Trattamento MET dell'accorciamento degli estensori del collo, 181
- Extra** Valutazione e trattamento della restrizione della rotazione cervicale, 181
- Extra** Localizzazione delle forze prima di utilizzare la MET per sbloccare le restrizioni lombari - Utilizzo della MET per sbloccare le restrizioni, 181
- 7.1** MET dell'area cervicale per trattare la restrizione alla traslazione, 206
- 7.2** Sequenza di Spencer per la spalla che include la MET, 207
- 7.3** Valutazione e trattamento MET della restrizione dell'articolazione sternoclavicolare in abduzione, 213
- 7.4** Trattamento MET della restrizione dell'arto superiore in flessione orizzontale (restrizione sternoclavicolare), 214
- 7.5** Test di palpazione della 1ª costa, 216
- 7.6** Test di palpazione delle coste dalla 2ª alla 10ª (paziente seduto), 217
- 7.7** Trattamento MET per la 1ª costa elevata (paziente supino), 218
- 7.8** Trattamento MET per coste elevate dalla 2ª alla 10ª, 218
- 7.9** Trattamento MET per coste depresse dalla 1ª alla 5ª (paziente supino), 219
- 7.10** Rilascio della parte inferiore del torace e dell'inserzione del diaframma con la MET, 220
- 7.11** Metodo shotgun per la stabilizzazione pelvica e la disfunzione pubica, 233
- 14.1** Metodo INIT, trapezio superiore, 340