

Sommario

| | |
|---|-----|
| <i>Prefazione</i> | 6 |
| <i>Ringraziamenti</i> | 8 |
| <i>Introduzione</i> | 11 |
| I. Domande frequenti sulla riflessologia plantare (FAQ) | 13 |
| II. Il piede: anatomia, fisiologia e biodinamica | 33 |
| III. Manualità di base per il trattamento riflessologico | 67 |
| IV. Il sistema nervoso e i punti riflessi sul piede | 79 |
| V. L'apparato endocrino: rapporto con il sistema nervoso, tabella degli ormoni e punti riflessi | 279 |
| VI. Principi fondamentali e consigli pratici per il riflessologo | 307 |
| VII. Conclusioni | 311 |
| VIII. Risposte alle verifiche | 313 |
| IX. Glossario generale | 319 |
| X. Disegni del piede per esercitazioni | 325 |

Manovra 4. Rotazione della caviglia

Obiettivo della manovra: verificare la mobilità della caviglia. Questa manovra aiuta nel movimento del piede durante la camminata e aiuta a liberare il piede dalla stasi linfatica.

Nella riflessologia, la caviglia rappresenta il bacino, quindi una sua rigidità riflette tensioni in quest'area.

Esecuzione della manovra sul piede sinistro:

- Posizionare la mano sinistra sotto il piede in modo che il calcagno sia nel palmo della mano.
- Posizionare le dita della mano destra sul dorso del piede.
- Utilizzando la forza delle mani, disegnare con il tallone e con le dita dei piedi dei cerchi, prima piccoli e poi sempre più grandi, fino ad arrivare alla rotazione naturale della caviglia. Solo una volta liberata la caviglia dalle tensioni è possibile forzare un po' la rotazione.
- Ripetere la manovra almeno 15-20 volte in senso orario e altrettante in senso antiorario
- Ripetere sul piede destro.



Fig. 4

Manualità di base per il trattamento: il passo del bruco

La manualità per eseguire un trattamento di riflessologia può variare di molto e ciò dipende dalla scuola o dalla nazione in cui il riflessologo viene formato. Ne esistono diverse tra cui:

- Manualità passo del bruco con il pollice.
- Manualità passo del bruco a più dita (indice, medio e anulare).
- Manualità statica o di digitopressione.
- Manualità di pressione e rotazione.
- Manualità pulsante (premere e rilasciare).
- Manualità con fregamento.
- Manualità simil massaggio con olio o crema.

La manualità base che viene qui proposta è quasi certamente la più utilizzata al mondo e probabilmente anche la più efficace se si tratta una certa area e non un punto fisso. Si chiama "passo del bruco". In alcuni testi viene chiamata "passo del lombrico". Ora, che sia un bruco, un lombrico o un vermicello poco importa, di fatto si tratta di un pollice che cammina sul piede stimolandone i riflessi.

Obiettivo della manualità del passo del bruco: stimolare le zone/punti riflessi del piede al fine di procurare una risposta fisiologica di benessere e rilassamento.

L'esecuzione avviene in tre azioni del pollice. Il disegno sottostante riporta i tre movimenti eseguiti su di un braccio per rendere meglio l'idea.

Movimento 1: Posizionare il pollice sul punto di partenza scelto.

Movimento 2: Piegare a sé la falange distale del pollice.

Movimento 3: Rilasciare e muoversi leggermente (senza strisciare) in avanti.



Fig. 5

Il sistema limbico

Tra i punti riflessi che prenderemo in esame nel capitolo successivo, sono degni di nota quelli riferiti al sistema limbico, detto anche “cervello delle emozioni”, un complesso di strutture cerebrali che hanno un ruolo chiave nelle reazioni emotive, nei processi di memoria, nel comportamento e nell’olfatto.

In questa sede, considereremo solo alcune componenti del sistema limbico, le più conosciute, fermo restando che tutte sono in connessione tra di loro e con le aree della corteccia cerebrale.

Tra le componenti più conosciute del sistema limbico ricordiamo:

- talamo e ipotalamo (nel disegno sottostante associati nella zona del talamo);
- amigdala;
- ippocampo;
- corpo calloso;
- gangli della base (settore limbico).

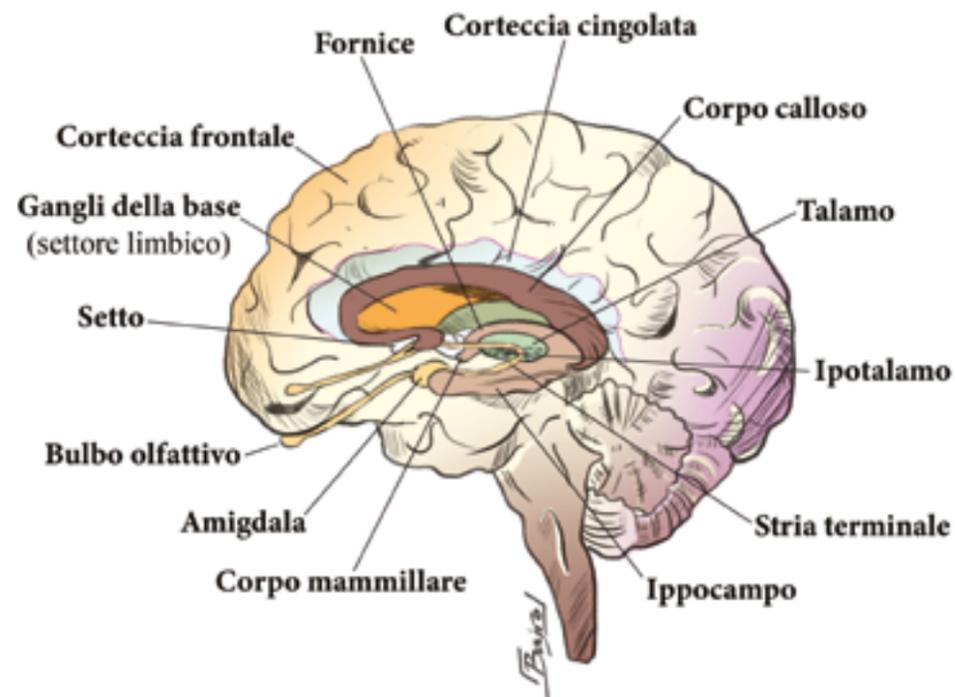


Fig. 20

Talamo

È composto da 4 aree: superiore, inferiore, mediale, laterale. Le sue funzioni principali sono:

- concorrere a decidere quali sono i pensieri consentiti;
- concorrere a decidere quali sono le emozioni consentite;
- valutare la coerenza delle informazioni rispetto a quanto appreso in passato;
- creare modelli, valori e obiettivi che regolano il comportamento;
- bloccare gli impulsi considerati dannosi per la persona sulla base dei condizionamenti ricevuti.

Ipotalamo

È connesso al talamo e all’ipofisi. Le sue funzioni principali sono:

- controllare e gestire il sistema nervoso autonomo;
- intervenire a modificare la motilità viscerale;
- regolare il ciclo sonno-veglia;
- regolare la temperatura corporea;
- regolare l’appetito e la sete;
- regolare la sudorazione.

Altra funzione importante è la relazione con il sistema endocrino attraverso la produzione di ormoni liberatori e inibitori, che agiscono sull’ipofisi e a seguire su altre ghiandole endocrine. Vengono riportati nella seguente tabella.

| ORMONE | FUNZIONE |
|------------|---|
| CRH | Ormone stimolante il rilascio di corticotropina (ACTH) da parte dell’adenipofisi, avente come produzione finale il cortisolo, prodotto dalle ghiandole surrenali. |
| MSHRH | Ormone melanotropo che stimola il rilascio di MSH da parte del lobo intermedio dell’ipofisi. |
| TRH | Ormone stimolante il rilascio di tireotropina (TSH), da parte dell’adenipofisi. |
| PIF | Inibitore del rilascio di prolattina da parte dell’adenipofisi. |
| GHRH | Stimola il rilascio di GH, ormone della crescita, da parte dell’adenipofisi. |
| LHRH | Stimola il rilascio dell’ormone luteinizzante (LH). |
| GnRH | Stimola il rilascio delle gonadotropine inducendo la produzione di FSH e LH da parte dell’adenipofisi. La prolattina ne inibisce la produzione. |
| PRH | Ormone stimolante il rilascio di prolattina da parte dell’adenipofisi. |
| GHIF | Denominato anche somatostatina, inibisce il rilascio di GH da parte dell’adenipofisi. La somatostatina è prodotta anche dal pancreas e dal sistema APUD (cellule cromaffini localizzate nell’apparato digerente). |
| ADH | Prodotta dai nuclei supraottico e paraventricolare dell’ipotalamo e secreta poi dalla neuroipofisi. |
| Ossitocina | Prodotta dai nuclei supraottico e paraventricolare dell’ipotalamo e secreta poi dalla neuroipofisi. |

Nota: Per maggiore completezza di informazioni sugli ormoni e le ghiandole endocrine, vengono riportate alcune tabelle riassuntive nel capitolo V, relativo all’apparato endocrino.

partecipano alla sua formazione. Altre cellule ependimali hanno ciglia che consentono al liquido di circolare nelle cavità.

Oligodendrociti

Sono cellule prive di prolungamenti, il loro nome, derivante dal greco, significa “cellule con pochi processi”. Alcuni oligodendrociti sono raggruppati attorno ai corpi delle cellule nervose, mentre altri sono disposti in file tra le fibre nervose dell'encefalo e del midollo spinale, provvedendo a tenerle legate tra loro. Assolvono inoltre a una importante funzione, quella di produrre la guaina mielinica attorno alle fibre nervose del SNC, che funge da protezione.

Cellule di Schwann

Queste cellule si trovano soltanto nel sistema nervoso periferico (SNP), svolgendo compiti simili a quelli degli oligodendrociti nel SNC. Sono infatti cellule di sostegno e produttrici della guaina mielinica attorno alle fibre nervose. Tali fibre vengono avvolte da strati di membrana di cellule di Schwann contenenti quella sostanza bianca ricca di lipidi che è la mielina. Gli intervalli microscopici esistenti nella guaina mielinica tra cellule adiacenti si chiamano “nodi di Ranvier”. Sia la guaina mielinica che i nodi di Ranvier sono molto importanti per la conduzione degli impulsi lungo le fibre nervose del SNP. Quando ogni cellula di Schwann si arrotola attorno a una fibra nervosa, il nucleo di questa cellula e il suo citoplasma risultano spostati eccentricamente, formando il neurilemma o guaina di Schwann. Il neurilemma è essenziale per la rigenerazione delle fibre nervose danneggiate. Le fibre nervose dotate di diverse cellule di Schwann che formano una guaina mielinica con discreto spessore si chiamano “fibre mieliniche” o “fibre bianche”, mentre quando una singola cellula di Schwann inguaina diverse fibre nervose ma senza arrotolarsi attorno a ognuna di esse per formare la guaina mielinica, si originano “fibre amieliniche” o “fibre grigie”.

Nella pagina accanto, vengono riportate alcune immagini delle cellule gliali.

A) Astrociti, i cui processi a pedicello sono fissati sulla parete dei capillari del SNC.

B) Cellula di microglia in attività fagocitaria.

C) Cellule ependimali che formano un rivestimento interno alle cavità del SNC.

D) Oligodendrocita con i processi avvolti attorno alle fibre nervose del SNC per formare la guaina mielinica.

E) Una cellula di Schwann che inguaina un fascio di fibre nervose nel SNP.

F) Un altro tipo di cellula di Schwann, avvolta attorno a una fibra nervosa periferica per formare una guaina mielinica di discreto spessore.

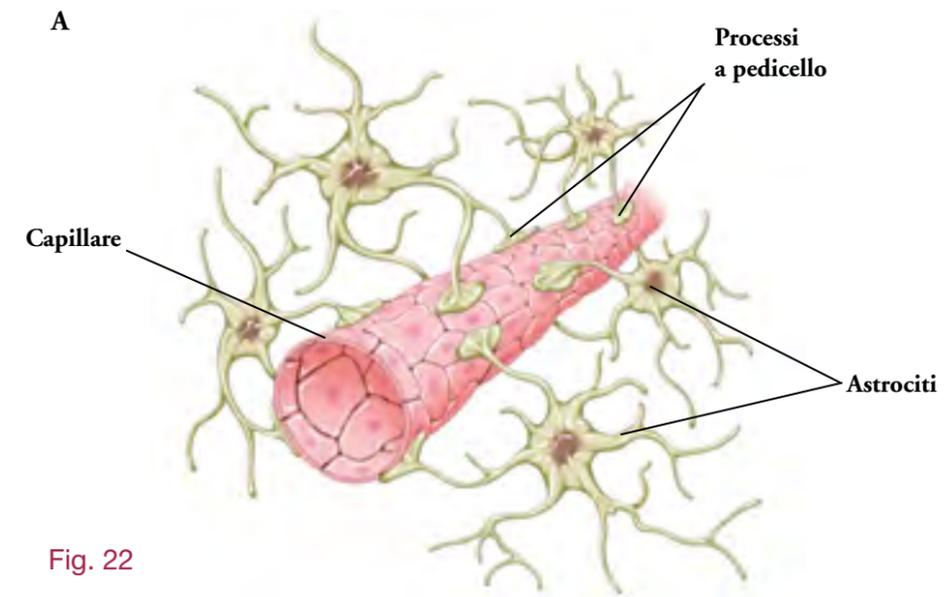


Fig. 22

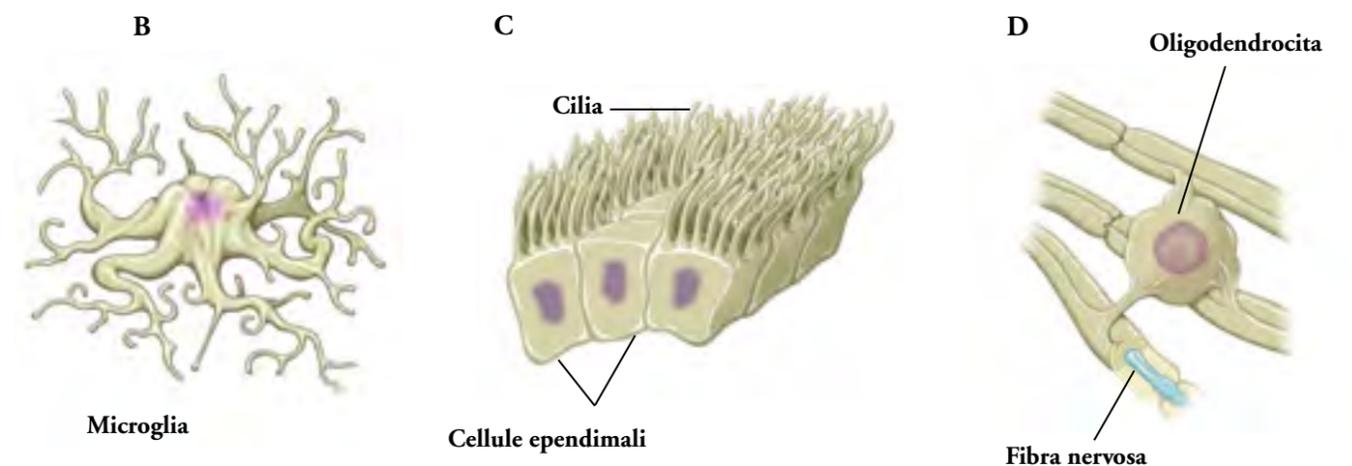


Fig. 23

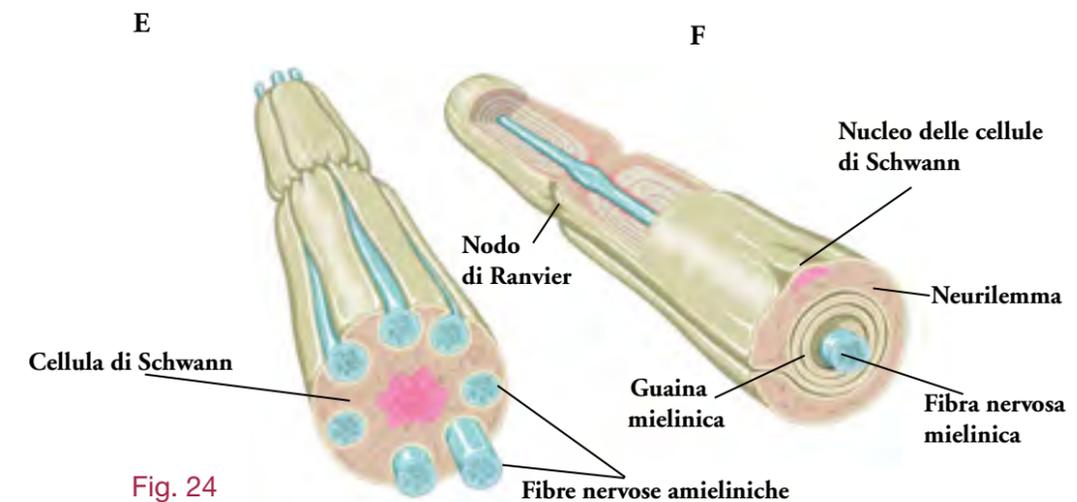


Fig. 24

IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E I NERVI SPINALI

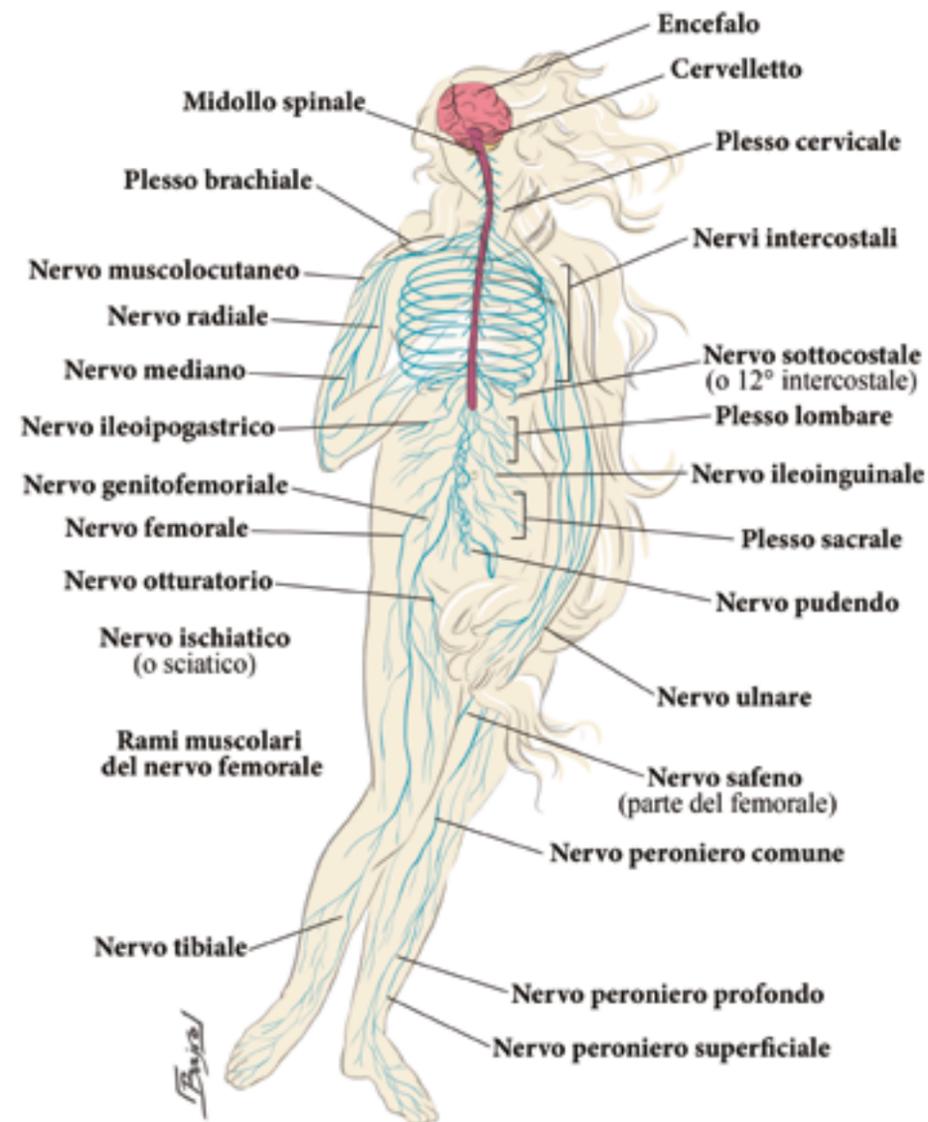


Fig. 7

Composizione dei plessi nervosi

Vengono di seguito elencati i nomi dei nervi che sono contenuti in ogni plesso nervoso. Si fa riferimento al nervo che fuoriesce in prossimità di ogni singola vertebra. Quando un nervo ha radici che nascono da diverse vertebre, o che vi si estendono, allora lo si vedrà ripetuto più volte.

Plesso cervicale (dalla vertebra C1 a C4)

C1

| Nome del nervo | Funzione |
|---|--|
| Estensione del XII nervo cranico, Ipoglosso | Controlla la muscolatura che governa il movimento della lingua. Innerva i muscoli estrinseci della lingua: digastrico, stiloioideo, genioioideo, miloioideo, sternioioideo, sternotiroideo, tiroioideo, omoioideo Innerva i muscoli intrinseci della lingua: longitudinale superiore, inferiore, trasverso e verticale |
| Piccolo occipitale | Innerva la cute posteriore dell'orecchio e della regione mastoidea |

C2

| Nome del nervo | Funzione |
|---|---|
| Estensione del XII nervo cranico, Ipoglosso | Controlla la muscolatura che governa il movimento della lingua. Innerva i muscoli estrinseci della lingua: digastrico, stiloioideo, genioioideo, miloioideo, sternioioideo, sternotiroideo, tiroioideo, omoioideo. Innerva i muscoli intrinseci della lingua: longitudinale superiore, inferiore, trasverso e verticale |
| Estensione dell'XI nervo cranico, Accessorio | Innerva il muscolo sternocleidomastoideo. Controlla la muscolatura che serve a ruotare, flettere ed estendere il collo e la testa. Innerva il muscolo trapezio. Controlla la muscolatura che permette il sollevamento e l'adduzione (chiusura) delle spalle |
| Piccolo occipitale | Innerva la cute posteriore dell'orecchio e della regione mastoidea |
| Grande occipitale | Innerva il muscolo obliquo inferiore e i muscoli semispinali della testa oltre alla cute della regione occipitale |
| n. per sternocleidomastoideo (derivazione del nervo accessorio) | Innerva il muscolo sternocleidomastoideo |
| n. per trapezio (derivazione del nervo accessorio) | Innerva il muscolo trapezio superiore |

PLESSO SOLARE

Dove: plantarmente su entrambi i piedi.

Posizione: il riflesso è compreso tra il terzo distale del terzo metatarso e un piccola parte del terzo prossimale della falange prossimale del terzo dito. Questo punto si può trattare premendo direttamente sulla zona riflessa con il pollice, oppure un altro modo molto efficace è trattarlo estroflettendo il terzo dito all'indietro, premendo poi con direzione verso l'alto nella zona tra l'articolazione metatarso falangea, con l'accortezza di piegare in avanti le altre dita per evitare tensione sui tendini sottostanti. Il trattamento si può eseguire con pressione graduale statica o meglio ancora circolare, e lentamente. Il trattamento pulsante ed energico del plesso solare può essere utile nei casi di svenimento.



Fig. 5

Un trattamento molto efficace del plesso solare



Fig. 6

GANGLIO MESENTERICO SUPERIORE (T10-L1)

Dove: nella zona mediale di entrambi i piedi, nei riflessi che vanno da T10 a L1.

Posizione: il riflesso comprende il terzo prossimale del primo metatarso e il terzo distale del primo cuneiforme.

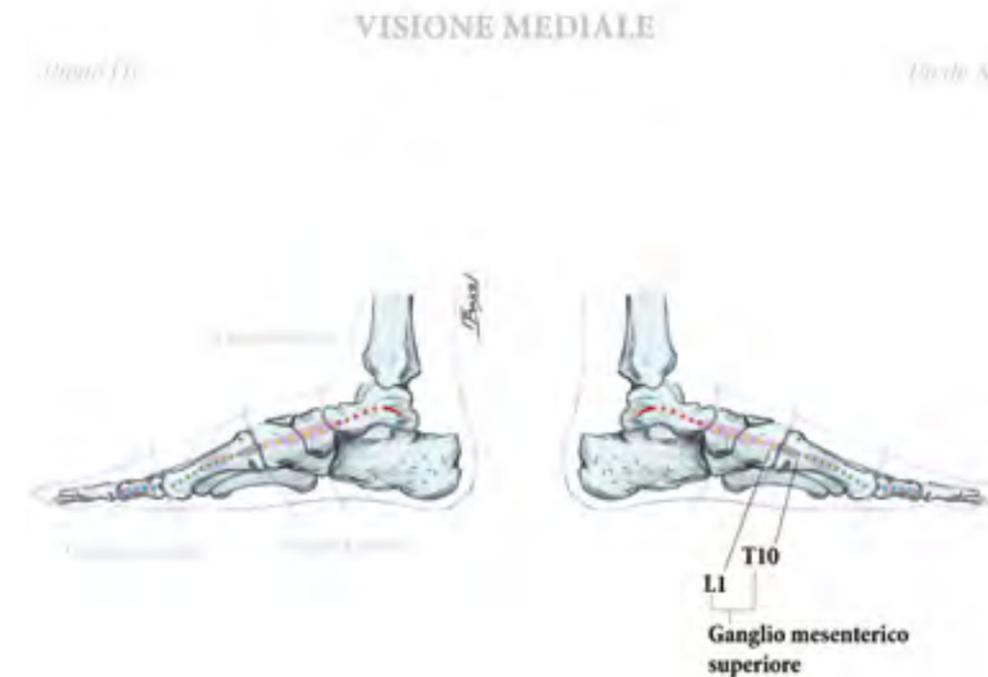


Fig. 7