



KYRONLAB[®]

Centro Polispecialistico e Fisioterapico



Motus Methods

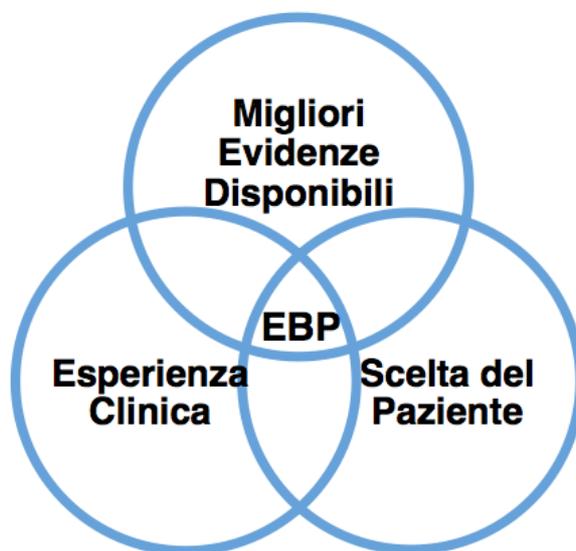
The Science of Movement





Presso Kyron Lab le valutazioni e i trattamenti rispettano il principio dell'Evidence Based Practice (Pratica Clinica Basata sulle Evidenze) secondo cui la pratica e le decisioni cliniche sono il risultato di 3 principi:

- migliori evidenze cliniche scientifiche disponibili;
- conoscenza, competenza ed esperienza clinica;
- scelta del Paziente.



Al centro di questo processo c'è l'evidenza scientifica che garantisce efficacia e riproducibilità dei trattamenti eseguiti dagli operatori, fornendo obiettivi chiari e raggiungibili tramite indicatori di esito affidabili.

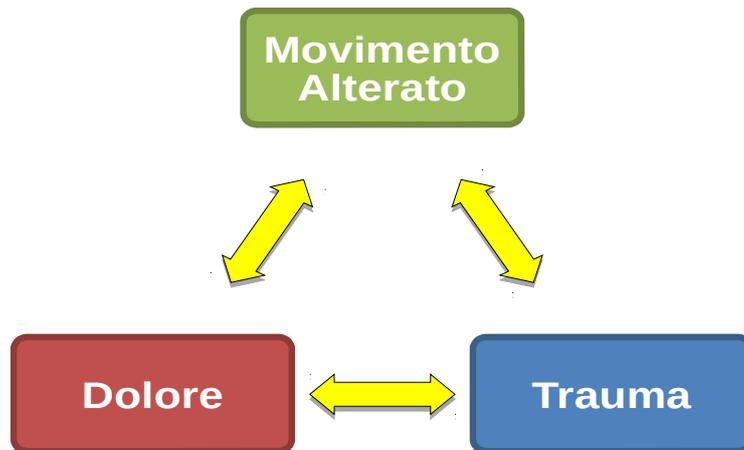
L'azione professionale all'interno di Kyron Lab avviene nel rispetto del Paziente. L'approccio è conforme al concetto olistico di Salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, definito come: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".

I trattamenti effettuati dai Fisioterapisti sono costituiti da precisi metodi di valutazione e numerose tecniche di mobilizzazione passiva, il trattamento è completato da tecniche di manipolazioni fasciali tramite l'uso dello Shark Teeth, specifici esercizi terapeutici e tecniche di bendaggio con materiali di ultima generazione come l'Active Tape. Tutto questo è frutto di una stretta collaborazione con il Dott. Vincent DeBono rettore del College di Chiropratica della Logan University – Chesterfield, Missouri.

Le persone pensano che ci si debba rivolgere ai professionisti della salute solo in presenza di dolore. Tuttavia una semplice alterazione posturale quando si sta seduti, in piedi o mentre ci si muove, una disfunzioni di movimento possono essere valutate e trattate per prevenire che problemi e patologie insorgano.

L'approccio promosso in Kyron Lab prevede che il dolore sia solo la spia di qualcosa che non va, infatti, un approccio basato solo sul sintomo non è efficace. Quello che

ricerchiamo è sempre la causa del dolore, del sintomo o della disfunzione di movimento in modo da poter spezzare un circolo vizioso che si viene a creare.



Un trauma può generare dolore e di conseguenza un'alterazione del movimento, in un modo diverso la sensazione del dolore in assenza di un trauma può alterare gli schemi motori e generare dunque un trauma; oppure un trauma può alterare gli schemi e far percepire il dolore. Da qualsiasi punto si parta quello che si può fare con una valutazione accurata è che i movimenti scorretti possono essere valutati, riconosciuti e trattati, per ridurre la sensazione di dolore, prevenire le recidive, o prevenire l'eventuale comparsa di sintomi.



Nello sport molta enfasi è data all'incremento del gesto atletico e alla performance, ma molti atleti, anche a livello professionistico non sono in grado di esprimere movimenti efficienti ed efficaci. L'uso di nuovi e affidabili metodi di valutazione permette di individuare i punti deboli del gesto atletico, deficit di mobilità, di equilibrio, asimmetrie durante l'esecuzione di gesti dinamici causate da ripetizioni o esercizi imperfetti che rinforzano performance imperfette. Se non riscontrati e trattati adeguatamente, tali problemi causano un calo della prestazione e favoriscono gli infortuni. Le medesime considerazioni valgono anche per chiunque decida di praticare sport a livello amatoriale.



Motus Methods

The Science of Movement

Motus Therapeutic Method: si avvale della mobilizzazione dei tessuti molli assistiti da strumenti, tecniche di movimento articolare, esercizio funzionale in tre piani di movimento e taping. Nasce in USA, dagli studi del Dott. Vincent DeBono rettore del College di Chiropratica della Logan University, che per oltre 15 anni ha insegnato vari corsi sulle tecniche miofasciali e sulle tecniche di taping in tutti gli USA, in Europa e in Asia. L'approccio proposto mira a facilitare la progressione terapeutica del paziente, stimolando la guarigione dei tessuti e facilitandone il recupero funzionale. Migliora le prestazioni atletiche con un approccio diretto. L'uso di uno strumento metallico - Shark Teeth - al fine di migliorare il recupero delle problematiche cui i tessuti molli stessi vanno incontro per loro natura. Grazie alla manualità dell'operatore che lo utilizza, le restrizioni dei tessuti molli indagati, che alterano la funzionalità e la mobilità del sistema muscoloscheletrico, vengono diminuite e rilasciate con l'obiettivo di: diminuire il dolore, aumentare il movimento e migliorare le prestazioni dell'atleta.



Il metodo è basato sul potente effetto delle terapie che conferiscono un'input sensoriale rilevante, come quello miofasciale e le tecniche di taping. Il loro effetto profondo sui sistemi biologici avviene attraverso la meccano-trasduzione.

Questo approccio è unico e si differenzia notevolmente dalla maggior parte dei metodi miofasciali e di taping, che si basano su concetti obsoleti come "rompere le aderenze" nella terapia miofasciale e "sollevare la pelle" o "facilitare/inibire muscoli con la direzione di applicazione" in molti dei metodi di taping.

Il **Motus Therapeutic Method** si concentra sugli effetti della terapia miofasciale e del tape attraverso sistemi multipli, inclusi i cambiamenti nell'acido ialuronico, l'effetto sugli Organi Tendinei del Golgi, e un approccio olistico al sistema fasciale, non solo trattando la zona sintomatica.



Fisioterapia e cinesiologia: promuove la mobilità, la funzione e la qualità della vita attraverso valutazioni accurate, prognosi, e trattamenti fisici specifici è efficace per: dolori muscoloscheletrici, rieducazione pre e post operatoria, rieducazione motoria, risoluzione delle disfunzioni per atleti e non.

La fisioterapia è utile ed efficace nella riabilitazione di problematiche classiche dell'ambito geriatrico e nei disturbi legati a lesioni del Sistema Nervoso Centrale e Periferico.



Massaggio: è la più antica forma di terapia fisica, con le sue molteplici tecniche ed effetti, è utilizzata per la maggior parte dei dolori e delle problematiche muscoloscheletriche oltre che per difficoltà di circolazione linfatica. Le tecniche di massaggio vengono utilizzate per differenti problematiche e in tutto il mondo risulta la modalità terapeutica più diffusa.

Massaggio per trigger point: molte condizioni di dolore cronico sono causate da punti trigger miofasciali. Un punto trigger è un posto iper-irritabile situato in un muscolo. I trigger points causano spesso dolore e debolezza nei muscoli colpiti, e sono causa e conseguenza di posture scorrette. Le cause dell'insorgenza di questi punti sono la postura sul posto di lavoro, attività ripetute e piccoli traumi generati dall'attività fisica.

Il punto trigger produce dolore locale o a distanza dalla sede in cui si trova. La generazione del dolore può portare ad una riduzione del movimento per un coinvolgimento muscolare. I punti trigger sono le cause più comuni di mal di testa, dolore alla mascella, sciatica e mal di schiena.

Il massaggio specifico per questi punti è molto efficace e risolutivo. In combinazione al trattamento manuale possono essere utilizzati i foam roller che contribuiscono ad aumentare la circolazione e velocizzano i processi di recupero.



Trattamento Miofasciale con strumenti: lo Shark Teeth, fa parte degli strumenti utili per il trattamento di tutte le patologie miofasciali come le tendinosi, contratture, aderenze, trigger point. Lo strumento miofasciale è stato progettato per fornire l'input sensoriale corretto, pur mantenendo il massimo comfort del paziente. La tecnica non è aggressiva e non provoca danni ai tessuti, non sostituisce le mani dell'operatore, ma anzi amplifica la sensazione dell'operatore semplificando l'identificazione di aderenze dei tessuti ed è complementare a molteplici tecniche.



La Società Tedesca di Terapia Manuale (DVMT) è riconosciuta a livello internazionale dall'IFOMPT (International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists). Gli specialisti in possesso di questo titolo sono preparati ad avere una vasta conoscenza sulle problematiche muscoloscheletriche e sul ragionamento clinico con una formazione di alto livello per la Terapia Manuale. Il titolo OMT-DVMT in possesso di questi operatori certifica standard e uniformità garantiti a livello internazionale.

Terapia Manuale: è una specializzazione della fisioterapia e rappresenta la migliore modalità per valutazione e trattamento fisioterapico di dolori neuromuscoloscheletrici come lombalgie, sciatalgia, cervicalgie, problemi alla cuffia dei rotatori, dolore al ginocchio, gomito del golfista e del tennista, distorsioni alla caviglia. La terapia manuale è applicata sia nella fase iniziale sia durante il trattamento di disturbi funzionali articolari, muscolari e del sistema nervoso. L'utilizzo delle tecniche si basa sul ragionamento clinico e tiene in considerazione la Classificazione Internazionale della Funzionalità (ICF). Ciò che la rende speciale è la combinazione di un trattamento del paziente individuale e specifico, unito all'esperienza clinica del terapeuta e alle ultime scoperte scientifiche. In aggiunta alla mobilizzazione articolare e alle manipolazioni periferiche e vertebrali, utilizza tecniche neurodinamiche, stretching muscolare, esercizi di stabilizzazione ed esercizi adattati in modo specifico.



La terapia manuale è estremamente utile in tutte le condizioni in cui il soggetto abbia dolore al sistema muscolo scheletrico o non percepisca dolore, ma il suo movimento risulti non funzionale.

Può essere di aiuto, quindi, nei seguenti disturbi:

- problemi di schiena e del disco
- problemi al collo e al rachide cervicale
- artrite all'anca, al ginocchio e alla colonna
- mal di testa e problemi dell'articolazione temporo-mandibolari
- irritazioni nervose come la sciatica
- dolore al ginocchio
- problemi al gomito, come l'epicondilite o l'epitrocleeite
- problemi alle mani
- problemi al piede o alla caviglia.



La terapia manuale inoltre è utile nel trattamento dopo un intervento chirurgico o un trauma sportivo così come la consulenza per l'ergonomia sul lavoro o consigli sull'attività sportiva o nell'analisi del movimento.

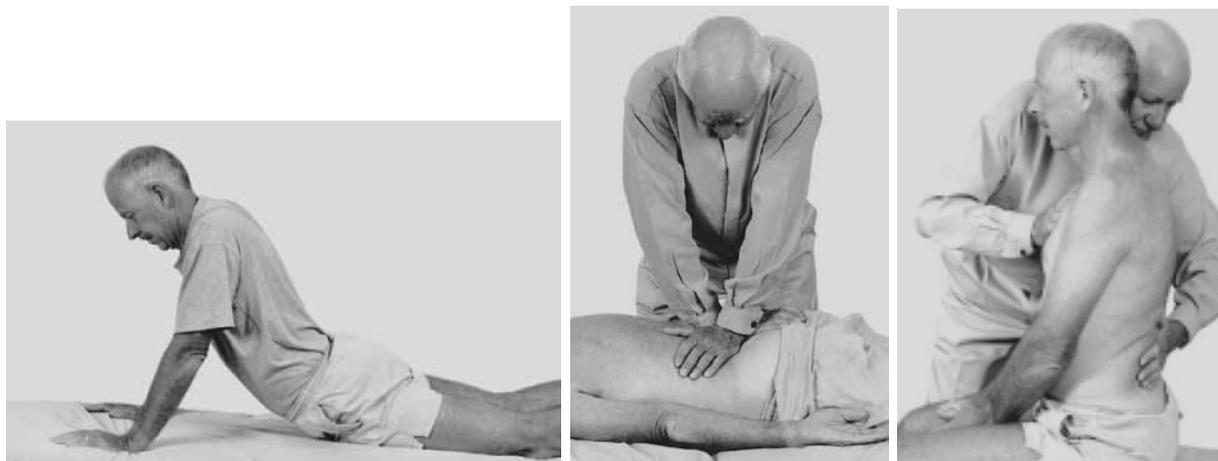
Il terapeuta esegue dei controlli regolari per assicurarsi che questi interventi ottengano il miglior effetto possibile.



Il Metodo McKenzie di Diagnosi e Terapia Meccanica è un sistema globale di valutazione, classificazione e gestione delle problematiche muscolo-scheletriche, siano esse della colonna vertebrale o degli arti superiori o inferiori.

Esso è un metodo attendibile utilizzato da medici e fisioterapisti a livello mondiale che pone al centro del suo operare il coinvolgimento attivo dei pazienti attraverso la loro educazione e responsabilizzazione.

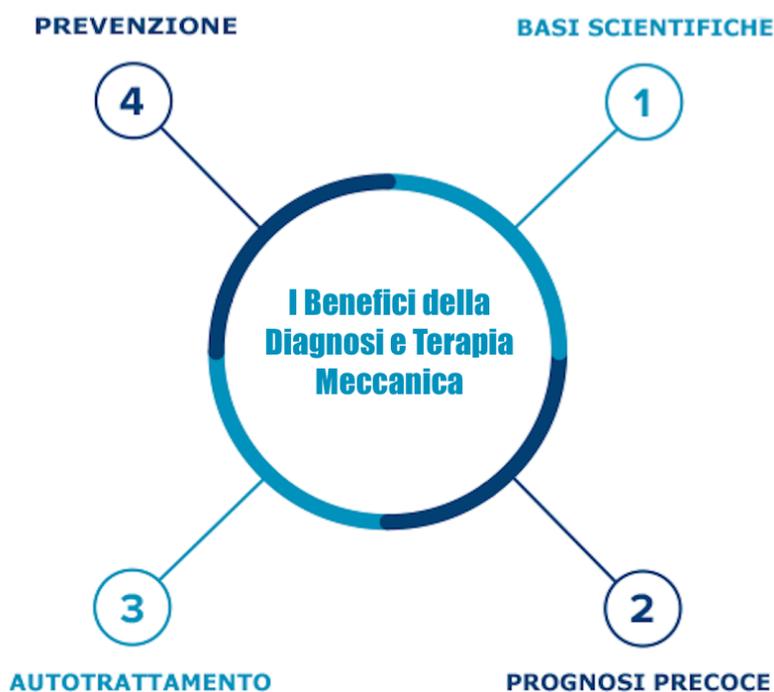
La maggior parte dei dolori muscoloscheletrici è, infatti, di origine "meccanica", ciò significa che ogni giorno i gesti della vita quotidiana, i movimenti e le posture protratte nel tempo, possono essere causa di dolore. Con una valutazione sistematica dei suoi pazienti, Robin McKenzie fisioterapista neozelandese, ha scoperto che è possibile eliminare i dolori causati da alcuni movimenti e posture, ripristinando in questo modo la loro funzione. Oggi l'efficacia di tale metodo è riconosciuta in tutto il mondo e il **Metodo di Diagnosi e Terapia Meccanica secondo McKenzie** viene applicato in molti centri fisioterapici in America, Europa, Asia e Australia. Il metodo si basa sul mantenimento di posture corrette, sull'esecuzione di esercizi specifici ed eventualmente sull'intervento manuale del fisioterapista, per trattare alcune forme di mal di schiena, di collo o alle articolazioni periferiche. Gli esercizi sono messi a punto per ciascun paziente, poiché i problemi meccanici possono variare da individuo a individuo.



Nel mal di schiena, per esempio, gli esercizi eseguiti correttamente, a poco a poco comportano una sensibile diminuzione del dolore che, dalle zone più "periferiche" del corpo, si porterà più vicino alla colonna vertebrale, fino a scomparire gradualmente. Il trattamento punta sul coinvolgimento e la partecipazione attiva del paziente per la risoluzione dell'episodio in corso, e soprattutto gli fornisce i mezzi per prevenire le ricadute.

Il Metodo di Diagnosi e Terapia Meccanica secondo McKenzie porta con sé 4 benefici:

- le solide basi scientifiche sulle quali si fonda il Metodo
- la possibilità di fornire una prognosi precoce
- il coinvolgimento attivo del paziente con l'empowerment all'autotrattamento
- la prevenzione di ricadute e recidive



Trattamento Articolazione Temporo-Mandibolare: la valutazione e il trattamento dell'articolazione temporo-mandibolare e del dolore oro-facciale sono indicati in caso di problematiche gnatologiche, algie, traumi, esiti d'interventi, tensioni legamentose e muscolari dell'apparato masticatorio, nonché nelle problematiche cervicali e strutturali che possono influenzare l'occlusione dentale.

La temporo – mandibolare è un'articolazione con delle caratteristiche anatomiche e funzionali molto particolari e delle sue problematiche si occupa il Fisioterapista.

C'è un crescente interesse e una maggiore sensibilità verso l'approccio fisioterapico da parte di Medici di diverse specialità e Odontoiatri, che sempre più cercano una collaborazione del Fisioterapista in questo ambito.

Nella propria attività professionale, infatti, tali Specialisti incontrano spesso disturbi originati da quest'articolazione che necessitano di un trattamento specifico.

Rumori tipo "click", "clack", crepitii durante l'apertura e/o chiusura della bocca, deviazioni e limitazioni anche severe dei movimenti della mandibola, associate a dolore locale o riferito alla bocca, al collo o alla testa sono tutti sintomi che possono essere riconducibili a disturbi della ATM.



Taping funzionale con nastro non elastico: tecnica d'immobilizzazione parziale con nastro elastico e anelastico. Indicato in seguito a traumi distorsivi, lussazioni, dopo lesioni muscolari e microfratture. Utile anche nel caso di edemi e gonfiori importanti. Può essere anche utilizzato in preparazione ad impegni sportivi.





Taping elastico: bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico e biomeccanico. Corregge la funzione muscolare, aumenta la circolazione del sangue e linfatica, riduce il dolore, assiste l'articolazione durante il movimento.



Active Taping: il nastro più efficace e confortevole sul mercato – Active Tape. Il futuro del tape elastico per la sua capacità di adattarsi ai movimenti tridimensionali del corpo. Fatto in nylon e lycra risulta particolarmente performante e molto più tollerabile di qualsiasi altro tape.



Il corpo è progettato per essere mosso e per rimanere attivo. Il sistema linfatico, per esempio, si occupa di portare le sostanze nutritive alle cellule e allontana i prodotti di scarto. Eppure la linfa, per potersi muovere, richiede l'esercizio fisico.

L'attività fisica, come saltare su un *rebounder*, è in grado di aumentare il flusso linfatico di 15-30 volte. Inoltre, le ossa diventano più forti con l'esercizio fisico.

Gli allenamenti verticali sono molto più vantaggiosi ed efficienti degli allenamenti svolti in orizzontale, come il jogging o la corsa.

Il fluido linfatico si muove attraverso canali chiamati "vasi" ricchi di valvole unidirezionali, muovendosi sempre nella stessa direzione. I principali vasi linfatici si trovano nelle gambe, nelle braccia e sul tronco. Per questo motivo il movimento verticale su un *rebounder* è efficace per spostare la linfa in questi canali.

Il rimbalzo è un tipo di esercizio che riduce il grasso corporeo; scolpisce gambe, cosce, addome, braccia e fianchi; aumenta la flessibilità; e migliora il senso di equilibrio.

Il rimbalzo rafforza i muscoli nel complesso, fornisce un effetto aerobico per il cuore, ringiovanisce il corpo quando è stanco, e in generale pone chi lo prova in uno stato di salute e benessere.

Non essendoci un terreno duro sul quale gli arti inferiori impattano, questo tipo di attività risulta estremamente delicata e sicura per le articolazioni come ginocchia e anche. I movimenti sono perfettamente sicuri, e creano un effetto benefico sulla gravità.



Alcuni vantaggi dell'uso di un mini-rebounder sono:

- 20 minuti di rimbalzo = 1 ora di corsa per l'allenamento cardiovascolare
- sicuro sulle ossa e le articolazioni
- rafforza il muscolo cardiaco
- facilita una profonda disintossicazione del corpo

James White, Ph.D., Direttore della Ricerca e Riabilitazione nel Dipartimento di Educazione Fisica presso l'Università della California a San Diego (UCSD), ha spiegato come il salto offra un vero e proprio effetto di rafforzamento fisico ai muscoli.

"Il *rebounding* permette ai muscoli di usare il movimento completo a parità di forza. Aiuta le persone a imparare a spostare il loro peso in modo corretto e a prendere coscienza delle posizioni del corpo e dell'equilibrio. Quando si salta, corre, o ci si gira su un *rebounder*, si può andare avanti per ore senza stancarsi".

Utile per molti sport, è anche un buon modo per bruciare calorie e perdere peso oltre a diminuire il rischio d'infortuni.

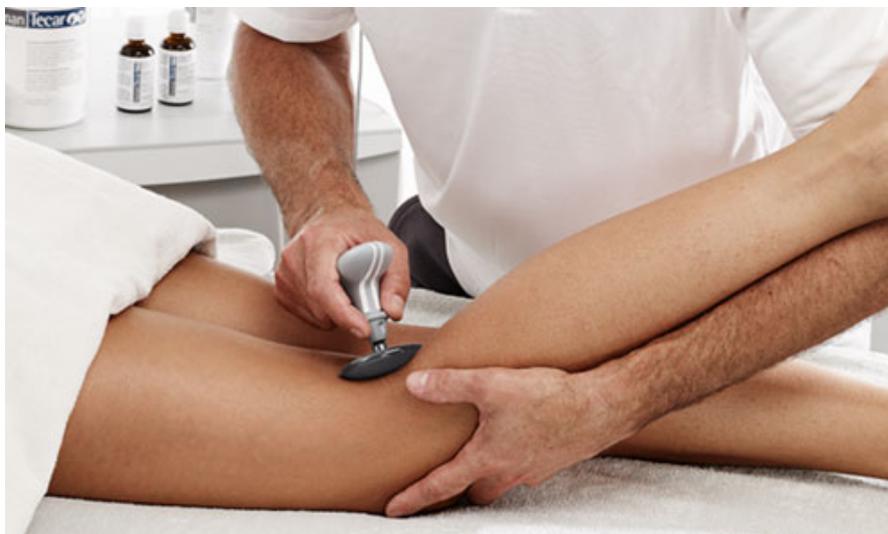
Il rimbalzo con *rebounder* è efficace per favorire i movimenti intestinali e migliorare la digestione.

Il *rebounding* è anche un metodo efficace per aumentare la propriocezione, riducendo così il rischio d'infortuni sportivi e le cadute negli anziani, prima causa di problemi complessi come le fratture dell'anca.



Human Tecar Synergy HCR 1002: Synergy HCR 1002 è un dispositivo per stimolazione elettromagnetica della microcircolazione di ultima generazione, potente e preciso, che applicato per contatto sul tessuto biologico mediante due tipologie specifiche di elettrodi conduttori (ad alta e bassa impedenza) consente un'attivazione metabolica del tessuto stimolandone la circolazione sanguigna e linfatica in aree del corpo differenti secondo l'obiettivo terapeutico. Il principio fisico è quello del condensatore e quindi la capacità di mobilizzare cariche elettriche presenti nel tessuto biologico sotto forma di elettroliti a loro volta in grado di influenzare il metabolismo cellulare con conseguente richiesta di maggior ossigeno e nutrimento inducendo così un maggior apporto di sangue dove è necessario. La tecarterapia è sempre abbinata a un trattamento manuale eseguito da esperti del settore ed è utile in numerose patologie a carico del sistema muscoloscheletrico come:

- cervicaglia
- lombalgia
- tendiniti e tendinosi
- fascite plantare
- mialgie e deficit circolatori





Human Tecar Synergy Mat: Human Tecar® ha studiato e prodotto una serie di pedane propriocettive che simulano terreni differenti a diversi livelli d'instabilità con materiali a spinta elastica tipo memory, ideali per movimenti dove è richiesto un ridotto carico articolare, specifico per il recupero funzionale, per la riabilitazione posturale e il riequilibrio propriocettivo. Stimola la muscolatura atta alla stabilizzazione, evitando l'impatto sulle superfici articolari come avviene su terreni rigidi. I materiali utilizzati permettono di ottenere un effetto di galleggiamento simile a quello prodotto da un materassino ad acqua.

Camminare su una superficie come la sabbia del mare sia essa bagnata o asciutta genera una maggior flessibilità e una maggior coordinazione dei movimenti, grazie alla continua ricerca dell'equilibrio che viene a mancare per l'instabilità della superficie dove si cammina, stimolando in modo importante la sensibilità propriocettiva.



È noto che il continuo movimento su terreni instabili aumenta il dispendio energetico e favorisce un maggior consumo di calorie, a fronte di una frequenza cardiaca più elevata, ma a vantaggio di una minore sollecitazione delle articolazioni interessate, dovuta alla natura accomodante della superficie di **Human Tecar® Synergy Mat** che imita la sabbia.

Human Tecar® Synergy Mat è costituito da una serie di pedane che simulano terreni differenti a diversi livelli di instabilità. Permette di stimolare la muscolatura soprattutto quella atta alla stabilizzazione, evitando l'impatto sulle superfici articolari come avviene su terreni rigidi. I materiali utilizzati permettono di ottenere un effetto di galleggiamento simile a quello prodotto da un materassino ad acqua.

Abbinare un lavoro propriocettivo al trattamento di fisioterapisti e massaggiatori migliora la percezione del corpo nello spazio e costringe il soggetto a continui aggiustamenti per evitare di perdere l'equilibrio con conseguente aumento del consumo calorico.

Human Tecar Synergy Mat è utile per:

- recupero funzionale post operatorio e post traumatico
- miglioramento della performance negli sportivi
- persone in sovrappeso
- artrosi agli arti inferiori
- nel trattamento della patologia flebolinfologica

Le pedane sono combinabili creando un percorso costituito da quattro elementi a vassoio con cornice perimetrale rigida, da combinare assieme al fine di ottenere circuit-training diversi in grado di stimolare la propriocettività di soggetti in fase riabilitativa. Ciascun modulo può essere utilizzato anche singolarmente in base al tipo di stimolo che s'intende evocare.

Osteopatia: sistema di diagnosi e trattamento che si basa sulle conoscenze mediche tradizionali, non prevede l'uso di farmaci né il ricorso della chirurgia, ma sfrutta manipolazioni e manovre specifiche che integrano tutti i sistemi per riportare l'equilibrio all'interno dell'individuo. L'osteopatia utilizza il dolore come campanello di allarme e ne ricerca la causa che può risiedere ovunque. L'osteopata può trattare mal di testa, problemi alle mani o problematiche al ginocchio. Oltre al trattamento articolare l'osteopatia può essere utilizzata anche per la risoluzione di problematiche muscolari, capsulo legamentose o di disfunzione, che se non trattata può alterare l'esecuzione del gesto tecnico e negli anni comportare sovraccarichi.



Tecniche posturali: dopo una raccolta delle abitudini posturali del soggetto e un'attenta valutazione della posizione del corpo nei differenti piani dello spazio è possibile impostare differenti programmi che permettano una riarmonizzazione del tono posturale globale attraverso un'organizzazione dei distretti muscolari, aventi la stessa funzione, tramite posizione terapeutiche protratte nel tempo.





KYRONLAB®

Centro Polispecialistico e Fisioterapico



Motus Methods
The Science of Movement

