



the plexus method

Principi Plexus

ELASTICITÀ

Definizione: L'elasticità dei tessuti si riferisce alla capacità di un muscolo di tornare alla sua forma originale dopo che una forza esterna è stata rimossa. Il nostro corpo è molto intricato e questa capacità dei nostri tessuti è essenziale per la preparazione dell'attività.

Il rimbalzo è una qualità che si ottiene quando muscoli, articolazioni e altri tessuti lavorano insieme in sincronicità per rendere il movimento multidimensionale, l'accelerazione e la decelerazione sono qualità importanti ma richiedono la padronanza dei livelli precedenti.

GALLEGGIAMENTO TONO TENSILITÀ
TRATTILITÀ FORMATIVITÀ ESPANDIBILITÀ
ASSORBIMENTO ASSIMILAZIONE

Nella filosofia Yoga: Vishuddha (sanscrito: विशुद्ध Viśuddha), o chakra della gola è il quinto chakra primario secondo la tradizione indù del tantra. L'elemento del Vishuddha Chakra è Akasha o spazio. Lo spazio apre la possibilità di un'espansione della prospettiva. Simboleggia l'energia di cercare e dire la verità. Vishuddha governa anche la nostra comunicazione interna con il nostro vero Sé.



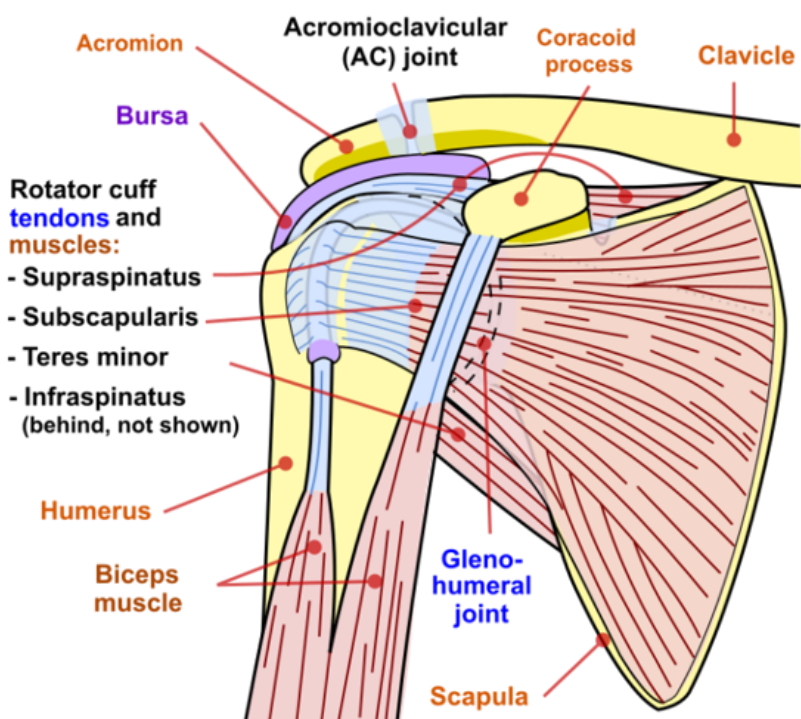
METODO PLEXUS LA SPALLA

Le spalle sono le articolazioni in cui si incontrano le ossa del braccio (omero), le scapole (scapola) e la clavicola (clavicola). L'omero si inserisce nell'incavo arrotondato della scapola su ciascun lato del corpo. Ogni spalla è tenuta in posizione da un gruppo di quattro muscoli e tendini, chiamato cuffia dei rotatori, che copre e protegge l'omero e ti consente di sollevare e muovere il braccio. Superiormente troviamo il tendine del muscolo sovraspinato, anteriormente quello del muscolo sottoscapolare e posteriormente i tendini dei muscoli sottosspinato e piccolo rotondo.

Il dolore alla spalla può avere molte cause: potresti ferirlo in una caduta o un incidente, oppure potresti aver esagerato con un lavoro come dipingere. A volte il dolore alla spalla deriva da una condizione come l'artrite. Può anche derivare da problemi in altre parti del corpo, che si chiamano dolore riferito.

Sintomi di una lesione alla spalla; fatti alcune domande per aiutarti a decidere se hai un infortunio alla spalla: riesci a muovere normalmente il braccio o la spalla è troppo rigida o dolorante? Ti senti come se la tua spalla potesse uscire dall'articolazione? La tua spalla è abbastanza forte per le cose che fai normalmente?

Puoi curare alcune lesioni alla spalla a casa per alcuni giorni con il riposo e il ghiaccio. Puoi bendarlo per tenerlo in posizione se necessario e sollevarlo sopra l'altezza del cuore. Alcuni infortuni richiedono un aiuto professionale. Ecco i segnali che devi consultare subito un medico: La tua articolazione della spalla sembra deformata. Non puoi assolutamente usare la spalla. Il dolore è intenso. La spalla si sta gonfiando improvvisamente. Il tuo braccio o la tua mano sono deboli o insensibili.



CAUSE DI DOLORE ALLA SPALLA E FATTORI DI RISCHIO

Lesioni alla spalla comuni:

Dislocazione: Se la tua spalla viene tirata indietro con troppa forza o ruotata troppo, la parte superiore del braccio potrebbe fuoriuscire dalla sua presa. Sentirai dolore e debolezza alla spalla, potresti anche avere gonfiore, intorpidimento e lividi.

Separazione: Questa lesione colpisce l'articolazione in cui si uniscono la clavicola e la scapola. Si chiama articolazione acromioclavicolare (AC). Una caduta o un colpo violento lacera i legamenti che lo tengono insieme. Se la tua clavicola viene spinta fuori posto, avrai una protuberanza sulla spalla.

Frattura: Un osso può rompersi o rompersi se cadi o subisci un duro colpo. Le fratture più comuni riguardano la clavicola (clavicola) e l'omero (osso del braccio più vicino alla spalla). Avrai molto dolore e potresti provocare lividi. Se la tua clavicola è rotta, la spalla può abbassarsi e potresti non essere in grado di sollevare il braccio.

Lacerazione della cartilagine: Puoi ferire la cartilagine (l'imbottitura gommosa) che circonda il bordo dell'articolazione della spalla. Può accadere dopo aver ripetuto lo stesso movimento. Puoi anche ferirlo in caso di caduta o ogni volta che la spalla assorbe molta forza. Con questo tipo di lesione, potresti provare dolore quando ti allunghi sopra la testa e la spalla potrebbe sembrare debole. Potrebbe anche sembrare che stia afferrando, bloccando o macinando.

CAUSE DI DOLORE ALLA SPALLA E FATTORI DI RISCHIO CONT

Strappo della cuffia dei rotatori: La cuffia dei rotatori è il gruppo di muscoli (sottoscapolare, rotondo piccolo, sovraspinato e sottospinato) e tendini della spalla che tengono il braccio in posizione e ti consentono di sollevare il braccio sopra la testa. Puoi danneggiarlo per un uso eccessivo o in caso di caduta. Inizia anche a mostrare segni di usura con l'avanzare dell'età. La tua spalla potrebbe far male di notte e quando provi a sollevare le cose. Potresti sentire un crepitio quando lo muovi.

Spalla congelata: (capsulite adesiva) Questa condizione limita il movimento dell'articolazione. Bande anomale di tessuto (aderenze) si accumulano nell'articolazione e impediscono alla spalla di muoversi liberamente. Segni e sintomi in genere iniziano gradualmente, peggiorano nel tempo e poi si risolvono, di solito entro uno o tre anni.

Conflitto: Ciò accade quando i tendini della cuffia dei rotatori vengono pizzicati nelle ossa della spalla. Può causare gonfiore e dolore. Se sollevi molto le braccia sopra la testa, puoi farlo partire.

Borsite: La borsa (una sacca piena di liquido che avvolge l'articolazione) può gonfiarsi e irritarsi se ripeti gli stessi movimenti più e più volte. Ma può anche essere causato da una caduta o da un altro infortunio. Se hai la borsite, potresti notare il dolore più quando muovi la spalla.

Altre cause di dolore alla spalla: Osteoartrite. Chiamata anche malattia degenerativa delle articolazioni, questa è la forma più comune di artrite. Può colpire qualsiasi articolazione, comprese le spalle. La cartilagine tra le ossa si rompe e si sfregano insieme. Ciò può causare dolore e rigidità.

DIAGNOSI DEL DOLORE ALLA SPALLA

Il medico inizierà con un esame fisico per verificare eventuali problemi strutturali ed escludere tutto ciò che potrebbe coinvolgere la colonna vertebrale o il collo.

Successivamente metteranno alla prova la tua gamma di movimento per vedere quanto è forte e flessibile la tua spalla. Ciò comporterà il muovere le braccia in vari modi, come sopra la testa, attraverso il corpo o dietro di te, e ruotarle di 90 o 180 gradi.

Il medico potrebbe anche raccomandare uno o più test di imaging per dare un'occhiata più da vicino:

Raggi X. Questi possono aiutare il medico a trovare speroni ossei, artrite e altre cause legate alle ossa del dolore alla spalla. Il medico può anche consigliarti un artrogramma, che prevede un'iniezione di colorante per rendere i dettagli più chiari.

Risonanza magnetica per immagini (MRI). Questo utilizza le onde radio e un potente magnete per creare immagini dettagliate della tua spalla.

La tomografia computerizzata (TC) è una serie di raggi X presi da diverse angolazioni. Quando vengono messi insieme, possono dare al tuo medico una visione migliore di quello che sta succedendo alla tua spalla.

Elettromiografia (EMG). Questo misura l'attività elettrica nei muscoli per vedere se ci sono problemi ai nervi.

Artroscopia. Questa è una procedura chirurgica che consente a una minuscola telecamera in fibra ottica di mostrare al medico le immagini ad alta definizione della spalla. In alcuni casi, il medico potrebbe anche essere in grado di trattare il problema durante la procedura.

TRATTAMENTO DEL DOLORE ALLA SPALLA E RIMEDI CASALINGHI

Per lussazioni, separazioni e fratture, hai bisogno dell'aiuto di un medico per riportare la spalla nella giusta posizione e quindi di una fionda per tenerla in posizione mentre guarisce. Per molti altri problemi, il medico può suggerire riposo, calore o ghiaccio e un medicinale come l'ibuprofene o l'aspirina per ridurre il dolore e il gonfiore. Se la spalla non migliora dopo questi primi passi, il medico può provare a iniettare un corticosteroide (un medicinale antinfiammatorio) direttamente nell'articolazione per alleviare il gonfiore e il dolore. A volte le lesioni della cartilagine, della cuffia dei rotatori e la spalla congelata non migliorano con il riposo e la medicina. Il medico potrebbe consigliarti un intervento chirurgico. Con qualsiasi problema alla spalla, il tuo piano di trattamento includerà probabilmente esercizi per aiutarti ad allungare e rafforzare l'articolazione e per migliorare la tua mobilità.

Prevenzione del dolore alla spalla

Considerando la frequenza con cui usi la spalla ogni giorno, al lavoro e nel gioco, è consigliabile adottare misure per proteggerla: Se lavori a una scrivania, assicurati che la tua sedia abbia un adeguato supporto per la schiena e incoraggi una buona postura. Fai una pausa e muoviti almeno una volta ogni ora. Se il tuo lavoro richiede un sollevamento pesante, usa la tecnica corretta: affronta ciò che stai sollevando, tieni la schiena dritta e piega le ginocchia per usare le gambe per la forza. Quando alzi qualcosa di pesante sopra la testa, usa uno sgabello o una scala per metterti in una posizione migliore.

STORIA DEL PAZIENTE

Ascolta attentamente la storia medica passata del paziente, questo potrebbe escludere le bandiere rosse e guidare l'esame della spalla Storia della condizione attuale, per quanto tempo sono persistite le lamentele, come si sono sviluppate, c'è stato un momento traumatico?

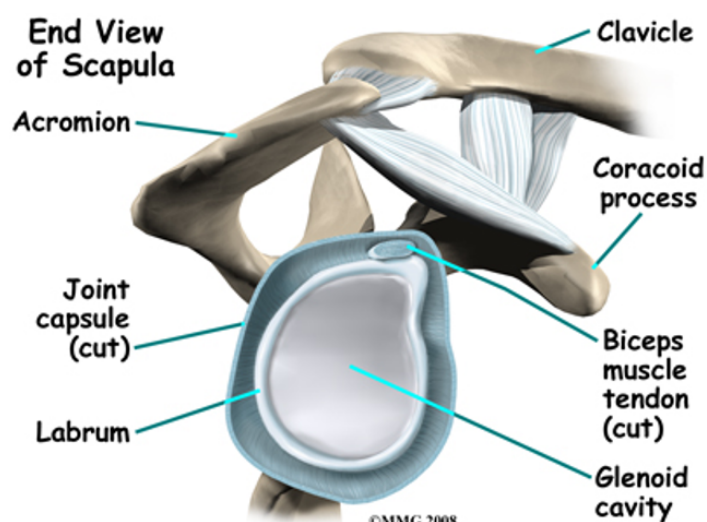
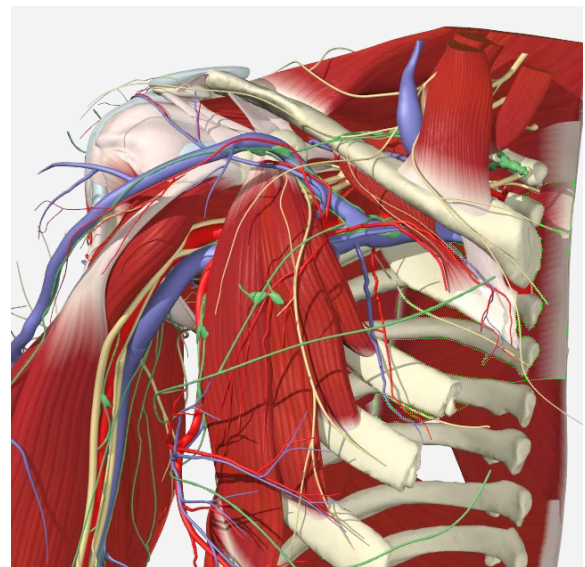
Distribuzione e gravità del dolore: disturbi del sonno, può de paziente sdraiarsi sul lato colpito, grado di intralcio nella vita quotidiana a casa e al lavoro?

Selfcare e altri trattamenti che il paziente ha provato.

Disturbi alla spalla in passato: decorso, trattamento e risultato del trattamento

Relazione tra reclami e luogo di lavoro

Relazione tra reclami e attività sportive



VALUTAZIONE NEUROLOGICA

Un esame neurologico completo può essere giustificato nei pazienti che presentano una lamentela primaria di dolore alla spalla. La presenza di sintomi neurologici tra cui intorpidimento e formicolio può giustificare questo esame.

Miotomi

- C4 - Elevazione della spalla / alzata di spalle
- C5 - Abduzione della spalla
- C6 - Flessione del gomito, estensione del polso
- C7 - Estensione del gomito, flessione del polso
- C8 - Abduzione / estensione del pollice
- T1 - Abduzione delle dita

Dermatomi

- C4 - Parte superiore delle spalle
- C5 - Deltoide laterale
- C6 - Punta del pollice
- C7 - Dito medio distale
- C8 - 5 ° dito distale
- T1 - avambraccio mediale

Movimenti attivi del complesso della spalla

Active movements of the shoulder complex	ROM
Elevation through abduction	170°-180°
Elevation through forward flexion	160°-180°
Elevation through the plane of the scapula	170°-180°
Lateral (external) rotation	80°-90°
Medial (internal) rotation	60°-100°
Extension	50°-60°
Adduction	50°-75°
Horizontal adduction/abduction (cross-flexion/ cross-extension)	130°
Circumduction	200°
Scapular protraction	
Scapular retraction	
Combined movements (if necessary)	
Repetitive movements (if necessary)	
Sustained positions (if necessary)	

METODO DEL PLESSO DELLA SPALLA

Stabilità: essendo l'articolazione più mobile del corpo umano, la spalla è spesso instabile quando viene ferita e può perdere la gamma di movimento soprattutto in flessione e rotazione esterna. È necessario diagnosticare in modo differenziale l'origine del problema. Molte volte, i tessuti coinvolti saranno il capo lungo del tendine del bicipite e il tendine sovraspinato. Puoi guadagnare stabilità nella spalla lavorando con range di movimento più piccoli e un peso molto leggero.

Forza: basandosi sulla stabilità della spalla, per aumentare la forza si aggiungono progressivamente più ampie gamme di movimento e più tempo sotto tensione, ma non necessariamente più peso. La parte difficile del rafforzamento di una spalla è non averla aiutata dai muscoli circostanti con il pettorale o il latissimus dorsi. Concentrati sul deltoide posteriore poiché è debole con la maggior parte delle persone e aiuterà con la rotazione esterna che manca alla maggior parte delle persone.

Resistenza: aggiungere tempo sotto tensione, più ripetizioni più volume generale sono tutte buone tecniche, ma progredire con cautela. La spalla sperimenta l'affaticamento in modo diverso rispetto ad altre articolazioni, spesso segnalando un cedimento concentrico abbastanza rapidamente come meccanismo di autoprotezione per evitare lesioni. Meglio un passo avanti che 2 passi avanti e uno indietro quando si riabilita la spalla.

Flessibilità: eseguire esercizi di mobilità attiva con elastici leggeri, portare il paziente al limite del dolore ma non oltrepassare la barriera del dolore. Ciò significa che se possono solo flettere la spalla fino all'altezza della spalla ma al di sopra hanno dolore, rimanere sotto la barriera del dolore e continuare a fare tenute isometriche fino a quando la barriera del dolore inizia a muoversi e ottieni ROM.

Elasticità: questo è spesso correlato all'età, i giovani hanno problemi a essere troppo mobili, gli anziani sono generalmente troppo rigidi. Insegna al corpo che hai di fronte. Se hai una persona anziana e può fare solo 30 gradi di estensione della spalla, sii rispettoso di quel limite. Questa limitazione spesso non è dovuta alla tensione muscolare ma a un qualche tipo di adesione accumulata che non consentirà una maggiore ROM.

METODO DEL PLESSO DELLA SPALLA CONT.

Agilità: l'agilità della spalla, come avrai visto nelle linee guida precedenti con altre articolazioni, viene con la ripetizione. La libertà di movimento è un movimento che non è contemplato ma solo fatto. Si tratta di tirare una palla da basket è tutta una questione di sensazione, se la mossa è troppo meccanica, il giocatore avrà una scarsa percentuale di tiro. Per acquisire agilità, fai un movimento così spesso che diventi naturale e fluido.

Equilibrio: ancora una volta, la semplice risposta qui è tutto ciò che puoi fare su un braccio. Plank laterali, plank a braccio singolo, ecc. abituerà il corpo ad usare un braccio che sopporta il peso. La posizione più sicura è con il braccio direttamente sotto la spalla come in un normale plank a un braccio, mentre la spalla si sposta verso l'elevazione o l'abduzione, l'equilibrio non è solo più difficile ma anche più pericoloso, quindi fai attenzione!

SELEZIONE DEI ESERCIZI PLEXUS CERVICALE, SPALLA, GOMITO

ALLUNGAMENTO

- active range of motion flexion
- extended child's pose
- side neck stretch
- clasped hands back stretch
- doorway stretch
- extended puppy
- thread the needle pose
- mountain pose
- plow pose
- behind the head tricep stretch cow face pose
- chin retraction
- cross arm stretch
- wide-legged standing forward bend
- chest expansion
- behind the back handcuffs
- t-spine windmill stretch

MOBILITA

- active range of motion rotation
- wall w drags
- shoulder roll
- arm circles
- windmill big arm circles
- swinging crossed arms
- figure 8 neck (advanced)
- shrugs
- scapular retraction / protraction
- eagle arms
- prayer hands behind back
- downward facing dog
- one arm gravity arm circles
- cow face pose
- wrist turn with weight
- towel twist

RAFFORZAMENTO

- active range of motion
- isometric weighted holds
- planks, all kinds
- pushups, all kinds
- military press
- one arm isometrics
- banded external rotation
- face pulls
- bicep curls: hammer, one arm, corkscrew, isometric
- tricep extension
- hanging
- pullups
- rows, inverted
- lat pull over, down
- scare crows
- eccentric lateral and front raises
- shrugs
- rear deltoid fly
- front raise steering wheels

STRETCHING
ACTIVE RANGE OF MOTION



SIDE NECK STRETCH



DOORWAY STRETCH



EXTENDED CHILD'S POSE



CLASPED HANDS BACK STRETCH



EXTENDED PUPPY



STRETCHING

THREAD THE NEEDLE POSE



MOUNTAIN POSE



PLOW POSE



BEHIND THE HEAD TRICEP STRETCH

COW FACE POSE



CHIN RETRACTION



CROSS ARM STRETCH



STRETCHING

WIDE-LEGGED STANDING FORWARD BEND



CHEST EXPANSION



BEHIND THE BACK HANDCUFFS



T-SPINE WINDMILL STRETCH



MOBILITY

ACTIVE RANGE OF MOTION ROTATION



WALL W DRAGS



SHOULDER ROLL



ARM CIRCLES



WINDMILL BIG ARM CIRCLES



SWINGING CROSSED ARMS



MOBILITY

FIGURE 8 NECK (ADVANCED)



SHRUGS



SCAPULAR RETRACTION / PROTRACTION



EAGLE ARMS



PRAYER HANDS BEHIND BACK



DOWNWARD FACING DOG



MOBILITY

ONE ARM GRAVITY ARM CIRCLES



COW FACE POSE



WRIST TURN WITH WEIGHT



TOWEL TWIST



STRENGTH

ACTIVE RANGE OF MOTION



PLANKS, ALL KINDS

ISOMETRIC WEIGHTED HOLDS



PUSHUPS, ALL KINDS



MILITARY PRESS



ONE ARM ISOMETRICS



STRENGTH

BANDED EXTERNAL ROTATION



FACE PULLS



BICEP CURLS: HAMMER, ONE ARM, CORKSCREW, ISOMETRIC



TRICEP EXTENSION



HANGING



PULLUPS



**STRENGTH
ROWS, INVERTED**



LAT PULL OVER, DOWN



SCARE CROWS



ECCENTRIC LATERAL AND FRONT RAISES



SHRUGS



REAR DELTOID FLY



STRENGTH

FRONT RAISE STEERING WHEELS

