"RIEDIUCAZIONE POSTURALE GLOBALE - IL METODO MÈZIÉRES"
HOTEL PINETA PALACE, ROMA – Rif. ECM 555-91602

Scheda di Autovalutazione
(Barrare con una x la risposta ritenuta esatta)

Per ritenere superato il questionario è necessario rispondere esattamente almeno ai 3/4 delle domande

1) UNA DEFORMAZIONE DEL TORACE HA SOLITAMENTE UNA AZIONE SU:
A. Spalle e nuca
B. Sugli arti inferiori
C. Sugli arti superiori
D. Su tutto il corpo

2) PER RILASCIARE E LIBERARE LE SPALLE DEVO PRIMA LAVORARE:
A. I rotatori interni monoarticolari
B. Il deltoide
C. Gli addominali
D. Lo psoas

3) QUANDO IL PZ ABBASSA LE SPALLE GLI CHIEDO:
A. Una inspirazione
B. Una espirazione
C. Una apnea
D. Nessun movimento respiratorio

4) PER ALLUNGARE BENE IL COLLO NELLA POSTURA MZ TENGO LA TESTA DEL PAZIENTE A LIVELLO:
A. Della fronte
B. Del temporale
C. Di un mastoide
D. Dell'igno

5) IL LAVORO MZ SI ATTUA SEMPRE SUI MUSCOLI:
A. ANCHE riposo, detesi
B. Su una soglia di messa in tensione
C. Durante una tensione molto forte
D. Con una tensione dolorosa

6) LE VERTEBRE LOMBARI HANNO UN GRADO DI ROTAZIONE:
A. Di 10 gradi
B. Di 20 gradi
C. Di 5 gradi
D. Di 23 gradi

7) PER LA CORRETTA POSIZIONE LE SCAPOLE DEVONO ESSERE:
A. Tutte e due in posizione alta
B. Tutte e due in posizione bassa
C. Una scapola altra l'altra bassa
D. Appena visibili

8) QUANDO SI HA UNA SCOLIOSI, UNA CATTIVA POSIZIONE DELLE SPINOSE, PROVOCHERA':

A. Un accorciamento dei m. romboidi
B. Un allungamento
C. Perdita di tensione
D. Nessuna delle suddette

9) LA LETTURA DEL CORPO INIZIALE,DA QUALE PROSPETTIVA SI ESEGUE?:

A. Anteriore
B. Posteriore
C. Lateralmente a destra e sinistra
D. Tutte e tre le suddette

10) NELLA SEDUTA MZ QUALI SONO LE POSTURE IMPIEGATE E RICONOSCIUTE DA FRANCOISE MEZIERES:

A. Sdraiato prono
B. Sdraiato sul dorso e posizione seduta
C. Postura in piedi
D. Mai in piedi

11) LA TENSIONE A LIVELLO DEGLI ESTENSORI DELLE DITA E' SEGNO DI:

A. Raccorciamento
B. Allungamento
C. Dolore
D. Un problema a livello della coscia

12) UN ALLUCE VALGO CORRISPONDE A:

A. Rotazione interna di ginocchia
B. Un piede cavo
C. Un torace bloccato in inspirazione
D. Una lordosi interscapolare

13) UN ILIACO ANTERIORIZZATO SI ASSOCIA:

A. Ad una spalla in retroversione
B. Ad una spalla in antiversione
C. Ad un piede piatto
D. Ai muscoli occipitali dolenti

14) QUANDO SI FA LA VALUTAZIONE QUADRUPEDICA?:

A. Prima della seduta
B. Durante la seduta
C. Durante e dopo la seduta
D. Due settimane dopo la seduta

15) LA ROTAZIONE DEGLI ARTI CAMBIA DIREZIONE A SECONDA DELLA POSIZIONE:

A. Delle spalle
B. Delle ginocchia
C. Delle punte
D. Dei punti fissi

16) IN MZ LA DURATA DELLE ESPIRAZIONI DEVE ESSERE:

A. Corta
B. Rapida
C. Lunga
D. Senza importanza

17) QUANDO UNA COSTOLA È PIU DOLENTE DELL'ALTRA, DA QUALE SI INIZIA:

A. Dalla costola dolente
B. Dall'altra costola
C. A distance
D. Dalla nuca

18) COME TIRO UN MUSCOLO:

A. Rapidamente
B. Con manovre avanti e indietro
C. Lentamente ed in direzione lineare
D. Come si vuole

19) UNA SEDUTA MZ DEVE DURARE:

A. 30 minuti
B. 60 minuti
C. 90 minuti
D. 15 minuti

20) QUAL'E LO SCOPO PRIMARIO DELLA POSTURA SEDUTO:

A. Migliorare la tensione dei m posteriori delle gambe
B. Lavorare la coscia
C. La respirazione
D. La contro rotazione

21) NEL TRATTAMENTO DI UNA SPALLA CONGELATA QUALI GRUPPI MUSCOLARI HANNO AL PRIORITA ASSOLUTA?:

A. I lombari
B. Gli scaleni
C. Il diaframma
D. I quattro rotatori interni di spalla

22) IL BACINO DELLE DONNE E' PARI A QUELLO DELL'UOMO?

A. E' più grande
B. E' più piccolo
C. E' più pesante
D. E' più largo

23) A LIVELLO DEL COLLO QUANTI PIANI MUSCOLARI CI SONO?:

A. Uno
B. Due
C. Cinque
D. Quattro

24) QUALE NERVO PASSA NEI MUSCOLI OCCIPITALI?:

A. Nervo lacrimale
B. Nervo frenico
C. La radice posteriore di c2
D. Il nervo trigemino

25) LA RADICE SENSITIVA DI C1 E':

A. Molto grande
B. Molto piccola
C. Molto lunga
D. Non esiste

26) LA SPINOSA DI C1 E':

A. Più grossa e bifida
B. Normale per essere una cervicale
C. Non esiste
D. Più piccola

27) CHE COSA SIGNIFICA L'ESPRESSIONE PERFETTA MORFOLOGIA?:

A. L'aspetto normale a prima vista
B. Morfologia corrispondente ad un numero d'oro
C. Forma senza scoliosi
D. Un profilo normale

28) IN UN TORACE BLOCCATO IN INSPIRAZIONE I MUSCOLI RESPIRATORI SONO:

A. Tesi
B. Detesi
C. Normale
D. Raccorciati

29) IN MZ PERCHE SI RICERCA LA SIMMETRIA?:

A. Per pura estetica
B. Per rilassare la muscolatura anteriore del corpo
C. Per raccorciare la muscolatura
D. Per agire contro i muscoli rotatori

30) IL MUSCOLO GRAN DORSALE E' IN RELAZIONE CON:

A. Le ginocchia
B. Con l'avambraccio
C. Con il braccio
D. Con il bacino

31) COME SI FA UNA OSSERVAZIONE DI UN PAZIENTE IN MZ:

A. Visivo
B. Tattile
C. Indifferente
D. Visivo e tattile

32) LA VITTORIA DEI ROTATORI INTERNI SIGNIFICA:

A. Che tutti i muscoli sono in una condizione normale
B. Che i muscoli sono troppo rilasciati
C. Sono troppo tesi
D. Troppo dolenti

33) IN MZ L'ORIENTAMENTO DELLA GLENA E' IMPORTANTE, PERCHE'?:

A. Per l'estetica
B. Per essere in simmetria con l'altra glena
C. Per il buon orientamento del braccio
D. Non ha importanza

34) A LIVELLO DELLA SPALLA SI HANNO TRE MUSCOLI MONOARTICOLARI IMPORTANTI QUALI?:

A. Trapezio, piccolo pettorale, gran dorsale
B. Coracobrachiale, gran rotondo, sottoscapolare
C. Sottoccipitale
D. Tricipite, brachiale e deltoide

35) LA SCOLIOSI E' UNA DEFORMAZIONE DOVUTA A:

A. Una differenza degli arti inferiori
B. Un torace deforme
C. Uno schiacciamento ed una rotazione vertebrale
D. Una lassita legamentosa

36) A LIVELLO DEL COLLO IN MZ NOI DISTINGUIAMO QUANTE ZONE?:

A. Una sola
B. Due
C. La zona inferiore
D. La zona superiore

37) I MUSCOLI INTERCOSTALI SONO:

A. Flessori
B. Estensori
C. Inspiratori
D. Inspiratori ed espiratori a seconda della loro fisiologia

38) I PIEDI PIATTI SONO DOVUTI A:

A. Un sovrappeso associato
B. A lassita legamentosa
C. Alla volta plantare che ha ruotato
D. Ad un problema ormonale

39) QUALE MUSCOLO SI INSERISCE SUL TUBERCOLO POSTERIORE DELL'ATLANTE?

A. m.obliquo inferiore della testa
B. piccoloretto posteriore della testa
C. m. grande retto posteriore della testa
D. m.obliquo superiore della testa

40) QUAL È IL MUSCOLO CHE SI INSERISCE SUL PROCESSO SPINOSO DI C2?

A. M. PICOLO RETTO DELLATESTA
B. M GRANDE RETTO POSTERIORE DELLA TESTA
C. GRANDE RETTO POSTERIORE DELLA TESTA
D. NESSUNO

41) QUALE MUSCOLO SI INSERISCE SUL PROCESSO SPINOSO DI ATLANTE?

A. Nessuno
B. m obliquo inferiore della testa
C. m obliquo superiore de la testa
D. mm grande retto posteriore della testa

42) QUAL È L'ALTRO MUSCOLO CHE SI INSERISCE SULLA SPINOSA DI C2?

A. m obliquo superiore della testa
B. m grande retto posteriore della testa
C. m obliquo inferiore della testa
D. m piccolo retto posteriore della testa

43) QUALE MUSCOLO SI INSERISCE SULLA PICCOLA TUBEROSITÀ DELL'OMERO?

A. m rotondo
B. m grande dorsale
C. m grande pettorale
D. m sottoscapolare

44) QUAL È IL PRIMO MUSCOLO CHE SI INSERISCE SULL'APOFISI CORACOIDE?

A. m bicipite brachiale capo breve
B. m piccolo pettorale
C. mtricipite brachiale
D. m anonco

45) QUAL È IL SECONDO MUSCOLO CHE SI INSERISCE SULL'APOFISI CORACOIDE?

A. m brachiale
B. m piccolo pettorale
C. m coracobrachiale
D. m tricipite

46) QUAL È IL TERZO MUSCOLO CHE SI INSERISCE SULL'APOFISI CORACOIDE?

A. m scaleno anteriore
B. m grande pettorale
C. m brachiale
D. m coracobrachiale

47) UN MUSCOLO S'INSERISCE SULLA ZAMPA D'OCA, QUALE?

A. m adduttore lungo
B. m adduttore minimo
C. m gracile
D. m adduttore grande

48) QUAL È IL MUSCOLO DEL QUALE LE INSERZIONI SUPERIORI SONO I PROCESSI TRASVERSI DA C1 A C4?

A. m elevatore della scapola
B. m piccolo romboide
C. m grande romboide
D. m succlavio

49) QUAL È L'INSERIMENTO DEL MUSCOLO PIRAMIDALE AL LIVELLO DEL GRANDE TROCANTERE?

A. Sulla sommità del piccolo trocantere
B. Sulla sommità del grande trocantere
C. la linea aspra
D. la cresta intertrocanterica

50) QUAL È L'INSERZIONE DISTALE DEL MUSCOLO OTTURATORE INTERNO?

A. tuberosita ischiatica
B. la cresta intertrocanterica
C. fossa trocantarica
D. sacrospinosa

51) QUALI SONO LE INSERZIONI DEI DUE GEMELLI VICINO ALL'OTTURATORE INERNO?

A. tuberosita ischiatica
B. sacrospinosa
C. fossa trocantarica
D. la cresta intertrocanterica

52) QUALE MUSCOLO S'INSERISCE SULLA SPINA DEL GRANDE TROCANTERE?

A. otturatore interno
B. m gemello inferiore
C. m piriforme
D. m m otturatore interno

53) IL MUSCOLO QUADRATO CRURALE S'INSERISCE SULLA TUBEROSITÀ ISCHIATICA E SU.... COSA?

A. cresta intertrocanterica
B. creta intertrocanterica
C. fossa trocantarica
D. linea aspra

54) LA COLONNA LOMBARE HA UNA ROTAZIONE ASSIALE DI QUANTI GRADI?

A. 3%
B. 27%
C. 5%
D. 60%

55) LA COLONNA VERTEBRALE TORACICA HA UNA ROTAZIONE ASSIALE DI QUANTI GRADI?

A. 35%
B. 10%
C. 60%
D. 28%

56) LA COLONNA CERVICALE HA UNA ROTAZIONE ASSIALE DI QUANTI GRADI?

A. 75%
B. 80-90%
C. 100%
D. 70%

57) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SUL BORDO POSTERIORE DEL MENISCO ESTERNO?

A. m retto femorale
B. nessuno
C. m popliteo
D. m soleo

58) IL MUSCOLO QUADRICIPITE CRURALE È COMPOSTO DA QUATTRO MUSCOLI. COME SI CHIAMA COLUI CHE È UN MONO ARTICOLARE?

A. m retto femorale
B. nessuno
C. m vasto intermedio
D. m vasto mediale

59) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SUL BORDO POSTERIORE DEL MENISCO INTERNO?

A. m retto femorale
B. m semi membranoso
C. m vastomediale
D. m soleo

60) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SULLA TESTA DEL PERONE?

A. m soleo
B. m bicipite femorale
C. m tibiale posteriore
D. m popliteo

61) QUANTI PIANI MUSCOLARI CI SONO A LIVELLO DELLA NUCA?

A. 5
B. 2
C. 4
D. 6

62) ESISTE A LIVELLO DELL'OMERO UN MUSCOLO MONO ARTICOLARE IMPORTANTE, COME SI CHIAMA?

A. m bicipite brachiale capo breve
B. m brachiale
C. m tricipite brachiale
D. m anconeo

63) NELLA REGIONE DEL GINOCCHIO, VI È UN MUSCOLO MONO ARTICOLARE, COME SI CHIAMA?

A. M sartorio
B. m tensore della fascia lata
C. m popliteo
D. m bicipite femorale

64) VI È UN SECONDO, COME SI CHIAMA?

A. tensore della fascia lata
B. m bicipite femorale capo breve
C. m sartorio
D. m plantare

65) QUALE MUSCOLO DELLA GAMBA PASSA SOTTO IL SUSTANTACULUM, COME SI CHIAMA?

A. m popliteo
B. m flessore lungo dell'alluce
C. m flessore lungo delle dita
D. m tibiale posteriore

66) COME SI CHIAMA IL MUSCOLO DELLA GAMBA CHE PASSA PER LA GOUTIÈRE DE CUBOIDE ?

A. Peroneo breve
B. m peroneo lungo
C. m soleo
D. m plantare

67) COME SI CHIAMA IL MUSCOLO CHE PASSA SOTTO IL TUBERCOLO PERONEALE?

A. m peroneo lungo
B. m peroneo breve
C. m peroneo lungo
D. m plantare

68) QUANTE CHIAVI DI VOLTA CI SONO NELL'ARCO INTERNO DEL PIEDE?

A. 1
B. 2
C. 3
D. nessuna

69) QUAL È IL MUSCOLO DELLA GAMBA CHE S'INSERISCE SUL CUBOÏDE?

A. m tibiale posteriore
B. nessuno
C. m tibiale anteriore
D. m flessore lungo della dita

70) DUE MUSCOLI DELLA GAMBA E DI DIREZIONI OPPOSTE S'INSERISCONO SU UN OSSO DEL PIEDE, COME SI CHIAMA QUEST'OSSO DEL PIEDE?

A. ossa cuneiformi
B. Navicolare
C. ossa metatarsali mediali
D. astragalo

71) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SULLA TERZA FALANGE DELL'ALLUCE?

A. M tibiale posteriore
B. M tibiale anteriore
C. nessuno
D. M estensore lungo dell'alluce

72) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SULLA TUBEROSITÀ DEL QUINTO METATARSO?

A. m piriformie
B. nessuno
C. m piccolo psoas
D. fascia perineale

73) DURANTE IL LAVORO MZ, CHE COSA DOBBIAMO SENTIRE DURANTE L'ESPIRAZIONE?

A. i
B. a
C. e
D. o

74) DURANTE IL LAVORO MZ, POSSIAMO CHIEDERE L'ESPIRAZIONE FORZATA AL PAZIENTE?

A. Si
B. no
C. mai
D. facciamo ciò che vogliamo

75) PER FARE UNA SEDUTA MZ IDEALE, BISOGNA CHE ESSA DURI…

A. 15 '
B. 35 '
C. 60 '
D. 180 '

"RIEDIUCAZIONE POSTURALE GLOBALE - IL METODO MÈZIÉRES"
HOTEL PINETA PALACE, ROMA – Rif. ECM 555-91602

Scheda di Autovalutazione
(Barrare con una x la risposta ritenuta esatta)

Per ritenere superato il questionario è necessario rispondere esattamente almeno ai 3/4 delle domande

1) **FRANÇOISE MÉZIÈRES CI DICEVA:" IL MEZIERISTA NON SI AFFATICA, FATICA IL SUO PAZIENTE". SPIEGATE**
a. Un buon lavoro Mezieres si fasempre con la massima precisione
b. Non è necessario faticare per fare un eccellente lavoro mezieres
c. bisogna mantenere il controllo del proprio corpo per un lavoro migliore col paziente
d. Non serve a nulla stancarsi, è sufficiente lavorare bene

2) **FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: "NON SERVE A NULLA TIRARE TROPPO FORTE, BISOGNA ARRIVARE ALLA SOGLIA DELLA TENSIONE". SPIEGATE**
A. Si dice erroneamente che in MEZIERES bisogna tirare
b. Non bisogna tirare ma arrivare alla soglia della messa in tensione della muscolatura
c. quello che faccio fare ,é arrivare alla soglia della tensione, mantengo per un certo tempo e questo provocherá il vero rilasciamento muscolare
d. Sarebbe meglio non tirare del tutto

3) **FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: " NON C'È UNA LIBERAZIONE DEL DIAFRAMMA SENZA UNA BUONA TENUTA DELLE SPALLE". SPIEGATE**
a. Bisogna lavorare le spalle prima del diaframma
b. Bisogna lavorare prima il diaframma delle spalle
c. Facciamo come vogliamo se lavoriamo una e l'altra
d. lavoriamo prima il diaframma,se le spalle si comportano bene durante l'espirazione non ci interessa

4) **NELLA VITA CI SI "SCHIACCIA". SPIEGATE IL CONCETTO IN RAPPORTO AL METODO MZ**
a. Il metodo Mezieres è una rivoluzione che attira a volte animosità perché inquetante
b. Non bisogna mai sottomettersi a dettami infondati e senza prove
c. Non bisogna mai smettere di progredire e scoprire tramite l'osservazione del corpo del paziente
d. Il Mezierista dovrà armarsi di pazienza e determinazione per reistere alle maldicenze di alcuni "avversari" malintenzionati

5) **FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: "VI CHIEDERÒ DI TOCCARE CON LE VOSTRE MANI E NON CON DEGLI STRUMENTI". SPIEGATE**
a. Perché in MZ possiamo lavorare anche con degli strumenti?
b. Non possiamo lavorare con i piedi
c. Fate ciò che volete
d. L'osservazione visiva è molto interessante ma non è sufficiente, bisogna anche usare le mani, l'osservazione sensitiva e tutte le sue sfumature per valutare la messa in tensione

6) QUAL È IL MUSCOLO CHE RILEGA L'ILIACO CON IL SACRO?

a. m piriforme
b. nessuno
c. m piccolo psoas
d. fascia perineale

7) LA POSTURA MZ DA SEDUTO È STATA TROVATA DA FRANÇOISE MÉZIÈRES PER AGEVOLARE UN LAVORO SPECIFICO, QUALE?

a. lavoro dei piedi
b. lavoro delle anche
c. lavoro della nuca
d. lavoro contro la rotazione della colonna

8) FRANÇOISE MÉZIÈRES DI FRONTE AL PAZIENTE DICEVA AI SUOI ALLIEVI: "COSA ANDRETE A FARE?" RSPONDEVANO IL PIÙ E IL MENO, MA LEI DICEVA... "NO, OSSERVATE!!". COSA INTENDEVA DIRE?

a. nulla di speciale
b. controllare le radiografie
c. controlare le relazioni dei muscoli
d. osservare la morfologia e le messe in tensione nel paziente

9) COSA SIGNIFICAVA PER LEI "OSSERVARE"?

a. A controllare l'evoluzione della morfologia una settimana dopo la seduta
b. B comparare le foto del paziente nel tempo
c. Cguardare come cammina o si muove il paziente
d. D cercare di scoprire intenzionalmente il miglior modo di trattare il paziente

10) LEI DICEVA ANCHE: "È IL CORPO CHE HA RAGIONE". COSA VOLEVA SPIEGARCI?

a. Che ci sono comportamenti nel corpo del paziente che sono normali e sarà su queste che noi dovremo agire! Ciò che osserviamo e sentiamo, la sensibilità!
b. Che i comportamenti del paziente sono più complessi del previsto
c. Che a volte ci sono delle contro indicazioni valide che ci obbligano a fermare il nostro lavoro Mezieres
d. D'essere molto attenti e privilegiare la nostra osservazione visiva e sensitiva

11) FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA ANCHE: "VANITÀ (INUTILITÀ) DEL LAVORO SEGMENTARIO". COSA INTENDEVA DIRE?

a. Che bisogna lavorare in modo segmentario in un lavoro globale
b. che il lavoro segmentario non serve a nulla
c. che il lavoro segmentario non è efficace
d. che è vietato lavorare in modo segmentario

12) FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: "É LA FORMA CHE DETERMINA LA FUNZIONE E NON L'INVERSO". COSA SIGNIFICA QUESTA FRASE?

a. La chiave del successo del mezierista e di ricercare sistematicamente di ridonare la forma ideale al corpo del paziente , la Morfologia perfetta e armoniosa
b. Senza la ri-armonizzazione del corpo, non c'è successo terapeutico
c. Non serve a nulla sforzarsi sulla funzione senza la liberazione della forma del corpo
d. che questo punto di vista é un segreto dell'efficacia incontestabile del método di Françoise Mézières !

13) FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: " ABBIAMO LE GAMBE DEL NOSTRO COLLO". SPIEGATE

a. forma delle gambe e del collo sono determinate della nascita
b. la forma delle gambe determina quella del collo
c. la forma del collo determina quella delle gambe
d. Troviamo spesso coppie di deformazioni nei nostri pazienti fra il collo e le gambe, come l'alluce valgo e la rotazione interna del ginocchio

14) FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: "NON POSSIAMO ACCETTARE IL FALLIMENTO". SPIEGATE

a. E' spesso la nostra ostentazione che determina la chiave del successo
b. Un ostacolo, una difficoltà devono per noi avere valore diagnostico
c. Il fallimento a volte viene dalla mancata volontà da parte delpaziente
d. Alcuni pazienti non vogliono guarire

15) FRANÇOISE MÉZIÈRES DICEVA: "VI CHIEDERÒ DI CREDERE NON A CIÒ CHE AVETE LETTO, MA A CIÒ CHE AVETE VISTO". SPIEGATE

a. la vista può indurci in errore, con le sensazioni tattili possiamo evitare l'illusioni ottiche
b. non bisogna prestare attenzione a ciò che vediamo
c. bisogna ignorare le informazioni della vista
d. Bisogna sempre confermare la nostra percezione visiva con quella sensitiva per avere la prova di ciò che abbiamo constatato nel paziente

16) QUAL' È LA DIFFERENZA FRA LA MORFOLOGIA PERFETTA SECONDO FRANÇOISE MÉZIÈRES E QUELLA RICONOSCIUTA COME BELLEZZA ASSOLUTA DAI MEDIA E DALLA CULTURA COMUNE?

a. E' la stessa
b. E' sempre il contrario
c. La morfologia perfetta è la rappresentazione di ciò che è più funzionale nel corpo umano
d. La morfologia armoniosa è anche la morfologia perfetta

17) TUTTI I DIMORFISMI, ANCHE MINIMI, HANNO VALENZA DIAGNOSTICA PER UN MEZIERISTA. SPIEGATE

a. E' necessario
b. Non sempre
c. Non ha importanza
d. Qualsiasi dismorfismo è la conseguenza di uno squilibrio di tensioni o raccorciamenti muscolari, quindi una valutazione precisa per noi è una diagnosi

18) LE PATOLOGIE A CARICO DELLE GINOCCHIA SONO SEMPRE ACCOMPAGNATE DA

a. Uno o più dei seguenti quattro dismorfismi: ginocchio varo, valgo, flexum, recurvato
b. Un blocco in inspirazione del torace
c. Una lassità a livello del I dito
d. Un blocco al livello della nuca in rotazione

19) IL MUSCOLO DIAFRAMMA È UN MUSCOLO

a. Della respirazione
b. Della statica
c. Senza una grande importanza nel metodo Mezieres
d. Della statica,della respirazione ed e' all'origine della lordosi sacro-lombare

20) IL LAVORO DEI MUSCOLI SCALENI È ESSENZIALE PER COMBATTERE IN MANIERA SPECIFICA

a. L'abduzione dell'alluce
b. Il blocco o la limitazione dei movimenti della cassa toracica
c. La liberazione e il miglioramento della digestione
d. Per togliere il dolore a livello dell'alluce

21) UNA DELLE CARATTERISTICHE SPECIFICHE DEL METODO MEZIERES È

a. Di agire solo dove c'è il dolore
b. Di agire solo dove si hanno i dismorfismi
c. Di agire solo a distanza dal sito di dolore
d. Di agire al tempo stesso nel punto in cui c'è dolore e dove sono i dismorfismi a seconda della reazione del paziente

22) A PARTIRE DALLA POSTURA MEZIER DI BASE ,SI DEVE OBBLIGATORIAMENTE COMINCIARE IL TRATTAMENTO

a. Dagli arti inferiori
b. Dal cingolo scapolo toracico
c. Dalla nuca
d. Non importa da quale punto, ma sempre secondo la situazione morfologica e secondo le differenti reazioni muscolari del paziente durante la seduta di terapia

23) L'ALLUCE VALGO E' SEMPRE IN RELAZIONE CON

a. Una cifosi dorsale
b. Una esagerata flessione delle dita sul lato opposto
c. Con la rotazione interna del ginocchio, una anteriorizzazione dell'ileo dello stesso lato
d. Dolore acuto del quinto dito del piede del lato opposto.

24) IN CASO DI BLOCCO DI INSPIRAZIONE, DOBBIAMO PRIMA

a. Correggere le ginocchia
b. Rinforzare i muscoli del dorso
c. Lavorare soltanto i muscoli del trapezio
d. Liberare la spalla per un lavoro specifico degli scaleni

25) L'ARTICOLAZIONE CERVICALE C2/C3 È SPECIFICA PER

a. Combattere il dolore a questo livello
b. Per ottenere una espirazione piu profonda
c. Per riequilibrare la testa rispetto al torace
d. Per combattere l'emicrania

26) IL TEMPO OTTIMALE NECESSARIO PER UNA SEDUTA MEZIERES È

a. 15 minuti
b. 30 minuti
c. 60 minuti
d. 120 minuti

27) UNA SEDUTA DI MEZIERES PUÒ ESSERE ABBINATA A

a. Un massaggio classico del corpo.
b. Des techniques de relaxation
c. Una preparazione omeopatica
d. Massaggi a muscoli specifici doloranti in tensione

28) NEL LAVORO DEGLI ARTI SUPERIORI, IL CONTROLLO STRETTO DELL'ASSE ÉPICONDILO/ÉPITHROCHLEA È CRUCIALE PER:

a. Controllare, aumentare diminuire e valutare la tensione nervosa durante le manovre
b. Bloccare i movimenti del collo
c. Bloccare i movimenti del torace
d. Liberare il diaframma

29) A COSA SERVE LA "LETTURA DEL CORPO MEZIERES

a. Una semplice questione estetica
b. Ha valore di diagnosi generale
c. Determinare il programma di manovre da effettuare durante le sedute di Mézières
d. Valutare la fine di una seduta di trattamento

30) PRIMA DI TRATTARE LE SPALLE, DOBBIAMO PRIMA AFFRONTARE

a. Il collo
b. La posizione della scapola
c. La posizione globale degli arti superiori
d. La correzione del ginocchio

31) DESCRIVERE UN PARTICOLARE SEGNO CORRISPONDENTE AD UN PROBLEMA DI CERVICALE

a. Le pieghe del collo
b. I piedi piatti
c. Una leggera lordosi interscapolare
d. Uno sterno depresso

32) IN TUTTE LE PATOLOGIE DELLA SPALLA, TROVIAMO SEMPRE

a. Dolore a livello delle ginocchia
b. Lassità significativa alla spalla non interessata
c. La vittoria di tensione o accorciamento dei rotatori interni
d. Uno squilibrio doloroso alle caviglie

33) IN UN PZ CON ROTOSCOLIOSI DESTRO CONVESSA DA UNA VISIONE FRONTALE POSTERIORE NOTERO:

a. le ginocchia vare
b. i tendini di achille asimmetrici
c. i gomiti iperestesi
d. un gibbo a destra

34) CON LA POSTURA A CANDELIERE:

a. tratto il grande pettorale
b. tratto il bicipite
c. tratto lo sternocleidomastoideo
d. non esiste la postura suddetta

35) IL LAVORO MEZIERES:

a. prevede l'uso di palline
b. prevede l’uso di pedane
c. prevede l'uso dei pesi
d. non prevede l'uso dei suddetti

36) ESISTE UN NESSO TERAPEUTICO TRA LA CUTE E GLI ORGANI SOTTOSTANTI:

a. dipende dal tipo di pelle
b. si
c. no
d. dipende dal tipo di costituzione fisica del pz

37) IN UN PZ CON SCOLIOSI DESTRO CONVESSA, COME SARÁ LA MUSCOLATURA A LIVELLO DORSALE?:

a. contratta solo a livello dei trapezi
b. contratta a destra e allungata a sinistra
c. in normale tensione a sinistra e destra
d. contratta a sin e allungata a destra

38) LE AUTOPOSTURE SI ADOPERANO:

a. per rendere autonomo il pz dopo due trattamenti
b. per trattare il piede piatto
c. per un mantenimento durante i periodi di stop del trattamento col terapista
d. nessuna di queste

39) FRANCOISE MEZIERES HA SVILUPPATO IL SUO METODO:

a. nell'800
b. nel 1914
c. dal 1947
d. dal 1990

40) PER UNA BUONA MOBILIZZAZIONE DEL TORACE SI DEVE

a. fare una inspirazione profonda
b. fare un blocco in inspirazione
c. fare piccole inspirazioni/espirazioni
d. fare delle espirazioni profonde

41) PER INIZIARE UNA SEDUTA MEZIERES

a. faccio cominciare dal torace
b. si comincia dagli arti superiori
c. si comincia dagli arti inferiori
d. si comincia dalla parte del corpo che si desidera

42) QUAL'E' IL SEGNO INCONTESTABILE DI UN PROBLEMA AL M PICCOLO PETTORALE

a. la spalla omolaterale è più bassa
b. la spalla omolaterale è più alta
c. l'angolo inferiore della scapola è molto visibile
d. nessuno dei suddetti

43) LE VERTEBRE C1,C2 SONO

a. le più pericolose da trattare
b. non sono mai pericolose
c. le più dolorose da trattare
d. sono come tutte le altre vertebre cervicali

44) L'INSERZIONE DELLO SCALENO SUPERIORE COMINCIA A LIVELLO DI

a. c1
b. c3
c. c2
d. c4

45) QUALE MUSCOLO SI INSERISCE SUL SACRO E ILIACO

a. m. otturatore interno
b. m. piramidale
c. nessuno
d. m. iliaco

46) QUAL'E' IL MUSCOLO DELLA GAMBA CH UNISCE IL CALCAGO E L'ASTRAGALO?

a. m peroneo breve
b. il m tricipite surale
c. m peroneo lungo
d. nessuno

47) FRANCOISE MEZIERES PARLO DEI 1/3-2/3 ,DI QUALE PARTE DEL CORPO?

a. gambe e piedi
b. avambraccio e omero
c. tronco e testa
d. bacino e nuca

48) QUAL È IL MUSCOLO CHE HA L'INSERZIONE SUPERIORE PIÙ ALTA SUL PROCESSO TRASVERSO DI C2 ?

a. elevatore della scapola
b. m piccolo pettorale
c. nessuno
d. m.sternocleidomastoideo

49) QUAL È IL MUSCOLO CHE HA L'INSERZIONE SUPERIORE PIÙ ALTA SUL PROCESSO TRASVERSO DI C4?

a. m.retto anteriore della testa
b. m.lungo de la testa
c. scaleno posteriore
d. m.scaleno inferiore

50) QUAL È IL MUSCOLO CHE HA L'INSERZIONE SUPERIORE PIÙ ALTA SUL PROCESSO TRASVERSO DI C5?

a. m scaleno posteriore
b. m scaleno medio
c. M scaleno anteriore
d. m scaleno minimo

51) QUAL È IL MUSCOLO CHE HA INSERZIONE INFERIORE LA PIÙ BASSA IN C6?

a. m.scaleno posteriore
b. m scaleno anteriore
c. m scaleno medio
d. m lungo del collo

52) QUAL È IL MUSCOLO CHE HA INSERZIONE INFERIORE LA PIÙ BASSA IN C7?

a. m grande romboide
b. m piccolo romboide
c. m scaleno posteriore
d. m scaleno anteriore

53) QUAL È IL MUSCOLO NELL'INSERZIONE INFERIORE LA PIÙ BASSA È ANCHE C7 (UN ALTRO MUSCOLO)

a. m trapezio
b. m semispinale della testa
c. m deltoide
d. m splenio del capo

54) UN TERZO ANCHE, QUALE?

a. m piriforme
b. m bicipite femorale
c. m adduttore pungo
d. m gracile

55) UN QUARTO ANCHE, QUALE?

a. m gracile
b. grande adduttore
c. m piriforme
d. m otturatore grande

56) QUALE MUSCOLO ESCE DALLA GRANDE FORO ISCHIATICO?

a. m grande psoas
b. m iliaco
c. m otturatore esterno
d. m piriforme

57) QUALE MUSCOLO ESCE DAL PICCOLO FORO ISCHIATICO?

a. m otturatore interno
b. m piriforme
c. m quadrato del femore
d. m m gemelli superiore

58) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SULLE SPINOSE DA D1 A D4?

a. m dentato posteriore superiore
b. m elevatore della scapola
c. m lungo del collo
d. m lungo della testa

59) QUAL È IL MUSCOLO CHE S'INSERISCE SULLE SPINOSE DAC6 A C7?

a. m infraspinosa
b. m piccolo romboide
c. m splenio della testa
d. m grande romboide

60) IL RECURVATUM AL LIVELLO DEL GINOCCHIO È UN FATTO……?

a. Una lassità legamentosa
b. un raccorciamento muscolare
c. l'asse dell'articolazione si è modificato
d. un blocco articolare

61) QUAL È IL MUSCOLO CHE RILEGA IL CALCAGNO ALL'ASTRAGALO?

a. Nessuno
b. mm grande retto posteriore della testa
c. m gastronemio
d. m peroneo loungo

62) IL RIFLESSO ANTALGICO A PRIORI E'

a. Un rinzorzo muscolare
b. Un riflesso a seguito di uno stiramento rapido
c. Una posizione presa dal paziente per evitare il dolore
d. Un adattamento per equilibrio

63) LA SCOPERTA "PRINCIPE" DI FRANCOISE MEZIERES E'DATATA

a. 1947
b. 1949
c. 1965
d. 1970

64) IL RIFLESSO ANTALGICO A POSTERIORI E'

a. Un riflesso respiratorio
b. Un riflesso circolatorio
c. Uno squilibrio a livello del nervo vago
d. Un adattamento della postura in seguito ad un trauma fisico

65) PER LAVORARE SECONDO METODO MEZIERES E' FONDAMENTALE LAVORARE

a. Con un fisioterapista diplomato presso una scuola che rispetta strettamente e scrupolosamente l'insegnamento di Francoise Mezieres e non presso scuole fantasiste che non hanno riconoscimento per l'insegnamento e non rilasciano diploma
b. Con attrezzature ortopediche
c. Con un gruppo
d. Con il paziente solo, con delle auto-posture

66) SPESSO DURANTE UNA SEDUTA MEZIERES, IL "DOLORE BUONO" CHE COMPARE È

a. Un dolore che scompare in una giornata
b. Un dolore che scompare in una settimana
c. Il dolore nuovo che compare e si ferma direttamente e spontaneamente nel momento in cui si finisce la manovra
d. Il dolore che aumenta dopo una sessione

67) LA SEDUTA DI TRATTAMENTO MEZIERES È INDIRIZZATA SOPRATTUTTO A

a. Ad un paziente anziano
b. Ai bambini piccoli
c. Alle giovani mamme
d. A tutto il mondo

68) DOPO LA VALUTAZIONE SECONDO FRANCOISE MEZIERES LA SEDUTA VA FATTA

a. Una volta alla settimana
b. Due volte alla settimana
c. Una volta tutti i mesi
d. Una volta ogni tre mesi

69) IN MEZIERES LA ROTAZIONE DI BACINO SI CONTRASTA E SI TRATTA:

a. in postura in piedi
b. in postura seduto
c. in postura sdraiato con gambe in alto
d. non é possibile trattarla

70) QUALE PZ NON DEVE ESSERE TRATTATO CON METODO MEZIERES:

a. pz oncologico
b. donna incinta primo trimestre
c. pz con vertigini
d. pz con piede piatto

71) IL TRATTAMENTO DELLA SCOLIOSI:

a. inizia già con la postura di base
b. non é possibile con il trattamento mezieres
c. si può effettuare esclusivamente da seduto
nessuna di queste

72) QUALE AFFERMAZIONE E' VERA:

a. La forma determina la funzione
b. La funzione determina la forma
c. E' indifferente
d. Il dover lavorare e il lavoro contemporaneamente

73) PER UNA BUONA MOBILIZZAZIONE DEL TORACE SI DEVE:

a. Fare una inspirazione profonda
b. Fare un blocco in inspirazione
c. Fare piccole inspirazioni/espirazioni
d. Fare delle espirazioni profonde

74) PER INIZIARE UNA SEDUTA MEZIERES:

a. Faccio cominciare dal torace
b. Si comincia dagli arti superiori
c. Si comincia dagli arti inferiori
d. Si comincia dalla parte del corpo che si desidera

75) PER CORREGGERE LA NUCA FACCIO

a. abbassare il mento
b. schiacciare la cervicale al suolo
c. abbassare le spalle
d. inspirare