

# Indice

## Introduzione

Nessuno ha il permesso di mentire .....	1
Dolore: passato, presente e futuro .....	1
La X non segna il bersaglio .....	2
Biotensegrità e dry needling .....	2
Livello cellulare .....	3
Preparando la scena .....	4
Perché considerare il dry needling nel trattamento del dolore cronico miofasciale? .....	4
Gli agopuntori possono praticare il dry needling? .....	5
Trigger point principali contro accessori .....	6
Trigger point miocardici .....	6

## Prima parte - Teoria e pratica

### 1 Genesi di un trigger point

La contrazione: un lavoro di squadra .....	10
Una nuova ipotesi .....	12

### 2 Standard e linee guida nel dry needling dei trigger point miofasciali

Perfezione anatomica .....	13
Standard generali e linee guida pretrattamento .....	13
Standard generali e linee guida post-trattamento .....	14
Standard generali e linee guida durante il trattamento .....	14
Indossare i guanti .....	14
Rischi e cautele nel dry needling .....	15
Controindicazioni nel dry needling .....	15
Esclusione del dolore viscerale: “quando in dubbio, segnalare” .....	15
Prima di iniziare: linee guida in dieci punti ..	16
Poche parole sulle influenze alimentari .....	16
Inserimento dell'ago .....	17
Dirigere l'ago con un movimento dritto dentro-fuori .....	17
Considerazioni sulla salute e sulla sicurezza ..	17
In quali condizioni non si dovrebbe ricevere un trattamento di dry needling? .....	17
Informare i pazienti .....	18
Responsabilità del paziente .....	18
Dolore durante l'inserimento dell'ago .....	18

Evitare nervi e vasi sanguigni .....	18
Tubo-guida .....	18
Dolore dopo l'inserimento dell'ago .....	18
Dolenza post-trattamento .....	19

### 3 Sensibilizzazione centrale e controllo dei fattori perpetuanti

Facilitazione spinale .....	22
Chiavi per la gestione dei sintomi .....	23
Fattori scatenanti, aggravanti e perpetuanti ...	23
Tipologie di fattori perpetuanti: una battaglia lunga e intensa .....	23
Esempi .....	24
Respirazione paradossa .....	24
Asimmetria ed eterometria .....	24
Sovraccarico muscolare .....	25
Disfunzione articolare .....	26
Vertebre e interazione con i trigger point .....	26

## Seconda parte - Incontro con i colpevoli

### 4 Muscoli della faccia, della testa e del collo

Muscolo epicranico (occipitofrontale) .....	30
Muscolo temporale .....	32
Muscolo massetere .....	34
Muscolo pterigoideo mediale .....	36
Muscolo pterigoideo laterale .....	38
Platisma .....	40
Muscoli ioidei .....	42
Muscolo omoioideo .....	44
Muscolo digastrico .....	46
Muscolo lungo del collo .....	48
Muscolo lungo della testa .....	50
Muscolo retto della testa (anteriore, laterale) ..	52
Muscoli scaleni .....	54
Muscolo sternocleidomastoideo .....	56
Muscolo retto posteriore della testa (grande, piccolo) .....	58
Muscolo obliquo inferiore della testa .....	60
Muscolo obliquo superiore della testa .....	62

### 5 Muscoli del tronco e della colonna

Muscolo erettore della colonna (sacrospinale) .....	66
--	----

Muscolo splenio della testa .....	68
Muscolo splenio del collo.....	70
Muscolo lunghissimo della testa.....	72
Muscolo multifido.....	74
Muscoli rotatori .....	76
Muscoli intercostali (esterni, interni) .....	78
Diaframma .....	80
Muscolo obliquo interno dell'addome .....	82
Muscolo obliquo esterno dell'addome.....	84
Muscolo trasverso dell'addome.....	86
Muscolo retto dell'addome.....	88
Muscolo grande psoas.....	90
Muscolo iliaco.....	92
Muscolo piccolo psoas .....	94
Muscolo quadrato dei lombi .....	96

## 6 Muscoli della spalla e del braccio

Muscolo trapezio .....	100
Muscolo romboide.....	102
Muscolo piccolo pettorale .....	104
Muscolo soprascapolo.....	106
Muscolo infrascapolo .....	108
Muscolo piccolo rotondo .....	110
Muscolo sottoscapolare .....	112
Muscolo grande rotondo .....	114
Muscolo dentato anteriore.....	116
Muscolo elevatore della scapola .....	118
Muscolo grande pettorale .....	120
Muscolo succlavio .....	122
Muscolo grande dorsale.....	124
Muscolo deltoide .....	126
Muscolo bicipite brachiale.....	128
Muscolo coracobrachiale .....	130
Muscolo brachiale .....	132
Muscolo tricipite brachiale .....	134
Muscolo anconeo .....	136

## 7 Muscoli dell'avambraccio e della mano

Muscolo pronatore rotondo.....	140
Muscoli flessori dell'avambraccio.....	142
Muscolo adduttore del pollice.....	144
Muscolo abduttore lungo del pollice.....	146
Muscolo pronatore quadrato.....	148
Muscolo abduttore breve del pollice .....	150
Muscolo abduttore del mignolo .....	152
Muscolo brachioradiale .....	154
Muscolo estensore radiale breve del carpo.....	156
Muscolo estensore radiale lungo del carpo .....	158
Muscolo estensore delle dita .....	160
Muscolo flessore ulnare del carpo .....	162
Muscolo supinatore.....	164
Muscolo opponente del pollice.....	166
Muscolo palmare lungo .....	168

## 8 Muscoli dell'anca e della coscia

Muscolo grande gluteo .....	172
Muscolo medio gluteo.....	174
Muscolo piccolo gluteo.....	176
Muscolo tensore della fascia lata .....	178
Muscolo piriforme (e muscoli associati).....	180
Muscoli gemelli .....	182
Muscolo otturatore interno.....	184
Muscolo otturatore esterno.....	186
Muscolo quadrato del femore .....	188
Muscolo adduttore lungo.....	190
Muscolo grande adduttore.....	192
Muscolo adduttore breve .....	194
Muscolo gracile .....	196
Muscolo pettineo .....	198
Muscoli ischiocrurali (semimembranoso, semitendinoso, bicipite femorale).....	200
Muscolo sartorio .....	202
Muscolo quadricipite (retto del femore, vasto mediale, vasto laterale, vasto intermedio) .....	204

## 9 Muscoli della gamba e del piede

Muscolo gastrocnemio .....	208
Muscolo tibiale anteriore .....	210
Muscolo flessore lungo delle dita.....	212
Muscolo flessore lungo dell'alluce .....	214
Muscolo estensore lungo dell'alluce.....	216
Muscolo tibiale posteriore .....	218
Muscolo popliteo .....	220
Muscolo peroniero lungo.....	222
Muscolo plantare .....	224
Muscolo soleo.....	226
Muscolo abduttore dell'alluce .....	228
Muscolo adduttore dell'alluce .....	230

## 10 Opzioni di trattamento e gestione del dolore cronico

Stretch & spray:	
crioterapia attiva e stretching .....	233
Nota cautelativa: reazione anafilattica.....	233
Azione .....	233
Gestione del dolore cronico: tre passi chiave... ..	234
Anamnesi/valutazione.....	234
Test speciali .....	234
Pianificazione degli obiettivi.....	234
Farmaci .....	237
Note finali .....	237
Glossario .....	239
Bibliografia .....	241
Indice analitico.....	243