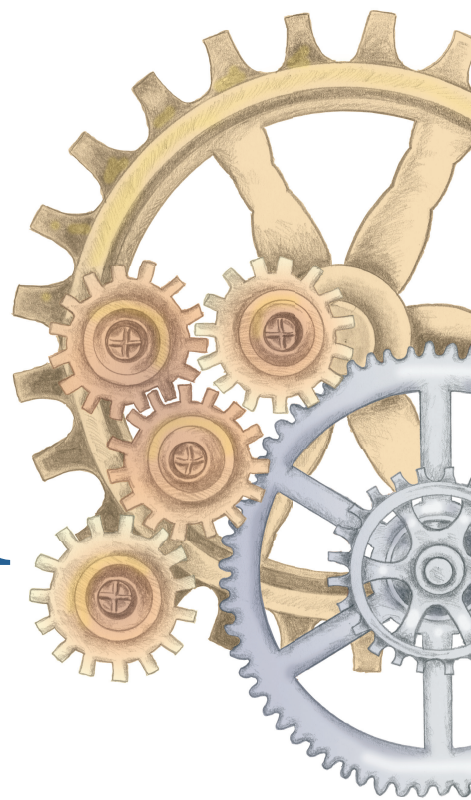


Guida ai sentieri del corpo in movimento



Andrew Biel

Illustrazioni di Robin Dorn

Edizione italiana sulla seconda in lingua inglese a cura di

Bianca Maria Lenci

Fisioterapista e giornalista

PICCIN

The original English edition of:
Trail Guide to Movement 2nd Edition by Andrew Biel
has been published by Books of Discovery, Boulder, Colorado, USA
Copyright © 2019 Books of Discovery. All rights reserved.
This Italian translation is made by arrangement with Books of Discovery

L'edizione inglese originale di:
Trail Guide to Movement 2nd Edition di Andrew Biel
è stata pubblicata da Books of Discovery, Boulder, Colorado, USA
Copyright © 2019 Books of Discovery. Tutti i diritti sono riservati.
La traduzione italiana è pubblicata su licenza di Books of Discovery

Designer: Jessica Xavier, Planet X Design
Foto dell'Autore: Ross Pruden

Opera coperta dal diritto d'autore - Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli relativi a TDM (text and data mining), al training dell'intelligenza artificiale e/o di tecnologie similari.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo, compreso l'uso per TDM, training dell'intelligenza artificiale e/o tecnologie similari, o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'Editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'Editore e dell'Autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, benché siano stati compiuti tutti gli sforzi necessari per pubblicare dati e informazioni affidabili, l'Editore non si assume alcuna responsabilità legale per eventuali errori od omissioni contenuti in questo volume. Né l'Editore né gli Autori o Collaboratori possono ritenersi responsabili per qualsiasi conseguenza e/o per qualsiasi lesione o danno a persone, animali o cose derivanti dall'applicazione delle informazioni contenute in quest'opera. L'Editore desidera precisare che qualsiasi opinione espressa in questo libro dai singoli Autori o Collaboratori è personale e non riflette necessariamente il punto di vista/l'opinione dell'Editore. Le informazioni o le indicazioni contenute in questo libro sono destinate all'uso da parte di professionisti del settore sanitario e/o scientifico e sono fornite esclusivamente come integrazione del giudizio del medico o di altri professionisti, della loro conoscenza dell'anamnesi del paziente, delle istruzioni del produttore e delle linee guida appropriate. Qualsiasi informazione o consiglio su dosaggi, procedure o diagnosi deve essere verificata in modo autonomo sotto stretta sorveglianza specialistica e attenendosi alle istruzioni per l'uso e alle controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi. Questo libro non indica se un particolare trattamento sia appropriato o adatto a un determinato individuo. In ultima istanza, è responsabilità esclusiva del professionista sanitario formulare il proprio giudizio professionale, in modo da consigliare e trattare i singoli pazienti in modo adeguato.

ISBN 978-88-299-3483-6

Copyright © 2024 by Piccin Nuova Libreria S.p.A.

www.piccin.it

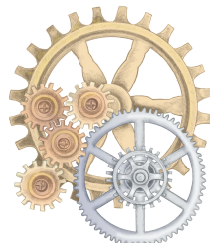


L'Autore

Andrew Biel è autore dei bestseller *Trail Guide to the Body* e *Trail Guide to Movement*. Ha lavorato presso il Boulder College of Massage Therapy e la Seattle Massage School e ha insegnato Cadaver Studies for Bodyworkers alla Bastyr Naturopathic University. Vive fuori Port Townsend, Washington, con la sua famiglia — Lyn, Grace ed Elias.

L'Illustratrice

Il background di **Robin Dorn** come illustratrice medica e massaggiatrice le conferisce la capacità unica di creare illustrazioni anatomiche vivaci e dettagliate per i libri *Trail Guide*. Espone le sue opere sulla West Coast e in Francia.



Prefazione

Quando avevo dieci anni, conobbi il pugile Muhammad Ali. Eravamo all'aeroporto O'Hare di Chicago quando mio padre si chinò e mi sussurrò: "Andy, guarda".

"Il più Grande" stava camminando dritto verso di me (credo di essermi bloccato sul posto). La sua mano gigante inghiottì la mia mentre disse: "Piacere di conoscerti". Continuai per la sua strada e io non mi lavai la mano per una settimana.

Quell'estate riempii di stracci il vecchio sacco dell'esercito di mio padre e lo appesi al ramo di un albero. Ogni giorno uscivo per dare pugni alla sacca come il campione. Sebbene il mio programma di allenamento per la boxe non sia durato tutta l'estate, riflettei molto su quel fortuito incontro all'O'Hare mentre scrivevo questo libro.

Sul ring, Ali personificava agilità, equilibrio e forza – la trinità del movimento umano. I suoi piedi fluttuavano attorno al ring, i suoi colpi rapidi sfrecciavano nell'aria e i suoi ganci abbattevano gli avversari con una forza che scuoteva la spina dorsale.

Per noi comuni mortali, avere la prestanza fisica di figure come quelle di Ali, Mia Hamm o Michael Phelps è un sogno, nella migliore delle ipotesi. Eppure, allo stesso tempo, non c'è mai stato un momento migliore per essere un operatore o un paziente nelle scienze del movimento. Gli ultimi trent'anni hanno visto un'enorme crescita e comprensione nello studio dell'equilibrio, della mobilità e della postura. La terapia manuale, lo yoga, l'allenamento atletico e personale, il massaggio e il Pilates rappresentano solo un esempio dei molti metodi di lavoro che le persone possono ora scegliere di offrire e ricevere per sostenere il corpo in movimento.

Sfortunatamente, le azioni fisiche di una persona – alimentate da motivazioni e desideri – non saranno sempre coerenti con i migliori interessi del suo corpo. L'uso eccessivo, il sottoutilizzo o l'uso scorretto di articolazioni e arti possono creare disturbi e dolori sia a breve sia a lungo termine. In qualità di studenti, operatori o docenti nel settore sanitario, parte della vostra missione sarà quella di supportare le necessità del paziente in termini di flessibilità, riduzione del dolore e aumento dell'escursione articolare. Capendo come si sviluppa il movimento e come si manifestano gli squilibri, avrete una maggiore possibilità di essere d'aiuto quando si verificano gli infortuni.

Quindi, mentre ci avventuriamo nel mondo della mobilità e della stabilità, dobbiamo essere consapevoli che un campione non deve necessariamente "fluttuare come una farfalla e pungere come un'ape", come esclamò una volta Ali. Il solo fatto di cambiare una lampadina senza soffrire di mal di schiena può essere un motivo sufficiente per mettere la colonna sonora di Rocky a tutto volume. Spero che questo testo aiuterà voi e i vostri pazienti a diventare campioni a pieno titolo.



Ringraziamenti

Questo progetto è stato un vero lavoro di squadra e non avrebbe potuto essere completato senza l'incredibile talento e dedizione di molte persone. Un immenso ringraziamento va a Robin Dorn per essere andata oltre il proprio dovere per creare (a tempo di record) una collezione unica e bellissima di opere d'arte.

Un enorme ringraziamento va a Dana Ecklund per aver gestito la produzione delle immagini e a Jessica Xavier per il design del libro. Abbiamo avuto anche un ottimo team di produzione con Jerrod Taylor, Liz Taylor, Michelle Kondrich, Brittnie Wigham e Ron Ellis.

Un ringraziamento va a tutto lo staff di Books of Discovery per il loro feedback, incoraggiamento e supporto. Non so dove sarei senza il triumvirato di Melinda Helmick, Rhoni Hirst e Tim Herbert. E molte grazie all'incredibile squadra di Linda Lee, Allison Lusby, Louisa McGarty, Tracy McDermott, Eva Sissener e Danielle Schroeder Kraft.

Grazie a Selena Anduze; Barbara Behrens; Jim Donak, CAMT, MPNLP; Tara Fay; Katie Flanagan; Peter Lakis; Allen Moore; John Morgan; Jason Spitalnik; ed Eli Thompson, KMI, per la revisione del testo. Reese Beisser merita un riconoscimento speciale per la sua correzione e guida al contenuto del libro.

Molti ragionamenti stimolanti e curiosi sul movimento umano si sono insinuati nella mia testa dopo le conversazioni con Risa Booze, Nada Diachenko, James Earls, Ganesh, Whitney Lowe, Thomas Myers, Robert Schleip, Liz Stewart, Michael Terborg e Ruth Werner. Grazie anche ad Arlene Moskowitz e Tracy Sullivan.

Grazie a tutti coloro che hanno aiutato a realizzare i modelli, tra cui Nicole Arnold, Bob 'Obo' Baker, Dierdre Butler, Jared Burton, Trenton Burton, John Darst, Daniel Fager, Ash Ganley, David Garcia, Simon Harrison, Ellen Hine, Marty Hine, Kat Mackinnon, Julia McGarey, John Martin, Anna Mason, Martina Mason, John O'Brien, Renee Rosario, Kayann Short, Mindy Tallent, Sam Tallent, Jerrod Taylor e Lizzie Taylor.

Grazie a Brenda Hadenfeldt per aver affinato il testo nelle fasi finali e un caloroso applauso a Roger Williams per il suo continuo sostegno a Robin Dorn.

Infine, un ringraziamento affettuoso a mia moglie, Lyn Gregory, per la sua costante pazienza, ispirazione e i suoi suggerimenti. Questo libro è dedicato alla mia famiglia – Lyn, Grace ed Elias.

Revisori

Barbara J. Behrens, PTA, MS
Professor, Division of Math, Science & Health Professions
PTA & OTA Program Coordinator
Mercer County Community College
Trenton, New Jersey

Reese S. Beisser, MS
Neurophysiology and Biomechanics
Boulder, Colorado

Tara Fay, MS
University of Scranton
Department of Biology
Scranton, Pennsylvania

Katie Walsh Flanagan, EdD, LAT, ATC
Director of Athletic Training Education
Department of Health Education
East Carolina University
Greenville, North Carolina

W. Allen Moore Jr., PT, PhD
Associate Professor
Lynchburg College
Physical Therapy Program
Lynchburg, Virginia

