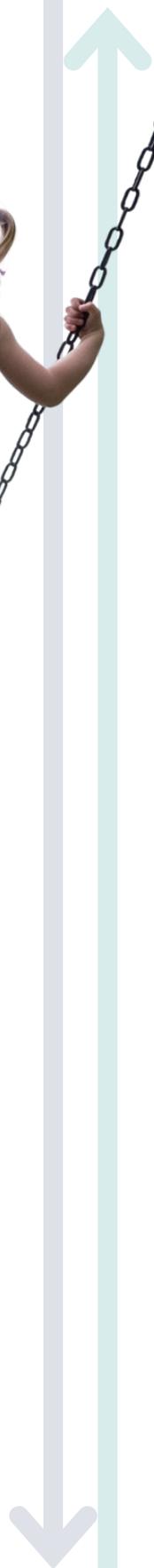


# DISPENSA FORMATIVA

POLICETTIVO®

# SP

**ROTOCOLL  
0**





# RIVOLUZIONE POSTURALE: INTEGRARE IL SISTEMA POLICETTIVO® NELLA ROUTINE QUOTIDIANA PER IL BENESSERE E LA PREVENZIONE

Il Sistema Policettivo® rappresenta un avanzamento significativo nella riorganizzazione posturale, prevenzione e cura delle disfunzioni muscoloscheletriche. **Questa dispensa formativa è stata concepita per fornire una panoramica dettagliata dei sei protocolli di base che formano il nucleo del sistema, ognuno dei quali è stato meticolosamente sviluppato attraverso una combinazione di ricerca approfondita, feedback clinico e valutazioni pratiche.**

Attraverso l'applicazione dei cuscini elicoidali e delle solette propriocettive RP, questi protocolli non solo mirano a correggere le asimmetrie e i disallineamenti posturali, ma anche a offrire un metodo proattivo per mantenere la salute posturale nel tempo. **L'obiettivo di questa formazione è quello di equipaggiare i professionisti della salute con gli strumenti e le conoscenze necessarie per implementare efficacemente questi protocolli nel loro lavoro quotidiano, garantendo così risultati terapeutici ottimali e miglioramenti sostanziali nella qualità della vita dei pazienti.**

Incorporando i principi di neuromuscolare e propriocezione, ogni protocollo enfatizza l'importanza di un approccio olistico alla cura del corpo, riconoscendo l'interconnettività tra la postura e il benessere generale. **La pratica regolare dei protocolli Policettivi® non solo aiuta a mitigare il dolore e a correggere la postura, ma promuove anche una maggiore consapevolezza corporea, che è fondamentale per la prevenzione di future complicazioni.**

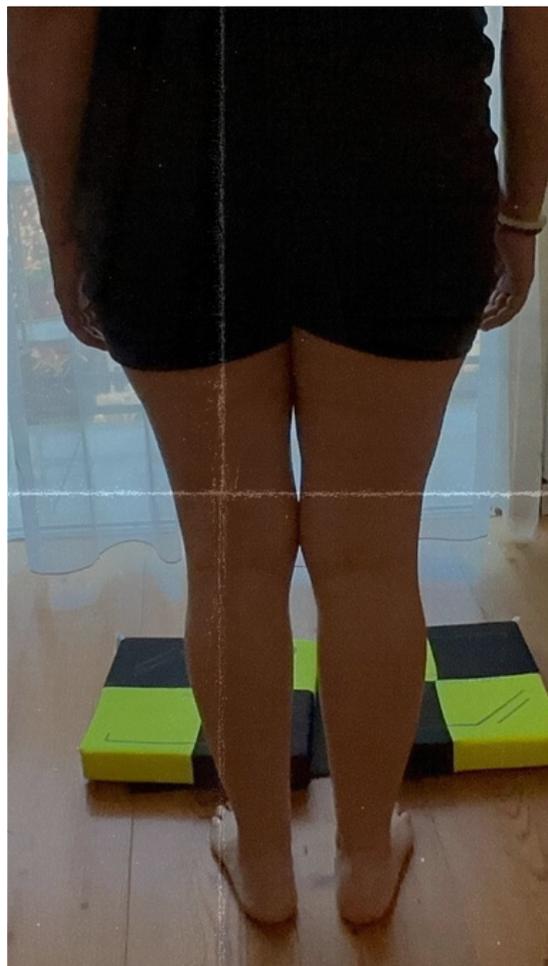
Questa dispensa è quindi una risorsa essenziale per tutti i professionisti sanitari impegnati nella riabilitazione fisica e nella prevenzione, offrendo una guida chiara e accessibile per trasformare i principi del Sistema Policettivo® in azioni concrete che beneficiano i pazienti a lungo termine.

By Giuliano Baron 20/04/2024

# PREFAZIONE

## PROTOCOLLO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE UTILIZZANDO IL SISTEMA POLICETTIVO®

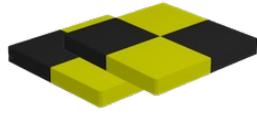
Il protocollo di riorganizzazione posturale utilizzando il Sistema Policettivo® si basa su principi scientifici solidi e su un approccio olistico alla salute muscoloscheletrica. **Questo protocollo è stato progettato per affrontare le disfunzioni posturali che possono portare a dolore cronico, ridotta mobilità e una diminuzione generale della qualità della vita.** L'efficacia del protocollo deriva dalla sua capacità di integrare metodi di valutazione avanzati e trattamenti personalizzati che mirano alla causa radice dei problemi posturali.



### Fondamenti Scientifici del Protocollo

- 1. Analisi Biomeccanica e Kinesiologica:** Il protocollo utilizza una valutazione biomeccanica dettagliata, che include analisi stabilometriche e funzionali. Queste tecniche permettono di identificare con precisione le aree di squilibrio e le asimmetrie nel corpo, che sono spesso la causa sottostante di molte disfunzioni muscoloscheletriche.
- 2. Principi di Neuromuscolare e Propriocezione:** I cuscini Policettivi Elicoidali e i Fluxonoidi utilizzati nel protocollo sono progettati per stimolare la propriocezione, migliorando la consapevolezza del corpo nello spazio e la risposta neuromuscolare. Questo stimolo aumenta la capacità del corpo di autoregolare e mantenere una postura ottimale.
- 3. Riabilitazione Basata sulla Evidenza:** Il protocollo incorpora esercizi di riabilitazione che sono supportati da ricerca scientifica per il loro effetto nel rafforzare i muscoli core, migliorare la mobilità articolare e stabilizzare le strutture vitali che supportano una postura corretta.
- 4. Integrazione di Tecniche Terapeutiche Multiple:** Combinando fisioterapia, osteopatia, e chinesiologia, il protocollo offre un trattamento comprensivo che affronta non solo i sintomi ma anche le cause profonde delle disfunzioni posturali.
- 5. Adattabilità e Personalizzazione:** Ogni aspetto del trattamento è personalizzato in base alle esigenze individuali del paziente, assicurando che le modalità di intervento siano il più efficaci possibile per il caso specifico.

# GLI



## SCHEMI PERSONALIZZATI AIUTANO A CONSOLIDARE I MIGLIORAMENTI E A PROMUOVERE LA MEMORIA MUSCOLARE

### Perché il Protocollo Funziona

Il protocollo funziona perché è progettato per essere dinamico e responsive alle esigenze individuali del paziente. La combinazione di tecnologie avanzate per la valutazione e la correzione della postura con un approccio terapeutico integrato garantisce che ogni paziente riceva un trattamento che non solo allevia il dolore ma migliora anche la funzionalità a lungo termine.

**L'esecuzione regolare e guidata degli esercizi con i cuscini Elicoidali, unita agli interventi terapeutici specifici, facilita una riorganizzazione posturale sostenibile.** Inoltre, la pratica quotidiana di schemi personalizzati aiuta a consolidare i miglioramenti e a promuovere la memoria muscolare, che è essenziale per mantenere i benefici nel tempo.



Attraverso l'applicazione di questo protocollo, i pazienti possono aspettarsi miglioramenti significativi nella postura e nella funzione, che conducono a una migliore qualità della vita. La riorganizzazione posturale ottenuta non solo offre sollievo immediato ma stabilizza anche i risultati a lungo termine attraverso l'incoraggiamento di abitudini di vita salutari e una maggiore consapevolezza corporea. Questo approccio olistico alla cura del paziente è il fulcro del successo del protocollo Policettivo®.



# PROTOCOLLO GENERICO PER LA CORREZIONE E RIORGANIZZAZIONE DELLA POSTURA UTILIZZANDO IL SISTEMA POLICETTIVO®

## Impatti e Benefici del Trattamento

- **Riorganizzazione Immediata della Postura:** Miglioramento visibile della postura e riduzione del dolore fin dalla prima visita grazie all'applicazione personalizzata del sistema Policettivo.
- **Perduranza dei Risultati:** Stabilizzazione duratura dei miglioramenti grazie all'esecuzione quotidiana degli schemi personalizzati, che rafforzano la memoria muscolare.
- **Valutazione Continua:** Monitoraggio e rivalutazione periodica per assicurare che i benefici siano mantenuti nel tempo e per adattare il trattamento alle esigenze in evoluzione del paziente.

## Fasi del Protocollo

### 1. Valutazione Iniziale:

- Valutazione Completa EPF: Utilizzo di strumenti avanzati come software di analisi posturale per identificare disfunzioni e asimmetrie.
- Analisi Funzionale: Esame approfondito del movimento e delle restrizioni funzionali attraverso test specifici.
- Valutazione Stabilometrica: Misurazione della distribuzione del peso e della stabilità posturale iniziale.

### 2. Correzione Immediata Utilizzando il Sistema Policettivo®:

- Somministrazione degli Schemi con Cuscini Elicoidali: Implementazione di schemi personalizzati basati sui risultati delle valutazioni per correggere specifiche disfunzioni posturali.
- Applicazione dei Fluxonoidi: Interventi mirati per ridurre il dolore e la tensione muscolare nelle aree critiche.
- Esercizi di Riabilitazione Policettiva: Esercizi strutturati per rafforzare e stabilizzare le correzioni apportate, usando cuscini elicoidali e altri strumenti del sistema Policettivo.

### 3. Mantenimento e Rinforzo Quotidiano:

- Routine Quotidiana Personalizzata: Il paziente esegue gli esercizi con i cuscini Elicoidali per 2 o 3 minuti ogni mattina per rafforzare la memoria muscolare e stabilizzare le correzioni.

### 4. Interventi Complementari (Se Necessario):

- Interventi Osteopatici: Manipolazioni mirate per migliorare la funzionalità delle articolazioni e ridurre le restrizioni.
- Interventi Fisioterapici: Tecniche specifiche per trattare lesioni o disfunzioni acute.
- Chinesiologia Applicata: Esercizi e tecniche di movimento per migliorare la coordinazione e l'efficienza muscolare.
- Intervento Specifico per l'ATM (Arcata Temporo Mandibolare): Trattamenti focalizzati per alleviare problemi associati a disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare.

### 5. Verifica dei Risultati e Follow-up:

- Rivalutazione EPF e Stabilometrica: Analisi post-trattamento per verificare l'efficacia delle correzioni apportate e la stabilità posturale migliorata.
- Valutazione del Progresso: Discussione dei progressi del paziente e aggiustamenti del piano di trattamento se necessario.

# 2

## PROTOCOLLO PER LA RIORGANIZZAZIONE POSTURALE UTILIZZANDO SOLO I CUSCINI ELICOIDALI



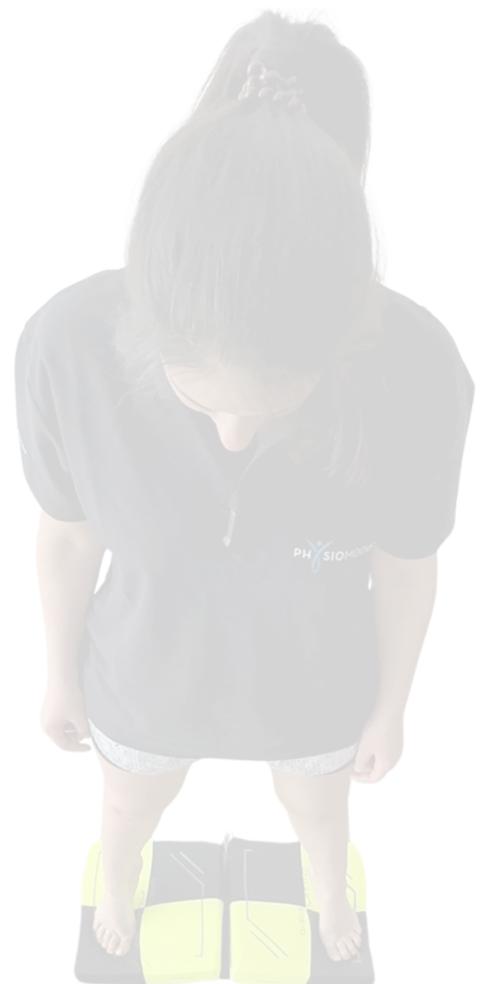
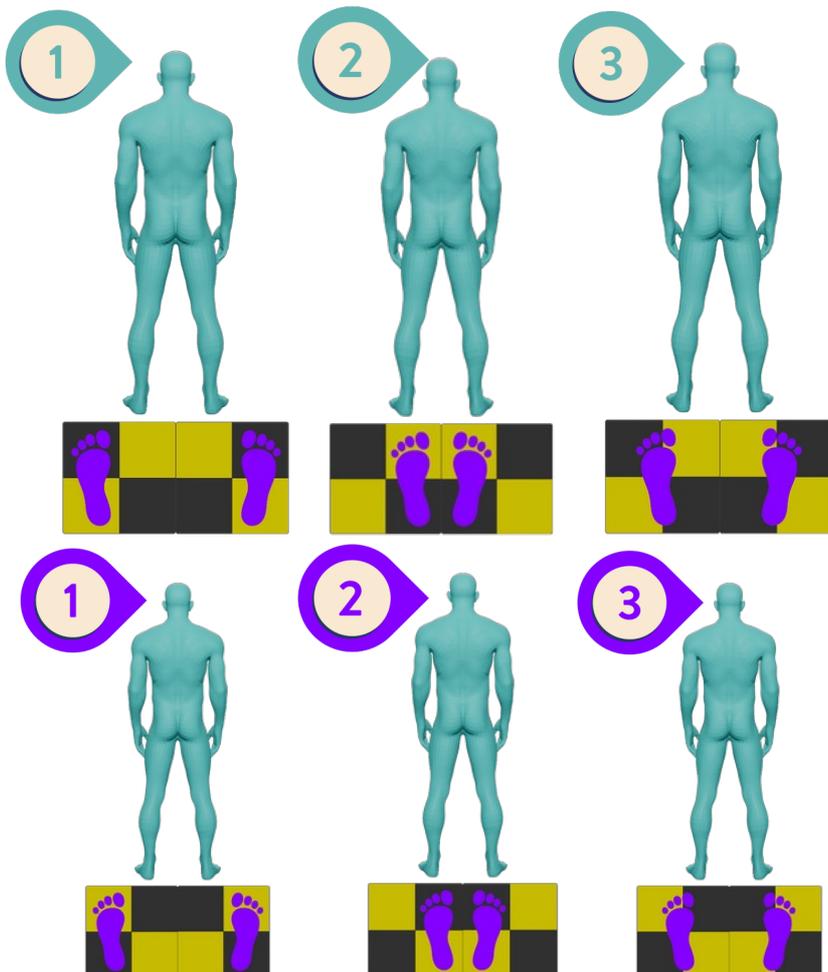
Il protocollo che segue è specificamente sviluppato per utilizzare i cuscini elicoidali come strumento principale nella riorganizzazione posturale. Questo metodo è ideale per pazienti che necessitano di correzioni posturali leggere o come mantenimento dopo trattamenti più intensivi.

### Benefici del Trattamento con Cuscini Elicoidali

Utilizzando i cuscini elicoidali per la riorganizzazione posturale, i pazienti possono aspettarsi:

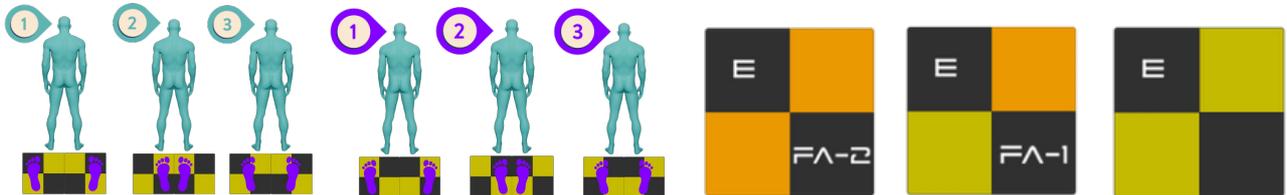
- Miglioramento dell'equilibrio e della stabilità.
- Aumento della flessibilità muscolare e riduzione delle algie al piede.
- Riduzione del dolore associato a posture scorrette.
- Maggiore consapevolezza del proprio corpo e miglioramento della propriocezione.

Questo protocollo non solo mira a correggere le disfunzioni posturali ma anche a educare il paziente su come mantenere una postura ottimale attraverso semplici ma efficaci routine quotidiane.



# 2

## PROTOCOLLO PER LA RIORGANIZZAZIONE POSTURALE UTILIZZANDO SOLO I CUSCINI ELICOIDALI



### Fase 1: Valutazione Iniziale

1. Consultazione e Anamnesi: Raccolta di informazioni dettagliate sulla storia clinica e sulle abitudini di vita del paziente per comprendere le potenziali cause delle disfunzioni posturali.
2. Valutazione Posturale Visiva: Analisi visiva della postura del paziente da varie angolazioni per identificare disallineamenti o asimmetrie.
3. Test Funzionali Specifici: Utilizzo di test dinamici e statici per valutare l'equilibrio, la stabilità e la distribuzione del peso corporeo del paziente.

### Fase 2: Introduzione ai Cuscini Elicoidali

1. Istruzione sull'Uso dei Cuscini Elicoidali: Spiegazione dettagliata su come utilizzare i cuscini, inclusi i benefici e le tecniche di posizionamento ottimale.
2. Prima Seduta di Prova: Guida il paziente attraverso una sessione iniziale di esercizi sui cuscini per familiarizzare con il loro utilizzo e per valutare la risposta immediata del corpo.

### Fase 3: Somministrazione degli Schemi di Esercizio

1. Schemi Personalizzati: Creazione di una routine di esercizi personalizzati basati sulle esigenze specifiche del paziente. Gli esercizi possono includere:
  - Posizioni statiche per migliorare l'equilibrio e la stabilità.
  - Movimenti dinamici per rinforzare i muscoli e migliorare la propriocezione.
2. Frequenza e Durata: Raccomandazione di eseguire gli esercizi quotidianamente per almeno 5-15 minuti al giorno.

### Fase 4: Monitoraggio e Adattamento

1. Follow-up Regolari: Incontro con il paziente per monitorare i progressi e apportare eventuali modifiche agli esercizi in base ai miglioramenti osservati o alle difficoltà incontrate.
2. Valutazioni Periodiche: Ripetizione delle valutazioni posturali e dei test funzionali per quantificare i miglioramenti e riaffinare gli schemi di esercizio.

### Fase 5: Consolidamento e Prevenzione

1. Consolidamento delle Abilità: Una volta che il paziente ha raggiunto un significativo miglioramento nella postura, si focalizza sul consolidamento di queste abilità per prevenire futuri problemi.
2. Educazione Continua: Istruzione continua sulle pratiche di vita quotidiana che possono supportare e mantenere i miglioramenti ottenuti, come la corretta ergonomia sul posto di lavoro e tecniche di sollevamento.

# 3

## PROTOCOLLO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE POLICETTIVA CON L'UTILIZZO DEI CUSCINI ELICOIDALI

### Impatti e Benefici del Trattamento

- **Riorganizzazione Immediata della Postura:** Subito dopo la visita iniziale, il paziente noterà un miglioramento della postura grazie agli interventi diretti e alla correzione personalizzata basata sui risultati del test degli Elicoidali.
- **Perduranza dei Risultati:** La memoria muscolare e posturale si rafforza con l'esecuzione quotidiana degli schemi personalizzati, garantendo una stabilizzazione a lungo termine dei miglioramenti posturali.
- **Rivalutazione e Conferma degli Effetti:** Al termine del periodo di mantenimento, si effettuerà una rivalutazione per confermare l'efficacia del trattamento e l'assimilazione degli schemi di correzione da parte del paziente.



### Fase Iniziale di Valutazione

#### 1. Valutazione Completa EPF:

- Utilizzo del software Physiocheck per effettuare una diagnosi posturale fisioterapica.
- Inclusione di fotografie e test specifici per valutare la postura e identificare eventuali disfunzioni.

#### 2. Test degli Elicoidali:

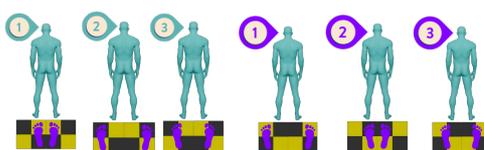
- Determinazione dello schema di cuscini elicoidali più idoneo, basato sul livello di correzione naturale antigravitario del paziente, iniziando dall'interazione del piede con i cuscini.

#### 3. Valutazione Stabilometrica (se si dispone):

- Misurazione della stabilità posturale del paziente utilizzando apparecchiature specifiche per analizzare la distribuzione del peso e la stabilità.

# 3

## PROTOCOLLO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE POLICETTIVA CON L'UTILIZZO DEI CUSCINI ELICOIDALI



### Fase di Correzione Immediata

#### 1. Somministrazione dello Schema di Base:

- Istruzione dettagliata del paziente sull'esecuzione quotidiana dello schema ogni mattino per 1 o 2 minuti.
- Implementazione dello schema antigravitario che include movimenti di respirazione forzata e focalizzazione visiva.

#### 2. Somministrazione dello Schema Specifico di Anteposizione:

- Adattamento dello schema a seconda della necessità del paziente di correggere l'antepulsione o la retropulsione.
- Utilizzo dei cuscini con colorazione specifica per facilitare l'esercizio, seguendo la prescrizione fisioterapica dettagliata.

#### 3. Correzione dell'Angolo di Spin DX o SX:

- Identificazione e trattamento dell'ipertono muscolare utilizzando Fluxonoidi, una tecnologia specifica per la correzione delle distorsioni percettive.
- Utilizzo incrociato dei cuscini elicoidali per modificare l'orientamento del bacino secondo le necessità di correzione individuale del paziente.

#### 4. Correzione della Convergenza Oculare:

- Esercizi specifici basati sul tipo di errore di convergenza oculare del paziente.
- Adattamento dell'esercizio a condizioni come miopia o presbiopia, integrando l'uso dei cuscini elicoidali con esercizi visivi appropriati.

#### 5. Applicazione dei Fluxonoidi per il Dolore:

- Somministrazione mirata di Fluxonoidi per alleviare il dolore osteo-artro-muscolare, seguita da una rimozione programmata basata sulla risposta del paziente.



# 3 PROTOCOLLO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE POLICETTIVA CON L'UTILIZZO DEI CUSCINI ELICOIDALI

Il protocollo che segue è specificamente sviluppato per utilizzare i cuscini elicoidali come strumento principale nella riorganizzazione posturale. Questo metodo è ideale per pazienti che necessitano di correzioni posturali leggere o come mantenimento dopo trattamenti più intensivi.

## USO DEGLI SCHEMI CON CUSCINI ELICOIDALI



### Mantenimento Quotidiano

#### 1. Esecuzione Quotidiana degli Schemi:

- Il paziente deve eseguire gli schemi personalizzati con i cuscini Elicoidali per almeno 2 o 3 minuti ogni mattina, senza mai saltare un giorno.
- Questa pratica quotidiana è essenziale per assicurare il progresso continuo e la stabilizzazione dei miglioramenti posturali ottenuti.

#### Fase di Verifica dei Risultati

##### 1. Rivalutazione EPF:

- Ripetizione della valutazione completa EPF per monitorare i progressi e l'efficacia del trattamento.

##### 2. Rivalutazione Stabilometrica:

- Nuova analisi stabilometrica per verificare miglioramenti nella stabilità posturale del paziente dopo l'intervento.

#### Raccolta e Analisi dei Dati

##### 1. Raccolta dei Dati:

- Documentazione sistematica di tutti i risultati ottenuti nelle diverse fasi del protocollo.

##### 2. Analisi dei Dati:

- Elaborazione e analisi dei dati raccolti per valutare l'efficacia del trattamento.

##### 3. Conclusioni:

- Sviluppo di conclusioni basate sull'analisi dei dati, orientate al miglioramento continuo delle pratiche di trattamento e alla personalizzazione delle terapie.
- PASSAGGIO A FASE DI RINNOVO>>

# 3

## SINTESI DEL PROTOCOLLO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE POLICETTIVA CON CUSCINI ELICOIDALI

### Fasi del Protocollo

#### 1.Valutazione Iniziale:

- Valutazione completa EPF con software Physiocheck.
- Test degli Elicoidali per determinare lo schema personalizzato.
- Valutazione stabilometrica per misurare la stabilità posturale.

#### 2.Correzione Immediata:

- Somministrazione dello schema di base ogni mattina per 1 o 2 minuti.
- Somministrazione dello schema specifico di anteposizione o retropulsione.
- Correzione dell'angolo di spin DX o SX con Fluxonoidi.
- Correzione della convergenza oculare con esercizi specifici.
- Applicazione dei Fluxonoidi per il dolore se necessario.

#### 3.Mantenimento Quotidiano:

- Esecuzione quotidiana degli schemi personalizzati per 2 o 3 minuti ogni mattino.

#### 4.Verifica dei Risultati:

- Rivalutazione EPF e stabilometrica per monitorare i progressi.

#### 5.Raccolta e Analisi dei Dati:

- Documentazione e analisi dei risultati ottenuti - PASSAGGIO A FASE DI RINNOVO>.



### Impatti e Benefici del Trattamento

- Riorganizzazione Immediata della Postura: Subito dopo la visita iniziale, il paziente noterà un miglioramento della postura grazie agli interventi diretti e alla correzione personalizzata basata sui risultati del test degli Elicoidali.
- Perduranza dei Risultati: La memoria muscolare e posturale si rafforza con l'esecuzione quotidiana degli schemi personalizzati, garantendo una stabilizzazione a lungo termine dei miglioramenti posturali.
- Rivalutazione e Conferma degli Effetti: Al termine del periodo di mantenimento, si effettuerà una rivalutazione per confermare l'efficacia del trattamento e l'assimilazione degli schemi di correzione da parte del paziente.

# 4

## PROTOCOLLO POLICETTIVO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE® CON L'UTILIZZO DI CUSCINI ELICOIDALI E SOLETTE PROPRIOCETTIVE RP

### Risultati Attesi

·Riorganizzazione Immediata della Postura: Miglioramenti visibili fin dalla prima visita, grazie all'applicazione personalizzata dei cuscini elicoidali e delle solette RP.

·Perduranza dei Risultati: Stabilizzazione duratura dei miglioramenti attraverso l'uso continuativo delle solette e la pratica regolare degli esercizi, rinforzando la memoria muscolare e posturale.

·Rivalutazione Finale: Conferma degli effetti positivi del trattamento e valutazione dell'assimilazione delle correzioni da parte del paziente, assicurando un impatto a lungo termine sulla qualità della vita.

Questo protocollo Policettivo® offre un approccio completo e dinamico alla riorganizzazione posturale, garantendo interventi personalizzati e integrati che si adattano perfettamente alle necessità uniche di ogni paziente.





## PROTOCOLLO POLICETTIVO DI RIORGANIZZAZIONE POSTURALE® CON L'UTILIZZO DI CUSCINI ELICOIDALI E SOLETTE PROPRIOCETTIVE RP

Il Protocollo Policettivo di Riorganizzazione Posturale Policettivo® è frutto di un approccio scientifico e metodico, arricchito da continui feedback e test clinici su pazienti con diverse problematiche posturali, incluse condizioni specifiche come la Sindrome da Deficit Posturale (SDP). Questo protocollo combina l'uso di cuscini elicoidali e solette propriocettive RP per una correzione integrata e personalizzata della postura.

### Fase 1: Valutazione Iniziale

·Consultazione e Anamnesi Dettagliata: Raccolta di informazioni sulla storia medica, abitudini di vita e sintomi del paziente.

·Valutazione Posturale e Fotografica: Utilizzo di tecnologie avanzate per valutare visivamente e funzionalmente la postura del paziente, includendo analisi fotografica per documentare lo stato iniziale.

·Test Funzionali e Diagnostici: Impiego di test specifici per identificare disallineamenti, asimmetrie e la distribuzione del carico corporeo.

### Fase 2: Personalizzazione del Trattamento

·Selezione dei Cuscini Elicoidali: Scelta degli schemi di cuscini elicoidali basati sui bisogni specifici del paziente, per correggere inefficienze posturali e migliorare l'equilibrio.

·Progettazione delle Solette Propriocettive RP: Creazione di solette su misura con stimoli specifici posizionati strategicamente per targetizzare aree problematiche identificate durante la valutazione.

### Fase 3: Implementazione del Protocollo

·Esercizi con Cuscini Elicoidali: Somministrazione di esercizi personalizzati da eseguire quotidianamente, mirati a rinforzare i muscoli, migliorare la propriocezione e stabilizzare le correzioni posturali.

·Utilizzo Quotidiano delle Solette RP: Indicazioni per l'uso quotidiano delle solette propriocettive, che supportano una riorganizzazione posturale continua e sottile durante le attività quotidiane.

### Fase 4: Monitoraggio e Adattamento

·Sessioni di Follow-up Regolari: Incontro periodico con il paziente per monitorare i progressi, con rivalutazioni posturali e funzionali per adattare il trattamento in base ai miglioramenti osservati o alle sfide emergenti.

· Aggiustamenti del Trattamento: Modifica degli esercizi, aggiunta se necessario per gli oculomotori e controllo delle solette in base alla risposta del paziente, e ai feedback raccolti durante le sessioni di follow-up.

### Fase 5: Integrazione di Interventi Complementari

·Terapie Complementari: A seconda delle necessità, possono essere integrate terapie fisioterapiche, osteopatiche o chinesio-logiche, incluso il trattamento specifico per problematiche come l'ATM (Arcata Temporo Mandibolare).

### Fase 6: Valutazione dei Risultati e Consolidamento

·Valutazioni Finali: Misurazione degli esiti attraverso analisi stabilometriche e posturali per documentare i cambiamenti e confermare l'efficacia del trattamento.

·Consolidamento dei Miglioramenti: Strategie per il mantenimento dei risultati ottenuti, con raccomandazioni per la continuità degli esercizi e l'uso delle solette.

# CONCLUSIONI SUL SISTEMA POLICETTIVO® E L'UTILIZZO DEI CUSCINI ELICOIDALI



**Il Sistema Policettivo®**, con il suo approccio olistico e metodico, rappresenta un'innovazione significativa nel campo della riabilitazione e della terapia posturale. Basato su ricerche approfondite e feedback continui da parte dei pazienti, questo sistema ha dimostrato di essere estremamente efficace nel trattare una vasta gamma di problematiche e patologie posturali, inclusa la sindrome da deficit posturale (SDP).

## **Rendere l'Uso dei Cuscini Elicoidali un'Abitudine di Igiene Personale**

L'obiettivo finale del Sistema Policettivo® è quello di integrare l'uso dei cuscini elicoidali nella routine quotidiana di igiene personale, simile all'abitudine di lavarsi i denti. Questa pratica non solo garantisce la manutenzione della postura ottimale, ma diventa anche un rituale preventivo che può significativamente migliorare la qualità della vita. Proprio come l'igiene orale previene problemi dentali a lungo termine, l'igiene posturale quotidiana con i cuscini elicoidali può prevenire complicazioni muscoloscheletriche future, promuovendo un benessere sostenibile.

## **Qualità Terapeutiche del Sistema Policettivo®**

1. **Correzione Posturale:** I cuscini elicoidali, componenti centrali di questo sistema, offrono una soluzione dinamica per correggere disallineamenti e asimmetrie posturali in modo attivo e consapevole. L'utilizzo regolare di questi strumenti aiuta a ristabilire un equilibrio posturale naturale, riducendo la tensione e il dolore che spesso derivano da posture scorrette.

2. **Alleviamento del Dolore:** Il dolore, soprattutto quello cronico legato a condizioni muscoloscheletriche, viene efficacemente alleviato attraverso l'uso combinato dei cuscini elicoidali e delle solette propriocettive RP. Questi strumenti non solo offrono un sollievo immediato, ma contribuiscono anche a una soluzione a lungo termine attraverso la correzione delle cause sottostanti del dolore.

3. **Prevenzione e Benessere:** Oltre alle sue applicazioni terapeutiche, il Sistema Policettivo® enfatizza l'importanza della prevenzione. L'adozione di routine quotidiane che includono l'uso dei cuscini elicoidali può prevenire l'insorgere di nuove problematiche posturali e mantenere il benessere generale del sistema muscoloscheletrico.

## **Implicazioni a Lungo Termine**

Adottare l'uso quotidiano dei cuscini elicoidali come parte di un regime di igiene personale non solo migliora la postura e riduce il dolore, ma anche educa l'individuo sulla propria salute muscoloscheletrica. Questa consapevolezza elevata porta a scelte di vita più informate e a una maggiore proattività nel mantenimento della propria salute fisica.

In conclusione, **il Sistema Policettivo® e i suoi cuscini elicoidali rappresentano una rivoluzione nel trattamento e nella prevenzione delle problematiche posturali.** Facilitando un approccio olistico alla cura del corpo, il sistema non solo tratta i sintomi esistenti ma offre anche una strategia efficace e preventiva per mantenere e migliorare la salute e il benessere complessivo.

# SCHEMI BASE ELICOIDALI DA SOMMINISTRARE AL PAZIENTE PER LE ATTIVITÀ DOMICILIARI

## SCHEMA S1

Utilizzo dei Cuscini Elicoidali per la Riorganizzazione Posturale

Il seguente schema di esercizi con i cuscini elicoidali è progettato per migliorare l'equilibrio e la propriocezione del paziente, sfruttando l'adattamento specifico delle colorazioni dei cuscini, prescritto dal professionista in base alle necessità individuali del paziente. Il protocollo include una serie di movimenti precisi che il paziente deve eseguire per ottimizzare l'efficacia dell'esercizio.



**1** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
Inserire stuoie antiscivolo.  
Il sistema è stato appositamente progettato per rafforzare la base plantare, allenando i tendini e i muscoli di appoggio e stabilizzando il patrimonio articolare per un'azione di supporto e sostegno articolare. Per ottenere i migliori risultati, eseguire l'esercizio in modo lento e controllato, mantenendo la postura scolastica del sistema Posturale. Ripetere almeno 60 secondi per massimizzare i benefici dell'esercizio. In caso di dolore, affaticamento o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico.

**2** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
È importante seguire le indicazioni del professionista sanitario del cuscino Elicoidale. Il corpo posturale viene in linea retta con la base del cuscino prima dell'attività. In caso di dolore durante l'esecuzione degli esercizi, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. In caso di dolore o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico. Non eseguire esercizi prolungati e non ripetere gli esercizi.

**3** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
È importante seguire le indicazioni del professionista sanitario del cuscino Elicoidale. Il corpo posturale viene in linea retta con la base del cuscino prima dell'attività. In caso di dolore durante l'esecuzione degli esercizi, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. In caso di dolore o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico. Non eseguire esercizi prolungati e non ripetere gli esercizi.

**4** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
È importante seguire le indicazioni del professionista sanitario del cuscino Elicoidale. Il corpo posturale viene in linea retta con la base del cuscino prima dell'attività. In caso di dolore durante l'esecuzione degli esercizi, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. In caso di dolore o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico. Non eseguire esercizi prolungati e non ripetere gli esercizi.

**5** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
È importante seguire le indicazioni del professionista sanitario del cuscino Elicoidale. Il corpo posturale viene in linea retta con la base del cuscino prima dell'attività. In caso di dolore durante l'esecuzione degli esercizi, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. In caso di dolore o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico. Non eseguire esercizi prolungati e non ripetere gli esercizi.

**6** **ELICOIDALE SA 60 SEC LATO**  
S1 Eseguire al mattino come prima azione del risveglio.  
È importante seguire le indicazioni del professionista sanitario del cuscino Elicoidale. Il corpo posturale viene in linea retta con la base del cuscino prima dell'attività. In caso di dolore durante l'esecuzione degli esercizi, sospendere immediatamente l'esercizio e consultare il medico. In caso di dolore o disagio, sospendere l'esercizio e consultare il medico. Non eseguire esercizi prolungati e non ripetere gli esercizi.

### Benefici Generali:

- La routine quotidiana di questo esercizio non solo migliora l'equilibrio e la propriocezione ma stimola anche la pompa plantare, favorendo la circolazione.
- Attiva i muscoli intrinseci del piede e tutte le strutture osteo-artro-muscolari del corpo, grazie alla riattivazione immediata del sistema tonico posturale.
- Questo schema prepara il corpo per le sfide quotidiane, migliorando la reattività posturale e offrendo benefici prolungati di antigravità per tutta la giornata.



## Igiene personale quotidiana

Questo esercizio risulta quindi essenziale non solo a scopo terapeutico ma anche come componente cruciale di un regime quotidiano di igiene posturale, concepito per preservare e migliorare la salute fisica complessiva. Inoltre, prepara efficacemente il corpo per le attività lavorative e quotidiane, riattivando il sistema tonico posturale in maniera adeguata e reattiva e mantenendolo attivo per l'intera giornata.

# SCHEMA S1



## Descrizione dell'Esercizio:

### 1. Posizionamento Iniziale:

- Il paziente posiziona i cuscini seguendo le indicazioni di colorazione specificate dal professionista.
- Successivamente, sale sui cuscini, posizionando i piedi nei quadranti laterali.

### 2. Movimenti Sequenziali:

- Il paziente scende all'indietro sul pavimento rigido, quindi risale posizionando i piedi nei quadranti mediali (interni) dei cuscini.
- Dopo aver sceso nuovamente all'indietro, il paziente risale, questa volta posizionando i piedi al centro dei cuscini, sulla croce.

### 3. Ripetizione dell'Esercizio:

- Questa sequenza di movimenti viene ripetuta per almeno un minuto, alternando l'inizio dell'esercizio con la gamba destra per i primi 30 secondi e con la gamba sinistra per i successivi 30 secondi.

### 4. Osservazione e Progressione:

- Inizialmente, il paziente può guardare i propri piedi per assicurarsi di posizionarli correttamente e prevenire inciampi.
- Con il progredire della confidenza, che si sviluppa dopo settimane di pratica quotidiana dell'esercizio per almeno 12 minuti al giorno, il paziente dovrebbe cercare di osservare l'orizzonte.
- Durante l'esecuzione, è fondamentale mantenere una respirazione profonda e controllata, inspirando ampiamente per migliorare l'ossigenazione e la performance muscolare.

### 5. Effetti Fisiologici e Neurologici:

- L'esercizio, denominato S1, è assimilabile all'effetto giostra per il suo impatto sulla riorganizzazione del sistema tonico posturale ogni volta che il paziente scende a terra.
- La risalita sui cuscini elicitava una reazione automatica del sistema di equilibrio, contribuendo al riadattamento della verticalità del corpo.

### 6. Implicazioni Specifiche dei Colori dei Cuscini:

- La posizione dei piedi nei quadranti di colore diverso induce effetti specifici: la retrospinta quando sono nel quadrante nero, e un'azione antigravitazionale, con una spinta verso l'alto, quando si trovano nel quadrante giallo o sulla croce.

## Note Importanti sull'Uso dei Cuscini Policettivi Elicoidali

**1. Posizionamento dei Cuscini:** È essenziale tenere i cuscini elicoidali accanto al letto, in quanto l'utilizzo di questi dovrebbe essere la prima azione compiuta non appena ci si alza. Questa pratica aiuta a instaurare una routine di igiene posturale quotidiana immediata.

**2. Sicurezza e Posizionamento:** Assicurarsi di scegliere un luogo sicuro per posizionare i cuscini per evitare di inciampare quando ci si alza dal letto. È consigliabile posizionarli in un'area che non ostacoli il passaggio e, se possibile, di fronte a una finestra. Questo permette di focalizzare lo sguardo su un punto lontano, come un campanile, durante l'esercizio, potenziando gli effetti dell'allenamento visivo.

**3. Assistenza Professionale:** Le prime volte è fondamentale farsi assistere da un professionista. Questo aiuterà a comprendere se gli esercizi vengono eseguiti correttamente secondo lo schema prescritto e a effettuare eventuali aggiustamenti per migliorare l'efficacia dell'esercizio.

**4. Considerazioni Mediche:** Questo schema di esercizi non è adatto a persone che soffrono di patologie gravi a livello neurologico o che presentano altri deficit funzionali o limitazioni fisiche significative. È vitale consultare sempre un professionista sanitario prima di iniziare qualsiasi nuovo regime di esercizi, per assicurarsi che sia sicuro ed efficace rispetto alle condizioni di salute specifiche.

# SCHEMA S2



## Schema 2 di Utilizzo dei Cuscini Policettivi Elicoidali

Questo schema di esercizi è progettato per migliorare ulteriormente la propriocezione e l'equilibrio, il professionista fornirà le specifiche istruzioni su come eseguire i movimenti senza mai scendere dai cuscini. Di seguito sono dettagliate le fasi dell'esercizio e le precauzioni da osservare.



### Descrizione dell'Esercizio:

#### 1.Salita sui Cuscini:

- Inizia posizionando i piedi sui quadranti laterali dei cuscini.
- Solleva accuratamente le ginocchia e sposta i piedi sul quadrante interno stretto.

#### 2.Movimento verso la Croce:

- Continua a mantenere alte le ginocchia mentre sposti i piedi sulla croce centrale dei cuscini, assicurandoti di mantenere l'equilibrio e la stabilità durante il movimento.

#### 3.Mantenimento della Posizione e Focalizzazione Visiva:

- Durante l'esecuzione degli esercizi, lo sguardo deve rimanere fisso e concentrato sull'orizzonte o su un punto lontano visibile dalla finestra. Questo aiuta a stabilizzare ulteriormente il sistema tonico posturale attraverso una stimolazione visiva esterna.
- Si consiglia di osservare i cuscini solo se necessario per evitare inciampi, soprattutto nelle prime fasi di apprendimento dello schema.

#### 4.Respirazione:

- La respirazione deve essere profonda e espansiva. Assicurati di inspirare profondamente per espandere il petto, aumentando l'ossigenazione e supportando l'attivazione dei muscoli posturali durante l'esercizio.

### Note Aggiuntive per l'Uso dei Cuscini Policettivi Elicoidali

- Assistenza Professionale: È raccomandato ottenere supporto da un professionista durante le prime sessioni per garantire la corretta esecuzione e sicurezza degli esercizi.
- Sicurezza: Assicurati di posizionare i cuscini in un'area sgombra da ostacoli. Se lo spazio vicino al letto non è adatto, scegli un'area alternativa della stanza che offra ampio spazio e sicurezza.
- Frequenza: Esegue questo schema quotidianamente, preferibilmente ogni mattina, come parte di una routine di igiene posturale per ottenere benefici duraturi.

# SCHEMA S3



## Schema 3 di Utilizzo dei Cuscini Policettivi Elicoidali

Lo Schema 3 è concepito per migliorare la coordinazione, la mobilità e l'equilibrio attraverso movimenti dinamici avanti e indietro, utilizzando due cuscini posizionati uno davanti e uno dietro.



### Descrizione dell'Esercizio:

#### 1. Posizionamento dei Cuscini:

- Posiziona un cuscino dietro di te, vicino ai piedi, e l'altro cuscino davanti, a una distanza che ti permetta di muoverti comodamente.

#### 2. Movimenti Dinamici Avanti e Indietro:

- Inizia posizionando entrambi i piedi sul cuscino dietro.
- Sposta il piede destro sul cuscino davanti, seguito dal piede sinistro che si unisce al destro.
- Ritorna quindi indietro, portando prima il piede destro e poi il sinistro sul cuscino di partenza.

#### 3. Sequenza Continua:

- Ripeti il movimento in modo continuativo: muovi il piede destro in avanti sul cuscino davanti, segui con il sinistro, quindi torna indietro con il destro seguito dal sinistro.
- Continua a eseguire questi passaggi alternando i piedi, mantenendo un ritmo costante e fluido.

### Punti di Focalizzazione:

- **Concentrazione Visiva:** Durante l'esercizio, mantieni lo sguardo fisso su un punto stabile davanti a te per aiutare a mantenere l'equilibrio.
- **Attenzione ai Movimenti:** È importante concentrarsi sulla precisione dei movimenti dei piedi, assicurandosi che ogni passo sia controllato e misurato.
- **Respirazione Controllata:** Mantieni una respirazione regolare e profonda durante l'esercizio, il che contribuisce a stabilizzare ulteriormente il corpo e a massimizzare l'efficacia del training.

#### Sicurezza e Adattamento:

- **Supervisione Professionale:** Soprattutto nelle prime fasi, può essere utile avere la supervisione di un professionista per assicurarsi che i movimenti vengano eseguiti correttamente e in modo sicuro.
- **Adattamenti:** Se necessario, modifica la distanza tra i cuscini per adattarla alle tue capacità di movimento, assicurandoti che l'esercizio sia sia sfidante che realizzabile senza rischio di infortuni.

# SCHEMA S4



Schema 4 di Utilizzo dei Cuscini Policettivi Elicoidali per la Mobilizzazione Articolare e Stabilizzazione del Piede

Lo Schema 4 è progettato per migliorare la mobilizzazione delle articolazioni coxo-femorali, peroniero-astragaliche e peroniero-fibulari, oltre a promuovere la stabilizzazione latero-laterale del piede attraverso movimenti di convergenza e divergenza.



Descrizione dell'Esercizio:

## 1. Posizionamento dei Cuscini:

- Posiziona i cuscini in modo tale che uno sia colorato di nero e l'altro di giallo. La disposizione specifica dipenderà dalla prescrizione del professionista basata sulle tue esigenze individuali.

## 2. Movimenti di Convergenza:

- Inizia con i piedi in posizione neutra sui cuscini.
- Convergi i piedi verso l'interno, ponendo tallone e punta sul quadrante nero. Questo movimento richiede di ruotare le punte dei piedi verso l'interno, stimolando le articolazioni e migliorando la propriocezione.

## 3. Movimenti di Divergenza:

- Dalla posizione di convergenza, alza i piedi e posizionali in modo che punta e tallone siano sul quadrante giallo, divergendo quindi le punte verso l'esterno. Questo movimento non solo mobilizza ulteriormente le articolazioni ma aiuta anche a stabilizzare il movimento laterale del piede.

## 4. Ripetizione e Alternanza:

- Alterna i movimenti di convergenza e divergenza per un numero specificato di ripetizioni, mantenendo la fluidità e la precisione nei movimenti.

# SCHEMA S4



## Punti di Focalizzazione:

- **Mobilizzazione Articolare:** Concentrati sui movimenti fluidi e controllati delle articolazioni coxo-femorali e peroniere, essenziali per una corretta mobilizzazione.
- **Propriocezione e Stabilizzazione:** Ogni movimento deve essere eseguito con consapevolezza per potenziare la reattività dell'arco elicoidale e migliorare la propriocezione del piede.
- **Sicurezza e Comfort:** Assicurati di eseguire l'esercizio in un ambiente sicuro e di indossare scarpe adeguate o di essere a piedi nudi, se consigliato dal tuo terapista, per un miglior contatto sensoriale.

### Benefici della Mobilizzazione Coxo-Femorale con Movimenti di Convergenza e Divergenza

1. Migliora l'Ampiezza di Movimento: Aumenta la flessibilità e lubrifica l'articolazione, riducendo l'attrito e prevenendo l'usura.
2. Previene le Adesioni: Movimenti regolari mantengono i tessuti molli liberi da adesioni, favorendo una mobilità ottimale.
3. Aumenta la Stabilità e la Propriocezione: Rafforza i legamenti e i muscoli, migliorando la coordinazione e la percezione spaziale del movimento articolare.

### Benefici della Mobilizzazione Tibio-Tarsica e della Caviglia

1. Migliora l'Ampiezza di Movimento: Aumenta la flessibilità nell'articolazione tibio-tarsica.
2. Previene le Adesioni: Movimenti dinamici e regolari aiutano a mantenere i tessuti molli della caviglia liberi da adesioni, promuovendo una migliore mobilità.
3. Rafforza Stabilità e Propriocezione: Rinforza i muscoli e i legamenti della caviglia, migliorando la stabilità e la percezione del movimento, essenziali per una deambulazione sicura.

### Benefici della Mobilizzazione Peroneo-Fibulo-Tibiale e della Bandelletta Ileo-tibiale

1. Migliora l'Ampiezza di Movimento: Favorisce la flessibilità e la funzionalità nell'articolazione peroneo-fibulo-tibiale, contribuendo a ridurre tensioni e attriti.
2. Previene le Adesioni: I movimenti coordinati prevengono la formazione di adesioni nei tessuti molli intorno alla bandelletta ileotibiale, migliorando l'elasticità e la mobilità.
3. Aumenta la Stabilità e la Propriocezione: Migliora la stabilità delle strutture coinvolte



## Considerazioni di Sicurezza:

- **Supervisione:** Se possibile, esegui questi esercizi sotto la supervisione di un professionista, specialmente nelle prime fasi, per assicurarti di eseguire correttamente i movimenti senza rischio di infortuni.
- **Ambiente Adeguato:** Verifica che lo spazio intorno ai cuscini sia libero da ostacoli per evitare cadute o incidenti durante l'esercizio.

## SCHEMA S4



Benefici del Movimento nel Schema 4 per la Mobilizzazione della Capsula e dei Legamenti dell'Articolazione Coxo-Femorale

### 1. Miglioramento della Flessibilità Articolare:

- I movimenti di convergenza e divergenza dei piedi promuovono una rotazione controllata all'interno dell'articolazione coxo-femorale. Questa rotazione aiuta a mantenere e aumentare l'ampiezza di movimento nella capsula articolare.

### 2. Stimolazione della Circolazione Sinoviale:

- L'esercizio facilita il rilascio di liquido sinoviale, che è essenziale per la lubrificazione dell'articolazione. Una maggiore lubrificazione riduce l'attrito tra le superfici articolari, prevenendo l'usura e alleviando il dolore.

### 3. Prevenzione delle Adesioni:

- La mobilizzazione regolare aiuta a prevenire la formazione di adesioni nei tessuti molli intorno all'articolazione coxo-femorale. Queste adesioni possono limitare il movimento e causare dolore, rendendo essenziale la loro prevenzione attraverso movimenti dinamici.

### 4. Incremento della Stabilità Articolare:

- L'attivazione e il rafforzamento dei muscoli e dei legamenti intorno all'articolazione attraverso questi movimenti specifici contribuiscono a una maggiore stabilità. La stabilità è vitale per prevenire disallineamenti e ridurre il rischio di lesioni.

### 5. Promozione della Salute dei Tessuti Connettivi:

- La mobilizzazione attiva favorisce la salute dei tessuti connettivi, migliorando l'elasticità e la resistenza dei legamenti che supportano l'articolazione coxo-femorale. Questo è cruciale per mantenere una funzionalità ottimale e prevenire problemi legati all'invecchiamento o all'attività fisica intensa.

### 6. Miglioramento della Propriocezione:

- La capacità di percepire la posizione e il movimento del corpo nello spazio (propriocezione) è migliorata attraverso l'esecuzione regolare di questi movimenti. Una buona propriocezione è essenziale per la coordinazione e la prevenzione delle cadute.

# SCHEMA S4



Schema 4 di Utilizzo dei Cuscini Policettivi Elicoidali per la Mobilizzazione Articolare e Stabilizzazione del Piede

Lo Schema 4 è progettato per migliorare la mobilizzazione delle articolazioni coxo-femorali, peroniero-astragaliche e peroniero-fibulari, oltre a promuovere la stabilizzazione latero-laterale del piede attraverso movimenti di convergenza e divergenza.



Descrizione dell'Esercizio:

## 1. Posizionamento dei Cuscini:

- Posiziona i cuscini in modo tale che uno sia colorato di nero e l'altro di giallo. La disposizione specifica dipenderà dalla prescrizione del professionista basata sulle tue esigenze individuali.

## 2. Movimenti di Convergenza:

- Inizia con i piedi in posizione neutra sui cuscini.
- Convergi i piedi verso l'interno, ponendo tallone e punta sul quadrante nero. Questo movimento richiede di ruotare le punte dei piedi verso l'interno, stimolando le articolazioni e migliorando la propriocezione.

## 3. Movimenti di Divergenza:

- Dalla posizione di convergenza, alza i piedi e posizionali in modo che punta e tallone siano sul quadrante giallo, divergendo quindi le punte verso l'esterno. Questo movimento non solo mobilizza ulteriormente le articolazioni ma aiuta anche a stabilizzare il movimento laterale del piede.

## 4. Ripetizione e Alternanza:

- Alterna i movimenti di convergenza e divergenza per un numero specificato di ripetizioni, mantenendo la fluidità e la precisione nei movimenti.

# SCHEMA S5



Schema 5 di Utilizzo dei Cuscini Policettivi Elicoidali per la Regolazione dei Ritmi Circolatori

Lo Schema 5 è progettato per stimolare la pompa plantare attraverso movimenti dinamici e progressivi, influenzando positivamente la circolazione sanguigna e contribuendo alla regolazione della pressione arteriosa. Questo schema enfatizza la transizione fluida e accelerata da movimenti lenti a rapidi.



Descrizione dell'Esercizio:

## 1. Posizionamento Iniziale e Movimento:

- Inizia con i piedi posizionati lateralmente sui cuscini.
- Passa gradualmente i piedi alla posizione mediale, aumentando progressivamente la velocità del movimento.

## 2. Durata e Intensità:

- L'esercizio deve essere eseguito per un minuto e mezzo. Inizia lentamente e aumenta la velocità fino a raggiungere il picco negli ultimi 15 secondi, dove i movimenti devono essere eseguiti alla massima velocità possibile.

## 3. Focus sul Rafforzamento della Pompa Plantare:

- Il rapido spostamento del peso e la pressione esercitata dai piedi stimolano la pompa plantare, essenziale per la propulsione del sangue venoso verso il cuore.

Avvertenze Principali per l'Uso dei Cuscini Policettivi Elicoidali

1. Consultazione Medica Preventiva: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi con i cuscini elicoidali, è essenziale consultare un medico, specialmente se si soffre di condizioni mediche preesistenti.
2. Supervisione Professionale Iniziale: È raccomandabile avvalersi della supervisione di un professionista qualificato durante le prime sessioni per garantire che gli esercizi siano eseguiti correttamente e in sicurezza.
3. Ascolto del Proprio Corpo e Riscaldamento Adeguato: Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo per evitare sforzi eccessivi e assicurarsi di eseguire un riscaldamento adeguato prima di iniziare gli esercizi per minimizzare il rischio di infortuni.

## SCHEMA S5



I benefici derivanti dalla sinergia circolatoria tra l'attività delle pompe plantari e la circolazione sanguigna sono molteplici e significativi:

1. **Miglioramento del Ritorno Venoso:** L'attivazione delle pompe plantari aiuta a "strizzare" il sangue dai piedi verso l'alto, facilitando il ritorno venoso. Questo processo aiuta a ridurre il rischio di stasi venosa nelle gambe, rendendo le vene più dinamiche.
2. **Riduzione dell'Affaticamento Arterioso:** Con un migliore ritorno venoso, le arterie subiscono meno stress. Questo aiuta a mantenere un flusso sanguigno più efficiente e meno ostacolato, contribuendo a una migliore salute vascolare.
3. **Stimolazione della Circolazione e Riduzione dello Stress Cardiaco:** La migliore efficienza circolatoria riduce il carico di lavoro imposto al cuore. Questo è particolarmente vantaggioso nei casi di ipertensione, poiché diminuisce gli sforzi cardiaci richiesti per pompare il sangue attraverso il corpo.
4. **Supporto in Caso di Ipotensione:** Per le persone con pressione sanguigna bassa, l'attivazione regolare delle pompe plantari può stimolare il cuore a lavorare in modo più efficace, contribuendo a normalizzare la pressione sanguigna.
5. **Benefici Generali sulla Salute Circolatoria:** Eseguendo questo schema per almeno un minuto e mezzo, tre volte al giorno, si può migliorare significativamente la funzione circolatoria complessiva. Questo porta a benefici generalizzati per la salute, inclusa una maggiore vitalità e un benessere complessivo migliorato.

### Implicazioni Fisiologiche:

- **Stimolazione della Circolazione Sanguigna:** La sollecitazione meccanica della pompa plantare aiuta a migliorare la circolazione partendo dai piedi, influenzando così l'intero sistema circolatorio.
- **Regolazione della Pressione Sanguigna:** L'attività fisica moderata e controllata, come quella proposta in questo schema, può contribuire a normalizzare la pressione sanguigna, riducendo l'ipertensione e migliorando i casi di ipotensione in individui sani.

### Precauzioni e Consigli:

- **Consultazione Medica:** Individui con condizioni mediche preesistenti, particolarmente quelle cardiache o vascolari, dovrebbero consultare un medico specialista, come un cardiologo o un angiologo, prima di intraprendere questo esercizio. È fondamentale assicurarsi che l'attività fisica prevista sia sicura e appropriata per le loro condizioni di salute.
- **Ambiente Sicuro e Adatto:** Assicurati che lo spazio intorno ai cuscini sia libero da ostacoli per evitare incidenti durante l'esecuzione degli esercizi a velocità elevate.

# IMPATTO DEI CUSCINI POLICETTIVI ELICOIDALI

I cuscini policettivi elicoidali rappresentano un'avanzata soluzione terapeutica progettata per ottimizzare la postura e la propriocezione attraverso una serie di meccanismi specifici e interconnessi:

1. **Stimolazione Mirata:** Questi cuscini sono ideati per stimolare precise aree dei piedi, usando superfici di varie densità e colorazioni. Questo consente di indirizzare la stimolazione proprioceptiva ai meccanorecettori specifici, attivando selettivamente i sistemi neuromuscolari fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio e la correzione posturale.
2. **Feedback Sensoriale Incrementato:** Rispondendo a ogni minimo cambiamento di peso o movimento, i cuscini aumentano il feedback sensoriale, facilitando al sistema nervoso centrale la registrazione e la modifica della postura con maggiore precisione e consapevolezza.
3. **Correzione Posturale e Adattamento:** L'ambiente instabile creato dall'uso dei cuscini costringe il corpo a compensare e adattarsi, migliorando la propriocezione e l'autoregolazione posturale.
4. **Personalizzazione del Trattamento:** La configurazione dei cuscini può essere personalizzata per adattarsi alle esigenze specifiche di ogni individuo, garantendo che la stimolazione proprioceptiva sia estremamente specifica e orientata agli obiettivi terapeutici del singolo.
5. **Riabilitazione e Prevenzione:** Il regolare utilizzo dei cuscini non solo migliora le condizioni esistenti ma contribuisce anche alla prevenzione di future complicazioni posturali, attraverso il continuo potenziamento della forza, della flessibilità e della consapevolezza corporea.
6. **Lavoro sull'Arco Plantare Elicoidale:** I cuscini sono specificamente progettati per influenzare l'arco plantare in maniera complessa, lavorando sugli archi longitudinale, trasversale ed elicoidale, e facilitando movimenti controllati di "arrotolamento" o "srotolamento" del piede.
7. **Rafforzamento Muscolare e dei Legamenti:** L'uso dei cuscini contribuisce significativamente al rafforzamento della muscolatura del piede e dei suoi legamenti, elementi essenziali per il supporto dell'intero corpo.
8. **Miglioramento delle Funzioni Fisiologiche del Piede:** Gli esercizi con i cuscini migliorano non solo la meccanica ma anche le funzioni fisiologiche del piede, influenzando positivamente la circolazione e la distribuzione del peso.
9. **Influenza sull'Anatomia del Piede:** Quando usati correttamente, i cuscini possono correggere distorsioni anatomiche del piede, promuovendo un allineamento più naturale e funzionale, utile in presenza di deformità o disallineamenti posturali.
10. **Miglioramento delle Condizioni Generali:** L'influenza fisica diretta dei cuscini sul piede non solo migliora la salute locale ma contribuisce anche a un benessere complessivo, con miglioramenti significativi nella postura generale e una riduzione del rischio di problemi legati a una cattiva postura.

# LA RESPIRAZIONE METODO POLICETTIVO®

La tecnica di respirazione focalizzata



**GKBOX®**

**GKBOX®**

Il GKBOX® è uno strumento innovativo progettato per ottimizzare la riabilitazione e l'allenamento fisico attraverso l'uso di stimolazioni tattili e visive. Questo dispositivo è parte integrante dell'approccio del Sistema Policettivo®, focalizzandosi sulla riabilitazione posturale e sulla propriocezione. Il GKBOX® si caratterizza per la sua capacità di stimolare diverse parti del corpo simultaneamente, utilizzando varie tecniche di stimolazione sensoriale che includono pattern visivi e superfici con texture diverse.

Per l'uso, il paziente viene posizionato in modo che possa interagire direttamente con il GKBOX® attraverso vari esercizi. Questi esercizi sono progettati per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza spaziale, fondamentali in molti protocolli di riabilitazione posturale. L'applicazione pratica di questo strumento permette una stimolazione mirata che può essere adattata a seconda delle specifiche necessità del paziente, rendendolo uno strumento versatile per il trattamento di diverse condizioni fisiche.



# GLI STUDI E LA RICERCA CONTINUANO

Attualmente ci troviamo in una fase di ricerca intensiva, dedicata alla costruzione di studi specifici volti a validare scientificamente l'efficacia dei cuscini elicoidali. Questo processo di verifica è essenziale per confermare le potenzialità terapeutiche e benefiche dei cuscini, assicurando che siano supportate da evidenze concrete e risultati affidabili. Gli studi mirano a esplorare in modo approfondito come questi strumenti possano influenzare positivamente la postura, la propriocezione, la funzione muscolare e altre aree chiave del benessere fisico.



Concludiamo questa dispensa formativa ricordando che quanto esposto rappresenta soltanto una piccola parte dell'ampio spettro di conoscenze e applicazioni che intendiamo esplorare e condividere. Proseguiremo nel nostro impegno di approfondimento e divulgazione per offrire ulteriori insight e validazioni nel campo dell'uso dei cuscini elicoidali e delle metodologie Policettive®.

# FEEDBACK +++



**GKBOX<sup>®</sup>**  
**POLICETTIVO<sup>®</sup>**