

Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 31 (1995)
Heft: 2

Artikel: Metodo delle tre squadre
Autor: Verkimpe-Morelli, Nicole
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929432>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

P RASSI

INTRODUZIONE

Metodo di rieducazione globale

I. BASI FISILOGICHE:

- A) Il muscolo
- B) La muscolatura
- C) La lordosi
- D) L'atteggiamento

II. BASI TECNICHE:

- A) Tensione
- B) Progressione
 - 1 Fase passiva
 - 2 Fase attiva-passiva
 - 3 Fase attiva
- C) Rilassamento

CONCLUSIONI:

Metodo globale
 – Fisico
 – Fisiologico
 – Mente – corpo
 Con le tre squadre si lavora a tre livelli.

Introduzione

Innanzitutto il metodo delle tre squadre è un metodo di rieducazione e non ginnastica.

È un metodo globale che nasce dall'esperienza: trattamento di base (nelle tre posizioni fondamentali dell'essere umano: coricato, seduto, in piedi).

Il suo scopo è quello di ristrutturare il corpo nella sua globalità, nella sua «forma» e tramite quest'ultima nella sua «funzione».

Questa terapia globale che io e mio marito pratichiamo da vent'anni, richiede molto lavoro su se stessi ed inoltre:

- pazienza
- manualità
- ascolto
- osservazione
- e amore

Metodo delle tre squadre

Questo metodo manuale si fonda su basi fisiologiche e basi tecniche specifiche.

I. Basi fisiologiche

Quattro elementi fondamentali: il muscolo, la muscolatura, la lordosi, l'atteggiamento.

A) Il muscolo

Non è un'entità anatomica, ma fatta di due parti

- i sarcomeri: elementi contrattili,
- l'insieme connettivo fibroso, sistema elastico.

I due costituiscono un'unità, in modo che l'uno è inutile senza l'altro. La patologia muscolare è dovuta alle loro perturbazioni.

B) La muscolatura

Vi sono due tipi di muscolatura:

1. La muscolatura dinamica:
 - rapida, cosciente, volontaria, affaticabile.
 - La cui patologia è la debolezza (insufficienza, atrofia, paresi, paralisi).
 - Il trattamento è la rieducazione funzionale.
2. La muscolatura tonica:
 - Lenta, è la muscolatura responsabile del controllo statico.
 - Riflessa, la sua attività sfugge alla coscienza: noi non abbiamo

nessun controllo sulla stessa.

- La patologia relativa non è mai la debolezza, è la retrazione.
- Il trattamento relativo è la «messa in tensione» globale e progressiva tramite una postura in tre posizioni.

C) La lordosi

È una deformazione permanente che aumenta una concavità o diminuisce una convessità. È il centro di gravità del tronco, che ci interessa: si situa leggermente in avanti al corpo vertebrale di D4. Tutta la patologia che riguarda la statica è condizionata dalla posizione di questo centro di gravità. Le **deformazioni** si fissano attraverso le **retrazioni**.

D) L'atteggiamento

Ognuno ne ha uno proprio che dipende dallo stato psichico – fisiologico e fisico. Può essere dovuto ad abitudini posturali o essere imposto da squilibri statici. Il nostro lavoro è teso ad armonizzare di questo atteggiamento.

In questo metodo «**attraverso una postura di allungamento e di messa in tensione dei muscoli posteriori, noi risaliamo di lordosi in lordosi per tendere da una estremità all'altra la catena muscolare sulla sua**

distorsione.»

II. Basi tecniche

Possiamo riassumerle in tre parole: **tensione – progressione – rilassamento.**

A) Tensione

Bisogna ben capire questa parola, che non vuol dire trazione e neppure allungamento. La differenza è enorme.

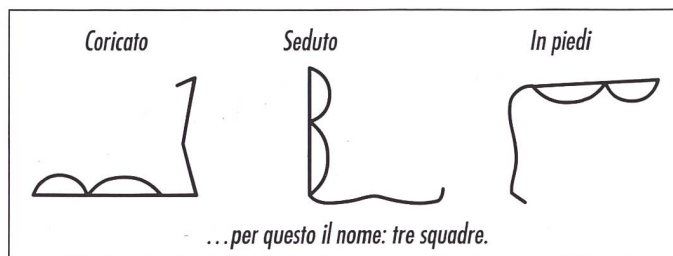
La trazione e maggiormente l'allungamento portano il tessuto in uno stato non fisiologico: essi oltrepassano le possibilità di elasticità del sistema muscolo-aponevrosi, provocando a livello della muscolatura tonica una densificazione del tessuto connettivo e una ipertonicità della struttura contrattile. Si tratta quindi di ragioni contrarie a quanto vogliamo ottenere.

La «tensione» è tutt'altra cosa, essa arriva fino al limite dell'elasticità muscolare, senza oltrepassarla. Resta quindi uno stato fisiologico normale che obbliga il tessuto, la cui tendenza è di ritornare al punto neutro di tensione, a vincere i blocchi che impediscono questo ritorno.

Questa tensione fisiologica può essere ottenuta solo con una posizione globale del corpo, la postura, elemento base del nostro lavoro.

Personalmente, utilizzo tre posture, e per questo io e mio marito abbiamo chiamato questo metodo «il metodo delle tre squadre».

Nella prima squadra, il soggetto è in posizione supina, gli arti inferiori tesi in verticale. Nella seconda squadra il soggetto è



seduto a gambe tese, tronco eretto a 90°. Nella terza squadra, il soggetto è in piedi, a gambe tese, tronco flesso a 90°.

B) Progressione

L'errore tipico è quello di voler procedere troppo velocemente. La progressione avverrà in tre fasi:

- passiva
- attiva-passiva
- attiva

utilizzando nel corso di queste fasi le tre squadre.

1. Fase passiva:

È la fase più lunga dove la progressione deve essere scrupolosamente osservata. Questa progressione si riferisce:

- **Al tempo:**
la prima postura deve durare 10 minuti, poi 20, poi 30, per arrivare a 1 ora. 1 volta alla settimana.
- **Alla forma della postura:**
l'avvolgimento sarà a livello cervicale o lombare o entrambi. Gli arti inferiori saranno flessi o estesi.

Il nostro scopo è l'allineamento occipite – scapole – sacro. La progressione passerà tramite le fasi successive d'avvolgimento sia cranialmente con avvolgimento cervicale, che caudalmente con avvolgimento lombare.

Nei due casi, gli avvolgimenti si ripercuotono sugli arti inferiori limitandone l'estensione.

• Rispetto al dolore:

Inevitabilmente, la messa in tensione comporta dolore. Questo dolore deve essere sopportabile, in nessun caso la postura deve provocare dolore intollerabile e reazioni di difesa. Si lavorerà localmente con massaggi e «pompages», ecc.

Quando appare il dolore, si lavora nella postura mantenuta al livello acquisito, la progressione riprenderà solo alla scomparsa del dolore.

• Rispetto alla catena antalgica:

Il dolore presente è raramente l'origine del problema. L'anamnesi, l'esame e le reazioni del paziente orienteranno il terapeuta in un senso o nell'altro. In un processo ascendente, il lavoro in postura comincerà cranialmente con un allineamento occipite-scapole. In un processo discendente, il lavoro inizia con un allineamento sacro-scapole.

In entrambi i casi, risaliamo dall'effetto alla causa, dal problema secondario al problema primario, dalla compensazione alla lesione iniziale.

2. Fase attiva-passiva:

Dopo aver dissociato le due cinture (scapolare e pelvica), mantenendo sempre la tensione globale, noi cominciamo a lavorare in maniera analitica articolazione per articolazione, utilizzando molto le tre squadre.

Sempre parallelamente al lavoro in posture delle tre squadre, il lavoro diventerà molto intenso a livello degli arti inferiori.

3. Fase attiva:

L'autocontrollo della statica si otterrà tramite il consolidamento delle buone posizioni acquisite. Non è ammesso alcun compenso.

Il lavoro attivo degli arti inferiori verrà effettuato in carico.

C) Rilassamento

È necessario ben definire tale concetto. Un rilassamento volontario non può avere nessun risultato sulle retrazioni e nemmeno sugli accorciamenti che noi vogliamo combattere.

È veramente impossibile separare lo psichico dal muscolare.

D'altra parte, tutte le tensioni che noi troviamo non sono retrazioni, spesso sono delle reazioni

di difesa, dei scompensi d'instabilità sia psicologica che fisica.

Essendo un elemento importante per la riuscita del nostro lavoro, il rilassamento non deve mai essere dimenticato.

La messa in tensione e tutti gli esercizi richiesti al paziente sono accompagnati dall'espiazione cosciente e controllata.

Senza fare nessun riferimento anatomico, in questa sede, al diaframma, l'inspirazione è la fase attiva della respirazione, l'espiazione è una fase passiva di rilassamento. Tramite una rotazione intensa e passiva dei segmenti, le fasce tornano alla loro posizione neutra.

È il «rilassamento globale espiratorio» che noi ricerchiamo nel nostro lavoro. Si domanda al soggetto un **sospiro espiratorio**.

Servirà, ovviamente, una educazione specifica, lunga e paziente.

Con le basi tecniche e parallelamente alla progressione, ci sarà sempre una progressione e un lavoro molto particolare e intenso sul piede e sugli arti inferiori.

P R A S S I

Conclusioni

Il metodo delle tre squadre, nato dal metodo Mézières, è un metodo globale.

- Globalità fisica, poichè lavora su cause meccaniche.
- Globalità fisiologica, poichè lavora sulla respirazione, circolazione, sul sistema nervoso centrale e neurovegetativo.
- Globalità spirito-corpo, poichè lavora partendo dalla fisiognomia delle persone secondo il loro tipo morfologico, energetico e psichico.

Noi possiamo influenzare e migliorare i difetti di un tipo carbonico, fosforico o fluorico, guidandolo tramite una ristrutturazione delle forme.

È il lavoro delle tre squadre che lavora a tre livelli.

