

**“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. PICCOLO 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. tuberosità ischiatica
- B. la cresta intertrocanterica
- C. fossa trocántarica
- D. sacrospinosa

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

- A. tuberosità ischiatica
- B. sacrospinosa
- C. fossa trocántarica
- 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 trocántarica
- 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 MÉZIÈRES"**  
**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 fa sempre 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 provocherà 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'espiazione 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 inquietante
- 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 resistere 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. controllare 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. C guardare 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 del paziente
- 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'illusione ottica
- 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 dimorfismo 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 dimorfismi: 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 è 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'emigrania

**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 terapeuta
- 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/espirezioni
- 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 DA C6 A C7?**

- a. m infraspinoso
- 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 rinforzo 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
- d. 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/espirezioni
- d. Fare delle espirezioni 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