



Jones Institute Europe

Strain Counterstrain

Presentazione Tecniche

QL Quadratus Lumborum – Quadrato dei Lombi

- Origina:
1. Dalla cresta iliaca
 2. Dalla fascia lombo dorsale
 3. Processi trasversi delle ultime 3 o 4 vertebre lombari

- Inserzione:
1. in corrispondenza dell'ultima costa
 2. Processi trasversi delle prime 3 o 4 vertebre lombari

- Azione:
1. Inclina il rachide lombare dallo stesso lato
 2. Solleva la cresta iliaca ipsilaterale
 3. Estensione lombare

- Tender points:
1. Apice dei processi trasversi da L2-L4.
Palpare medialmente
 2. Area tra la 12^{ma} costa ed il processo trasverso di L1
Palpare postero-anteriormente
 3. 2cm superiormente alla cresta iliaca lato posteriore

- Algia Territoriale
1. Sacroiliaca
 2. Glutei inferiormente
 3. Posteriormente sulla cresta iliaca
 4. Grande trocantere dell'anca

- Sintomatologia:
1. Inclinazione laterale
 2. Diminuzione dell'inclinazione contro-laterale
 3. Algia dalla posizione seduta prolungata
 4. Algia nel girarsi nel letto

- Trattamento:
- Paziente prono. l'operatore dal medesimo lato del TP
- Inclinazione – tronco verso il lato del tender point
- Inclinazione – gamba verso il lato del tender point
- Abduzione – dell'anca ipsilateralmente e moderatamente
- Rotazione – flettere il ginocchio e lasciare penzolare il piede verso il gluteo per produrre maggiore extrarotazione dell'anca. A volte aggiungere l'estensione o la flessione del anca può aiutare.

