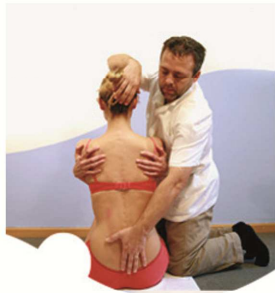


Formación Postgrado

El Método Mézières

Fisioterapia Global Miofascial



www.metodo-mezieres.com

PRESENTACIÓN

En el año 1947, la fisioterapeuta francesa **Françoise Mézières** desarrolló un innovador método para tratar los desequilibrios corporales. Fue la creadora de la reeducación postural y pionera en Europa de las terapias globales. El método Mézières ha evolucionado hasta la actualidad, incorporando los avances científicos de los últimos años, sin perder su esencia y originalidad.

La cinemática corporal está fundamentada en la interacción de las diferentes cadenas miofasciales. No obstante, nuestra estática corporal se organiza en función de muchos factores, como los genéticos, psicocomportamentales, viscerales, traumáticos, etc. Estas influencias, junto a los hábitos cotidianos del individuo, ocasionan alteraciones en la estática y desequilibrios en las cadenas miofasciales, que originan las deformidades secundarias.

La fisioterapia global, bajo esta perspectiva pretende devolver el equilibrio a las diferentes cadenas miofasciales mediante un trabajo individualizado. El fisioterapeuta mezierista trata los desequilibrios buscando la causa primaria de la lesión, corrigiendo y controlando, durante toda la sesión, las compensaciones que se van produciendo.

Tras un examen clínico riguroso, analítico y global, se evalúan los desequilibrios posturales y se llega a un diagnóstico del estado de las cadenas miofasciales y articulares. El **método Mézières** utiliza posturas de estiramiento global y técnicas manuales, miofasciales y de movilización articular, asociando un trabajo específico sobre la dinámica respiratoria. Gracias a la normalización de las tensiones miofasciales, al reajuste articular y al entrenamiento del sistema propioceptivo postural, conseguimos una **rearmonización de la postura y una mejoría del dolor**. Esta terapia fundamentada en la unidad corporal, precisa de la participación activa del paciente, imprescindible para fijar en el SNC los cambios del nuevo esquema corporal.

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Adquirir la competencia profesional para evaluar y tratar los trastornos musculo-esqueléticos más prevalentes mediante un abordaje de fisioterapia global según los principios del método.

Objetivos específicos:

- Asimilar los conocimientos teorico-prácticos necesarios para la evaluación postural y de las cadenas articulares y miofasciales;
- Integrar los conceptos teorico-prácticos para tratar patologías musculo-esqueléticas mediante técnicas manuales tanto analíticas como globales;
- Aplicación de los conocimientos adquiridos en casos clínicos concretos por las diversas metodologías pedagógicas empleadas

CALENDARIO

Esta formación consta de ocho seminarios con un total de 210 horas (182 horas prácticas y 28 horas no presenciales dedicadas a la elaboración y presentación de diversos trabajos).

Los seminarios constan de 3 días, en jueves, viernes y sábado (50%) y en viernes, sábado y domingo (50%). Como norma general la formación comienza en el mes de octubre realizándose un seminario cada mes (ver calendario específico)

DESARROLLO DEL CURSO

El curso va dirigido a fisioterapeutas.

De forma sintética, en el contenido teórico se describen los principios fundamentales del método Mézières que hacen referencia a las cadenas miofasciales y al concepto de globalidad. También se incluyen explicaciones anatómicas, biomecánicas y patomecánicas, interrelacionadas con la parte práctica. El contenido práctico consta de cuatro partes bien diferenciadas: la primera, dedicada a la observación y al análisis morfoestático y de extensibilidad; en la segunda se abordan posturas de estiramiento miofascial y técnicas facilitadoras; en la tercera se introduce la adaptación al trabajo global en las diferentes patologías; y por último, hay una parte dedicada al análisis de casos concretos.

Las metodologías docentes empleadas son las siguientes:

- Lecciones magistrales participativas. Adquirir información actualizada, facilitar la comprensión y aplicación de los procedimientos específicos tanto del contenido teórico como práctico.
- Trabajo autónomo. Descubrir y resolver problemas para la toma de decisiones acerca los conocimientos en el análisis postural y el tratamiento con casos clínicos reales.
- Trabajo en grupo. Desarrollar dinámicas de enseñanza y aprendizaje activas y participativas en grupos muy reducidos, especialmente dirigido hacia aspectos prácticos. Aquí se engloban el método del caso, brainstorming, proyectos, demostraciones prácticas, debate dirigido, etc.

Se pretende crear un ambiente de participación entre los alumnos y de asimilación de los conocimientos. Para ello, además de la resolución de problemas in situ, se contempla la utilización de videoconferencias individuales, comunicación on-line y participación en las redes sociales específicas de esta materia. Todos los alumnos ingresan automáticamente en la Asociación Mezierista Iberoamericana de Fisioterapia como miembros en prácticas lo que favorece la interacción entre los alumnos y los fisioterapeutas mezieristas.

Para la obtención del diploma será necesario:

- La superación de la evaluación práctica (valor 50%)
- La elaboración y presentación de un trabajo final (valor 30%)
- La realización de un trabajo sobre biometría digital (valor 20%)
- La realización de 5 sesiones personales de tratamiento con un fisioterapeuta mezierista acreditado por IFGM o por AMIK

Los ejercicios prácticos se realizarán con indumentaria cómoda, siendo necesario utilizar bañador o similar para dichas prácticas.

Durante el desarrollo de la formación no se permite el uso de cámara fotográfica ni video.

PROGRAMA

Contenido teórico:

1. Principios fundamentales del Método Mézières
 - 1.1. Historia y evolución de las cadenas miofasciales
 - 1.2. Los músculos posteriores forman una cadena que tiende a la hipertonía y a la retracción.
 - 1.2.1. Equilibrio de tensiones musculares: dinámica y estática. Noción de cadena.
 - 1.2.2. Conceptos anatómicos: de lo analítico a lo global
 - 1.3. La lordosis es móvil. Principio de la deformidad
 - 1.3.1. Movilidad de la lordosis: concepto de globalidad
 - 1.3.2. Relación de los miembros con el raquis
 - 1.4. El bloqueo diafragmático coexiste con la hiperlordosis
 - 1.4.1. La respiración y bloqueo inspiratorio
 - 1.4.2. El diafragma y la cadena antero-interior
 - 1.5. Las posiciones de la cabeza y su relación con el tronco
 - 1.5.1. Equilibrio del complejo céfalo-cervical
 - 1.5.2. Deformaciones torácicas
 - 1.6. El reflejo antálgico a priori
2. Examen clínico mezierista y análisis por biometría digital en 3D
3. Unidad céfalo-cervical. Patomecánica
4. Tipologías respiratorias y postura
5. Fisiología neuromuscular: análisis de los comportamientos miofasciales
6. Propiocepción y postura. Neuroplasticidad
7. Análisis de las cadenas miofasciales
8. Tipologías y pulsión psicocomportamental
9. El complejo lumbo-pelvi-femoral
10. Biomecánica y fisiopatología de la articulación sacroiliaca. Concepto de globalidad
11. Estudio del pie y su implicación en la estática

12. Patologías de la rodilla. Dismorfismos, Síndrome fémoro-patelar. Abordaje global
13. Patología del miembro superior. Hombro y globalidad
14. Articulación témporo-mandibular: rol postural y relación con las cadenas miofasciales
15. Alteración morfoestática y patologías del raquis dorsal y lumbar
16. Escoliosis
17. Gestos, conciencia y movimiento
18. Límites e indicaciones del Método Mézières
19. Metodología de la investigación. Principios básicos.

Contenido práctico

A) EXÁMEN MORFOESTÁTICO Y EXTENSIBILIDAD

Análisis y evaluación clínica de:

- Morfoestática bípeda
- Extensibilidad de las cadenas miofasciales
- Desequilibrios articulares analíticos y globales
- La marcha y gesto
- Reconocimiento del esquema corporal
- Biometría digital. Análisis postural en 3D. Sistema ADiBAS©

B) OBSERVACIÓN DE LAS COMPENSACIONES Y MECANISMOS NEUROMUSCULARES

1. Análisis de las compensaciones y su relación con la retracción miofascial
2. Anatomía palpatoria:
 - 2.1. Posición articular
 - 2.2 Tonicidad muscular
 - 2.3 Restricción fascial
 - 2.4 Extensibilidad Miofascial
3. Plasticidad cerebral. Reconocimiento e integración de un nuevo esquema corporal
4. Rearmonización propioceptiva en la estática y el gesto

C) REARMONIZACIÓN POSTURAL

1. Posturas globales de estiramiento miofascial activo
 - 1.1. Estiramientos de las cadenas miofasciales implicadas en desequilibrios morfoestáticos
 - 1.2. Reeducación postural en trabajo simétrico, en descarga (decúbito supino) y carga (sedestación y bipedestación)
 - 1.3. Reequilibración respiratoria. Predominio de las cadenas miofasciales y tipologías respiratorias.
 - 1.4. Concepto de mejora de forma / mejora de función
2. Técnicas de terapia manual asociadas con la reeducación postural: terapias miofasciales, técnicas neuromusculares, reajustes articulares, etc.
3. Trabajo dinámico espiroideo de los miembros y movimientos rítmicos de las cinturas

D) ALTERACIONES MORFOESTÁTICAS Y PATOLOGÍA

1. Unidad cráneo-sacral
 - 1.1. Procesos degenerativos del raquis (artrosis, hernias, espondilosis...)
 - 1.2. Desviaciones del raquis (hiperlordosis, dorso plano, escoliosis...)
 - 1.3. Enfermedades reumáticas (scheuermann, espondiloartrosis, inflamatorias...)
 - 1.4. Algias vertebrales (cervico-braquialgia, lumbalgia, dorsalgia...)
 - 1.5. Disfunciones témporo-mandibulares: Implicaciones globales.
2. Miembro superior
Tendinopatías y desequilibrios miofasciales. Síndrome subacromial.
3. Miembro inferior
Alteraciones de los ejes y procesos degenerativos (varum/valgus, flexum/recurvatum, síndrome fémoro-patelar, gonalgia, coxartrosis...)
Afecciones/alteraciones del pie (metatarsalgias, hallux-valgus, pie plano/cavo,...)

E) TRABAJO PRÁCTICO INDIVIDUAL Y EN GRUPO

1. Práctica de técnicas específicas por parejas
2. Tratamientos de casos individualizados
3. Talleres prácticos sobre casos particulares
4. Evaluaciones prácticas durante la formación