LA MANO E LE SUE CONNESSIONI
Anatomia ed esercizi

1. Intro

In questo lavoro vedremo

- ➔ **Anatomia della mano (ossa e muscoli)**
  Comprenderemo come allineare le ossa per migliorare la funzione dei muscoli (intrinseci ed estrinseci)
- ➔ **Esercizi per la mano**
  Allineamento, forza e salute
- ➔ **Disturbi della mano e come essi condizionano o derivano da altri settori del corpo**

La mano

La mano è innanzitutto un “utensile” molto raffinato, basta pensare alle capacità di movimento delle dita, da sole o in collaborazione e grazie alla disposizione della colonna del pollice, che si oppone alle altre dita, siamo in grado di effettuare **prensioni di ogni genere**, dalle **più fini,** alle **più forti.**

Inoltre la mano funge da organo di senso tattile, consente di comunicare e garantisce stabilità ai bambini che camminano ancora a quattro zampe.

Le più comuni problematiche che possono interessare la mano sono le fratture ossee, le infiammazioni (artriti), le osteortrosi o artrosi (infiammazioni croniche degenerative), la sindrome del tunnel carpale.

mano e polso

La mano è la parte finale dell'arto superiore. Ha una struttura complessa di ossa, legamenti, muscoli, tendini, innervazioni, vasi sanguigni e produzioni cornee cheratinose (le unghie).

Ha una faccia palmare (anteriore) sulla quale troviamo l'eminenza tenar alla base del pollice, l'eminenza ipotenar al lato opposto e le pieghe flessorie.

Ha una faccia dorsale (posteriore)dove notiamo i tendini estensori e le pieghe estensorie tra metacarpi e falangi e interfalangee.

La mano è unita all'avambraccio attraverso la regione del carpo, formando così il polso.

La mano è collegata al polso attraverso il carpo

I movimenti di mano e polso sono: *Flessione; Estensione; Abduzione (o inclinaz. radiale); Adduzione (o inclinaz. ulnare)*
Dal polso non passano muscoli, ma tendini, che originano da avambraccio e braccio e la maggior parte di essi si prolunga fino alle dita.

ESERCIZI PER MANO E POLSO:

1. Fletto e chiudo la mano a pugno (dorso della mano al soffitto);
2. Estendo (tutte le dita e una alla volta) aumentando l'estensione delle dita;
3. Lavoro le articolazioni delle falangi una alla volta, con l'altra mano;
4. Fare un pugno e con l'altra mano premere forte sul bordo interno ed esterno (rinforzo mani, polso e gomito);
5. Congiungere le estremità delle dita tese e premere con forza.

—

- **Si noti che la maggior parte dei movimenti della mano inizia dalle inserzioni muscolari. Raramente le persone allungano i muscoli della mano prima di usarli.**

  - Una pratica di esercizi semplici per mano, polso e gomito porterebbe beneficio a chiunque, se svolta almeno due volte alla settimana.
  - Una volta al mese andrebbero lavorati ossa e muscoli con gli Hand Savers.
  - Una volta alla settimana gli esercizi con Hand Wakers.

Come deve essere l'allineamento delle ossa della mano -
E della mano con l'avambraccio, il braccio e la spalla -

Collegare mano, spalla e tronco

Lavoro muscolare di flessibilità globale dell'arto superiore + sua coordinazione + ascolto/comprensione dei meridiani fasciali.

ESERCIZI:

1. In ginocchio, seduti sui talloni, eseguire una massima retropulsione delle braccia, aprendo al massimo il palmo delle mani, divaricando ed estendendo le dita
   (NO per spalle lussate);
2. Mani appoggiate una all'altra, gomiti semi-flessi. Premere le mani e sollevare i gomiti. Ripetere staccando le mani
3. Stesso esercizio a gomiti quasi tesi.
4. In quadrupedia, allineo in carico.

Qual è lo SCOPO del lavorare le mani?

Quando le persone fanno pilates, yoga, etc... spesso si trovano in difficoltà quando vanno in carico sulla mano e di conseguenza sulla spalla, perchè non c'è allineamento muscolare e quindi manca la forza, che va allenata.

I muscoli INTRINSECI della mano supportano i muscoli ESTRINSECI che originano nell'avambraccio e li preservano dagli infortuni

- I muscoli INTRINSECI consentono alla mano di muoversi con dettaglio e finezza di azione, ma per muoversi necessitano anche del supporto dei muscoli dell'avambraccio
- I muscoli dell'avambraccio sono sostenuti dai muscoli del braccio e dalla spalla

La catena muscolare che va dalla mano alla spalla deve svilupparsi con coerenza - quando i muscoli intrinseci della mano svolgono per anni la loro azione senza l'aiuto dell'avambraccio, si contraggono e a lungo andare si atrofizzano e allora sorgono i problemi.

Esercizi con Hand Wakers

- ***Connessione mano-spalla-colonna e ascolto dell'energia dalla mano al coccige;***
- ***Scioltezza mano-polso con beneficio di gomiti, spalle e dita;***
- ***Scioltezza delle articolazioni carpali e metacarpo -falangee.***

ESERCIZI:

1. Spinta sui wakers con la base del carpo (seduti sui talloni). Estendo le dita. "Ascolto" la colonna.
2. Riportare l'esercizio in piedi al muro, coi wakers.
3. Esercizio in quadrupedia, 4 posizioni della mano. IN/ES isolando la lombare, energia dalla mano alla scapola e vertebre toraciche.
4. Stessa posizione intra-extra rotazione spalla e allungo il busto. Apprendo che la mano arriva al fianco. *NB piccolo rotondo*
5. Stimolazione del carpo e stimolazione delle teste metacarpali.

I waker lavorano i muscoli della mano e attivano la relativa catena muscolare dall' avambraccio alla colonna, passando per braccio e spalle.

Con l'esercizio si sviluppa lunghezza, forza ed equilibrio.

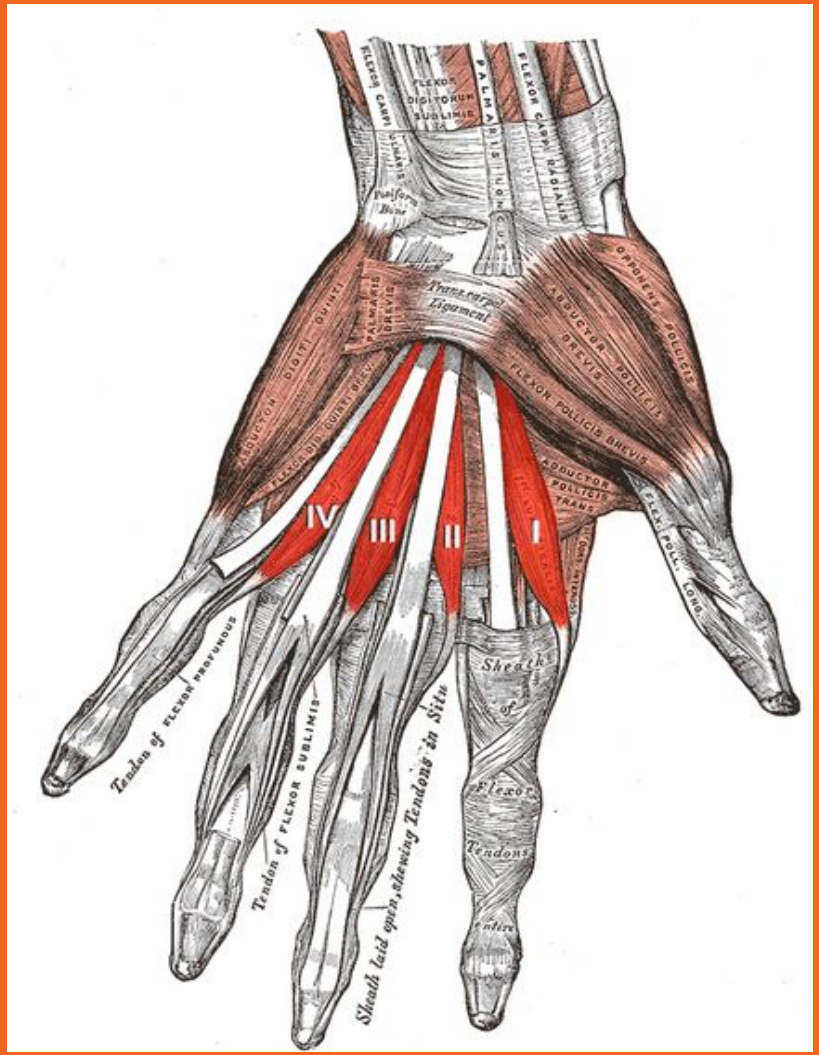
Hand Wakers

Esercizio su 3 linee: laterale, centrale, mediale.
Parto in posizione rilassata di allungamento tipo balasana e poi per ogni linea vado in carico sui waker.

Muscoli della mano

I muscoli presenti con origine e inserzione nella mano sono i muscoli intrinseci, mentre i muscoli situati prevalentemente nell'avambraccio sono i muscoli estrinseci.

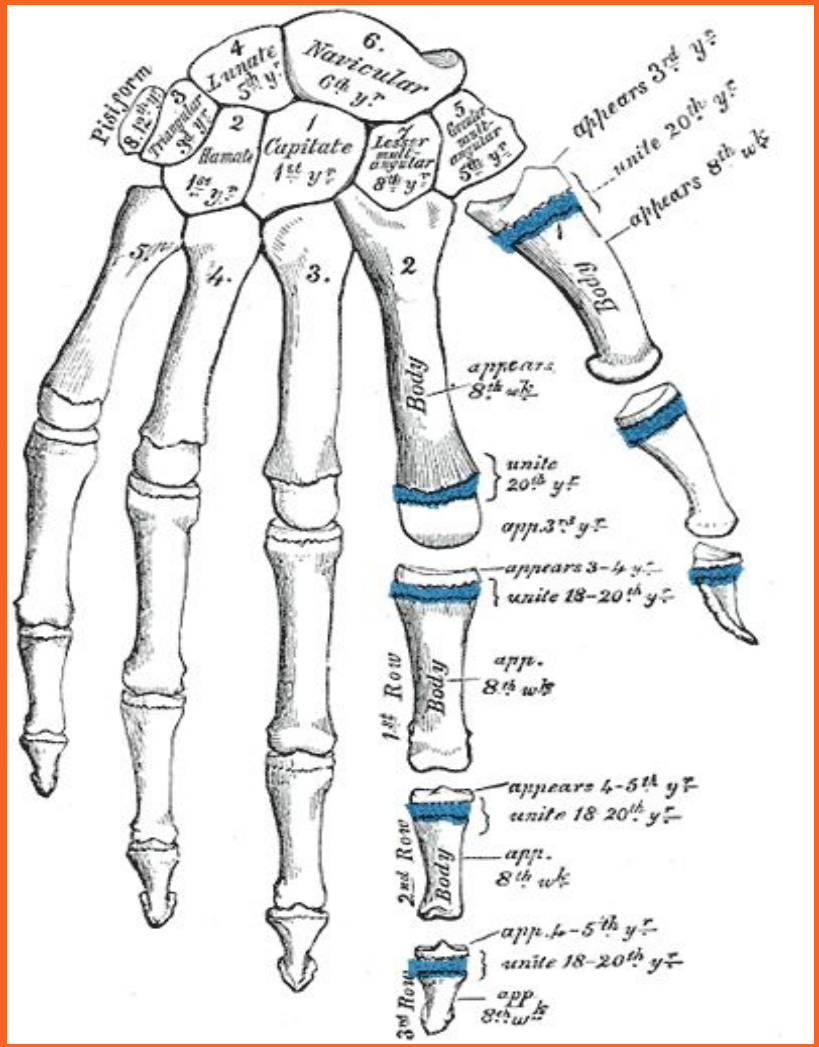
Ci sono 2 tipi di m. estrinseci: gli estensori estrinseci, che servono a distendere la mano e raddrizzare le dita, e i flessori estrinseci, che permettono la chiusura della mano.



Prima di lavorare i muscoli della mano è necessario conoscere il suo dispositivo osseo, onde togliere rigidità e creare spazio a livello articolare.

Ossa della mano

Lo scheletro della mano consta di ben 27 ossa e, per semplificarne lo studio, le suddividiamo in tre categorie o gruppi: le ossa carpali, le ossa metacarpali e le falangi.



Stimolazione di ogni singolo osso del carpo



Hand Savers: per togliere rigidità alle ossa della mano.

Lavoriamo un osso alla volta nel rispetto della struttura anatomica della mano.

HAND SAVERS

➔ **Carpo, metacarpi, falangi**

Lavoro tutte le articolazioni del carpo e poi dal pollice al mignolo;

Stimolazione dei metacarpi con creazione di spazio laterale e rispetto alle falangi;

Riallineamento di ogni falange e poi rinforzo di ogni dito, con teste metacarpali a terra e dita sul saver.

Alla base del *secondo osso del metacarpo* si inseriscono i muscoli **estensori radiali**, che aiutano l'estensione e la flessione radiale del polso. Sulla base del *quinto osso metacarpale* si inserisce il muscolo **estensore ulnare** mentre sul t*rapezio e sulla base del primo osso del metacarpo* troviamo il **muscolo abduttore lungo del pollice.** Nel *primo osso metacarpale* si inserisce anche il **muscolo opponente del pollice**, necessario per il movimento di opposizione del pollice rispetto alle altre dita. Infine sulla *superficie mediale del quinto osso del metacarpo*; troviamo il **muscolo opponente del mignolo**, che flette il quinto osso metacarpale quando il mignolo viene messo in opposizione con la punta del pollice.

Contribuendo alla formazione dello scheletro della mano e ospitando importanti elementi muscolari, il complesso dei metacarpi è fondamentale alla corretta funzionalità delle mani.

Meet Marcos.

He recently opened a camera shop near the Louvre in Paris.

Visitors to his store, mostly tourists, speak many different languages making anything beyond a simple transaction a challenge.

Story for illustration purposes only



Tip

If one example isn't sufficient to help people understand the breadth of your idea, pick a couple of examples.

A translation barrier left Alberto feeling lonely and hurt Marco's business.

Tip

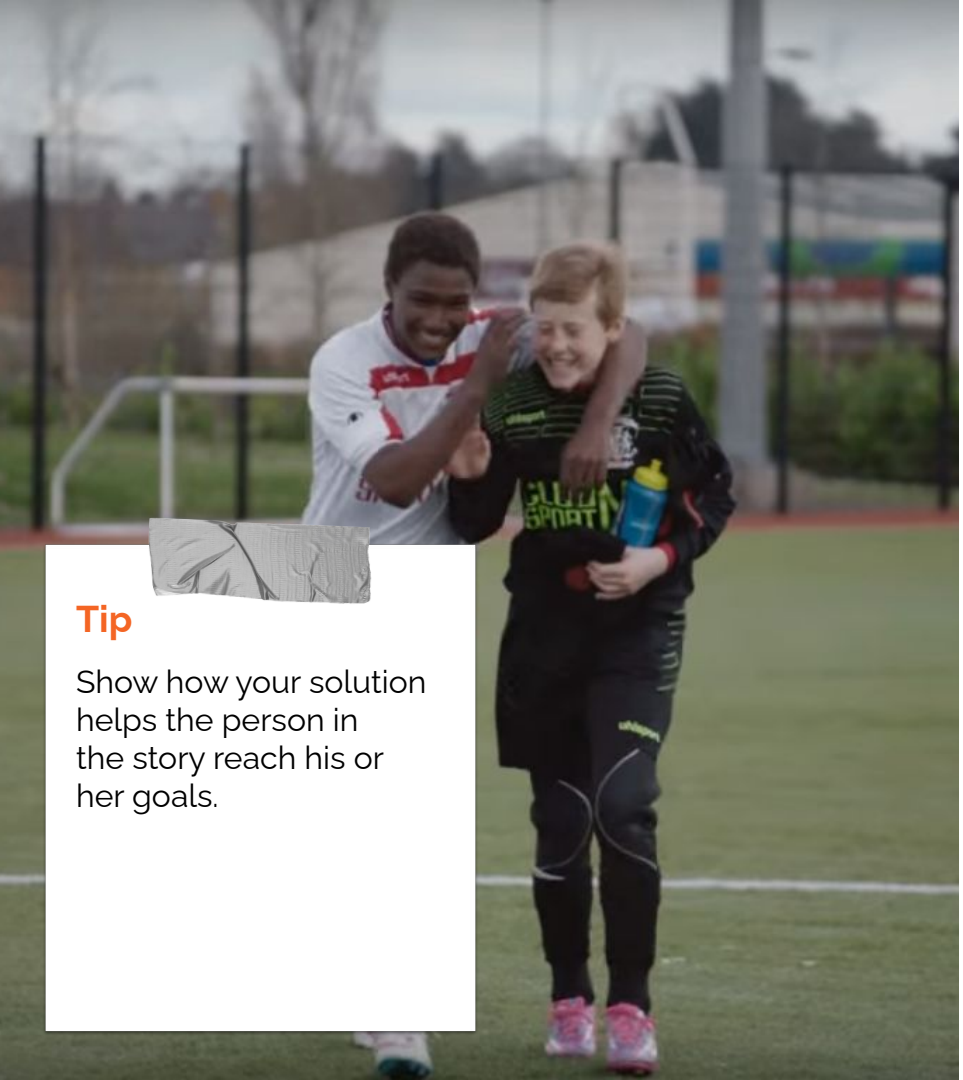
Ideally, speak of people in very different situations, but where each could benefit from your solution.



Then, Marcos discovered Google Translate

He has his visiting customers speak their camera issues into the app.

He’s able to give them a friendly, personalized experience by understanding exactly what they need.



Tip

Show how your solution helps the person in the story reach his or her goals.

A simple gesture

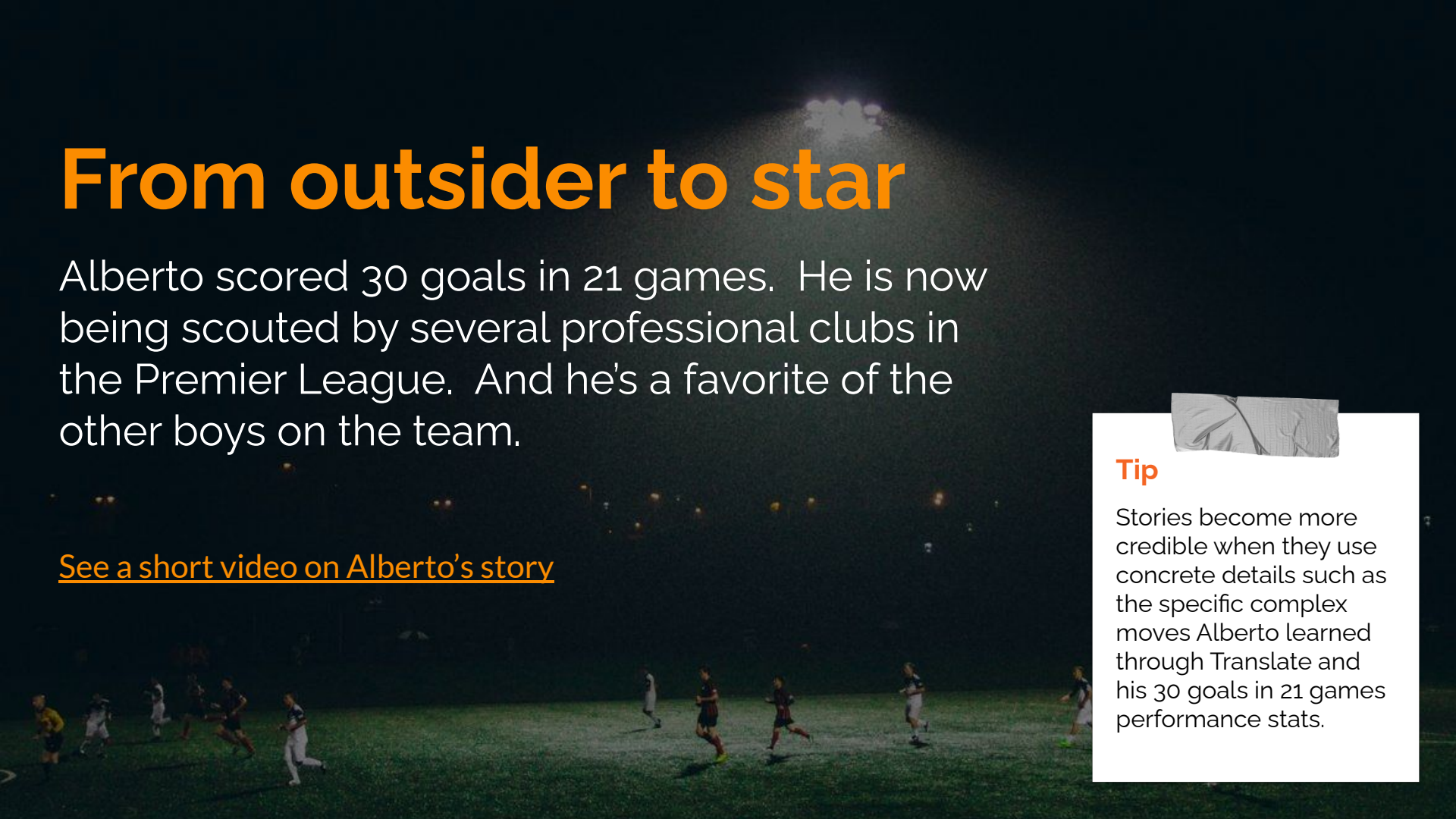
Coaches Gary and Glen knew no Spanish.

They used Google Translate to invite Alberto to join in... “Do you want to play?”... “Can you defend the left side?”

From outsider to star

Alberto scored 30 goals in 21 games. He is now being scouted by several professional clubs in the Premier League. And he's a favorite of the other boys on the team.

See a short video on Alberto's story



Tip

Stories become more credible when they use concrete details such as the specific complex moves Alberto learned through Translate and his 30 goals in 21 games performance stats.



3. Examples

People need to understand how rare or frequent your examples are.

Pick 1 or 2 statistics and make them as concrete as possible. Stats are generally not sticky, but here are a few tactics:

➔ **Relate**
Deliver data within the context of a story you've already told

➔ **Compare**
Make big numbers digestible by putting them in the context of something familiar

It's no surprise Marcos uses Google Translate in his shop regularly.

There are 23 officially recognized languages in the EU.

Source: theguardian.com



Tip

Don't let data stand alone. Always relate it back to a story you've already told, in this case, Marco's shop.

More than 50 million Americans travelled abroad in 2015

THAT'S MORE THAN THE POPULATION OF CALIFORNIA AND TEXAS COMBINED

Source: travel.trade.gov



Tip

When a number is too large or too small to easily comprehend, clarify it with a comparison to something familiar.

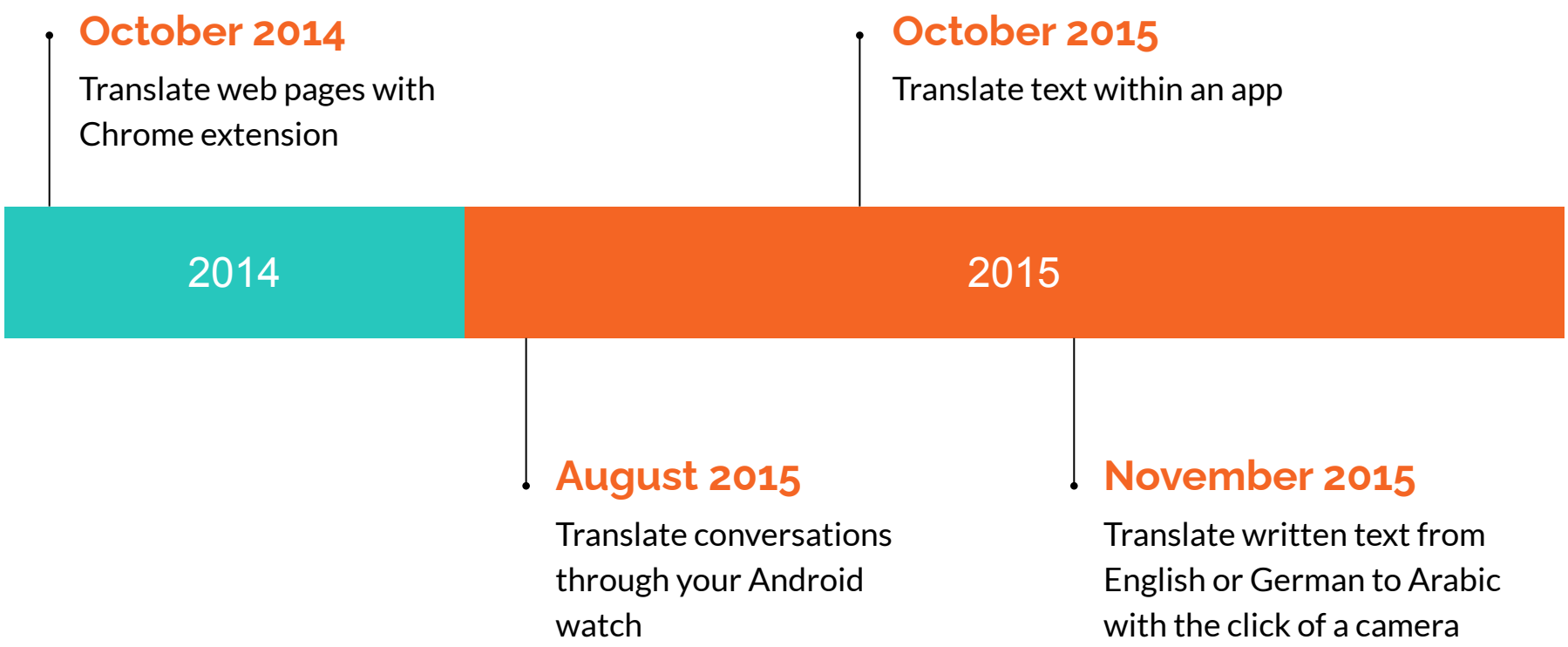


4. Closing

Build confidence around your product or idea by including at least one of the these slides:

- **Milestones**
  What has been accomplished and what might be left to tackle?
- **Testimonials**
  Who supports your idea (or doesn't)?
- **What's next?**
  How can the audience get involved or find out more?

Milestones


October 2014
Translate web pages with Chrome extension
October 2015
Translate text within an app
2014
2015
August 2015
Translate conversations through your Android watch
November 2015
Translate written text from English or German to Arabic with the click of a camera

What people are saying

With this app, I'm confident to plan a trip to rural Vietnam

Wendy Writer, CA

Visual translation feels like magic

Ronny Reader, NYC

Translate has officially inspired me to learn French

Abby Author, NYC

Quotes for illustration purposes only

Know a 2nd language? Make Google Translate even better by joining the community.



Tip

Inspire your audience to act on the information they just learned.

Depending on your idea, this can be anything from downloading an app to joining an organization.

Good luck!

We hope you'll use these tips to go out and deliver a memorable pitch for your product or service!

For more (free) presentation tips relevant to other types of messages, go to heathbrothers.com/presentations

For more about making your ideas stick with others, check out our book!

