

# Terapia manuale e tecniche del Massaggio

Il massaggio è senza dubbio la più antica forma di terapia praticata dall' uomo.

La massoterapia - ovvero il massaggio terapeutico - presenta numerose applicazioni in Fisioterapia e medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, estetica e in reumatologia, anche se l'azione globale del massaggio fa sì, che il suo campo di applicazione sia in realtà molto più vasto.

Oggi, la moderna ricerca scientifica in medicina ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace che provoca notevoli benefici, tra cui effetto antalgico, decontratturante, defaticante, drenante, energizzante , a seconda delle tecniche che si utilizzano: massaggio connettivale, decontratturante, sui trigger points, sportivo, linfodrenante, riflesso ecc.

## Tecniche e manovre del Massaggio :

### Sfioramento - Sfregamento - Impastamento – Percussione - Vibrazione

In un corso di massaggio sono le manovre a cui viene dedicata più attenzione. A seconda delle competenze vengono utilizzate per scopo fisioterapico, estetico o sportivo.

#### **SFIORAMENTO**

Lo sfioramento è uno scivolamento leggero. Lo scopo principale è quello di produrre un effetto di vasodilatazione con aumento locale della temperatura, e antalgico agendo sulle terminazioni sensitive e del dolore diminuendo la loro sensibilità. Agisce inoltre sulla pelle con eliminazione delle cellule morte.

#### **SFREGAMENTO**

E' una manovra simile allo sfioramento. La differenza sostanziale è l'intensità e la forza applicata. La pressione più decisa ha un effetto diretto sulla circolazione linfatica e venosa. il risultato è che vengono stimolati i vasi linfatici stimolando anche il ritorno venoso. Per questo motivo è fondamentale che la direzione dello sfregamento sia eseguita nel senso della circolazione venosa stessa.

**FRIZIONE:** Mentre nello sfioramento e nello sfregamento le mani si muovono sul corpo, durante la frizione le mani mantengono una posizione fissa in un punto. In sostanza viene mossa solamente la pelle che scorre sui piani del sottocute. La funzione primaria della frizione è quella di scollare le aderenze cicatriziali permettendo una maggiore libertà delle azioni muscolari e articolari. Ha anche effetti sul riassorbimento degli ematomi e sull'eliminazione delle tossine.

#### **IMPASTAMENTO:**

La manovra si esegue sui tessuti molli, la cute, il tessuto connettivo e i muscoli, con un movimento ritmico di spremitura e rilascio, alternando l'attività delle due mani.

Ha maggiormente un effetto drenante in quanto comprime e strizza il muscolo liberando dei liquidi.

l'azione provoca lo svuotamento delle ghiandole sebacee, ammorbidisce la pelle e la rende più elastica;

- favorisce lo scollamento del tessuto connettivale, contribuendo a migliorare le cicatrici e ridurre le aderenze;
- stimola il metabolismo cellulare, favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto e il nutrimento dei tessuti;
- ridona tono, trofismo ed elasticità ai muscoli irrigiditi a causa di una prolungata immobilità;
- favorisce la circolazione generale;
- è indicato negli edemi, nei trattamenti degli inestetismi cutanei (cellulite), nel massaggio sportivo in generale, nell'artrosi e nel reumatismo dopo la fase acuta.

## **PERCUSSIONE**

La percussione si esegue con una serie di picchiettamenti con le dita, con la mano di taglio, a pugno chiuso, a coppetta, molto rapidi e brevi tra di loro. Può avere effetto sedativo o biostimolante a seconda della forza che si utilizza.

In entrambi i casi migliora la contrattilità ed il metabolismo muscolare agendo per via riflessa sul circolo arterioso. L'azione stimolante è anche a carico del sistema nervoso.