

A top-down view of a person with dark, curly hair tied up, lying on their back on a white surface. Two hands are positioned on their shoulders, performing a massage. The person's arms are raised, and their hands are resting behind their head. The background is a plain, light-colored wall.

INTRODUZIONE
AL
MASSAGGIO

INTRODUZIONE AL MASSAGGIO

STORIA DEL MASSAGGIO

Il massaggio può essere definito come l'attività di **manipolare i tessuti molli del corpo**, compresi i muscoli, la pelle e il connettivo, al fine di ottenere benefici terapeutici, fisici e psicologici. È una forma di contatto fisico che coinvolge la pressione, la strofinatura, la manipolazione e altre tecniche manuali eseguite sul corpo.

L'origine del massaggio è difficile da determinare con precisione in quanto è una pratica che risale a tempi molto antichi e si è sviluppata in diverse culture indipendentemente l'una dall'altra. Tuttavia, ci sono evidenze storiche e testimonianze archeologiche che indicano che il massaggio sia stato praticato in varie parti del mondo.

L'origine della parola **massaggio** non è del tutto chiara. In generale si ritiene che questa parola abbia origine dal greco "massein" che significa massaggiare, impastare, una manualità ancora molto usata anche ai giorni nostri. Altri invece sostengono che tale parola abbia origine dalla parola araba "mass", verbo che significa toccare. Con origini greche, arabe, indiane, cinesi o giapponesi. Come accennato in precedenza, le prime testimonianze scritte sul massaggio provengono dall'antica Cina, intorno al 2700 a.C., nel testo "Huangdi Neijing". Questo indica che il massaggio era già una pratica consolidata e parte integrante della medicina cinese all'epoca.

In India, il massaggio era praticato come parte del sistema ayurvedico fin da tempi antichi. I testi ayurvedici, come i "Sutra dell'Ayurveda" e i "Caraka Samhita", contengono dettagliate descrizioni delle tecniche di massaggio e dei loro benefici per la salute.

Nel mondo occidentale, l'antica Grecia e l'antica Roma praticavano il massaggio come **parte integrante della cultura del bagno pubblico**. I bagni romani erano luoghi in cui le persone potevano socializzare, rilassarsi e prendersi cura del proprio corpo. Il massaggio era considerato un'attività normale e faceva parte dell'igiene e del benessere generale.

Anche in altre parti del mondo, come l'Egitto antico, la Mesopotamia, la Persia e il Giappone, esistono riferimenti storici e testimonianze archeologiche che suggeriscono la pratica del massaggio fin dai tempi antichi.

È possibile che il massaggio sia emerso indipendentemente in diverse culture come risposta istintiva al bisogno di toccare, sfiorare e manipolare il corpo per alleviare il dolore, promuovere il benessere e favorire la guarigione. Con il passare del tempo, questa pratica si è evoluta, si è diffusa e si è arricchita di conoscenze e tecniche specifiche in base alle tradizioni culturali e alle scoperte mediche del periodo.

La storia del massaggio può essere suddivisa in cinque periodi fondamentali:

PERIODO ANTICO

Un testo antico di medicina che risale al xxv secolo a.C. contiene i primi riferimenti cinesi al massaggio, in particolare ad uno stile chiamato "amma". Il testo descrive le tecniche più diffuse ed i vari impieghi del massaggio come cura.

Ampi esempi di attività di massaggio sono rinvenuti in molte immagini in Egitto, esempi simili li ritroviamo tra i Persiani ed i Giapponesi. In testi indiani dedicati all' **AYURVEDA**, a partire XIX sec. a. C. troviamo molti riferimenti al massaggio come mezzo per alleviare dolori e guarire il corpo.

Sono presenti termini come massaggio manuale o come percussione della pelle anche nelle letterature in sanscrito Tra il V ed il I sec a. c.

Anche nell'antica Grecia e tra i Romani il massaggio fu considerato terapeutico la medicina come documenta la filosofia di Ippocrate.

Ippocrate fu un medico e filosofo greco, che asseriva che lo sfregamento sui muscoli e sulle articolazioni possono migliorare le condizioni del corpo umano, e che i movimenti devono essere fatti sempre nella direzione del cuore come avviene ancora oggi.

Altro importante studioso sostenitore del massaggio era Galeno da Pergamo, che collega la medicina greca alla anatomia umana, le sue teorie furono ritenute pertinenti fino al Medioevo.

DAL MEDIOEVO AL RINASCIMENTO

Con la caduta dell'Impero Romano e l'avvento dell'era cristiana, la **massoterapia** ebbe una battuta d'arresto.

Il massaggio riuscì a sopravvivere solo a livello medico presso guaritori del popolo e ostetriche e perse totalmente i favori del ceto più elevato.

La **religione** era il fulcro della vita, scomparvero anche i giochi Olimpici, tutto ciò che riguardava il corpo era considerato peccato. Solo un medico persiano, Rasis, in un suo libro sulle pratiche mediche parlò ampiamente di massoterapia, egli riteneva che con l'idroterapia il massaggio poteva curare alcune patologie muscolari.

Dopo il Medio Evo il massaggio rivide il sole nel XVI.

Il Rinascimento fu un periodo di completa rinascita delle manipolazioni manuali, dato che l'individuo ritrova la sua posizione centrale nell'universo.

Vi sono molti documenti del diciottesimo e diciannovesimo secolo, periodo in cui la professione medica acquistò enorme prestigio, ovviamente in questo contesto il massaggio si posizionò al centro delle discipline del corpo. Il fisiologo Giovanni Alfonso Borelli ha analizzato le contrazioni muscolari ed il dottor William Harvey ha studiato i processi circolatori.

IL XIX SECOLO

In questo secolo si è attuato il massimo sviluppo del massaggio.

Un ginnasta svedese Henrik Ling unisce la conoscenza della filosofia con la ginnastica e con alcune tecniche del massaggio apprese in Cina.

Da qui ebbe origine il primo massaggio vero con una sequenza di movimenti sul corpo con una logica e con diverse ripetizioni delle varie manualità, nasce il Massaggio Svedese, ancora oggi primo fondamentale massaggio oggetto di studio.

Il primo corso di studi di massaggio è stato organizzato nel 1813.

Nel 1850 il dottor Mathias Roth scrisse il primo manuale di massaggio svedese, in tal modo divulgò questa tecnica di massaggio, e permise a molte persone d'imparare, in seguito sono uscite molte pubblicazioni sulle tecniche di massaggio.

ERA MODERNA

Durante la prima guerra mondiale è stato istituito il **Milita-**

-ry Massage Service, per alleviare i dolori in conseguenza delle ferite di guerra. Una grande svolta avvenne nel 1970, in California; dove il massaggio venne praticato in modo più intuitivo, spontaneo, per promuovere un rilassamento fisico e psichico della persona che lo riceve. Da qui ebbero origine le diverse tecniche di massaggio. Nell'era moderna, il massaggio ha sperimentato una crescita significativa come forma di terapia e benessere. Ecco alcuni sviluppi chiave che si sono verificati nel corso del XX secolo:

- **Scuole di massaggio:** Nel corso del XX secolo, sono state istituite scuole e istituti specializzati per l'insegnamento del massaggio. Queste istituzioni hanno contribuito a standardizzare l'addestramento e a promuovere l'acquisizione di competenze professionali nel campo del massaggio.
- **Nuove tecniche e approcci:** Durante questo periodo, sono state sviluppate e raffinate nuove tecniche di massaggio per soddisfare diverse esigenze terapeutiche. Ad esempio, il massaggio sportivo è stato sviluppato per aiutare gli atleti a prepararsi per le competizioni, prevenire lesioni e favorire il recupero muscolare. Il massaggio linfatico è stato introdotto per migliorare la circolazione linfatica e sostenere il sistema immunitario. Il massaggio terapeutico si è sviluppato come un approccio basato su evidenze per trattare specifiche condizioni fisiche e promuovere il recupero.
- **Applicazioni mediche e terapeutiche:** Il massaggio è stato sempre più riconosciuto come una forma di terapia complementare e integrativa. È stato utilizzato in campo medico per affrontare specifiche condizioni come il dolore cronico, la riabilitazione post-operatoria e il sollievo dallo stress.

Oltre all'aspetto medico, il massaggio è diventato sempre più popolare per il relax, il benessere e la gestione dello stress nella vita quotidiana delle persone.

- **Accessibilità e diffusione:** Il massaggio è diventato più accessibile e diffuso nella società contemporanea. È offerto in una vasta gamma di ambienti, tra cui spa, centri benessere, cliniche di terapia fisica, centri di massaggio specializzati e studi privati. Inoltre, con l'avvento di internet e dei servizi di prenotazione online, è diventato più facile per le persone trovare e prenotare sessioni di massaggio.

Oggi il massaggio è parte integrante della cura del corpo e del rilassamento a livello sia fisico che psichico e come medicina olistica e alternativa; poi esiste il massaggio estetico che lavora principalmente sulla cura del corpo, anche se inevitabilmente questo tipo di massaggio ha risonanza anche sul rilassamento psichico.

CONCETTI CHIAVE DEL MASSAGGIO

Il massaggio può essere eseguito utilizzando diverse tecniche e approcci, a seconda degli obiettivi specifici e delle esigenze individuali. Le tecniche di massaggio possono includere sfregamenti, impasti, pressioni, scuotimenti, stiramenti e altre manovre manuali per influenzare i tessuti e i muscoli del corpo.

Come abbiamo già detto, il massaggio viene definito come una **serie di manualità effettuate sui tessuti molli del corpo a scopo:**

- **Igienico**
- **Estetico**
- **Sportivo**
- **Terapeutico.**

Scopo igienico

È un massaggio che si propone di migliorare le condizioni di salute in una persona generalmente sana e di prevenire eventuali possibili patologie. Lo scopo è di aumentare l'elasticità dei tessuti e delle strutture muscolo-tendinee, migliorandone la circolazione periferica, accelerandone gli scambi metabolici, aumentando il reflusso linfatico. Questa descrizione rappresenta, un concetto di unità corporea che converte ogni intervento manuale, nella possibilità di interagire in diversi contesti corporei.

Scopo estetico

Il massaggio a scopo estetico è finalizzato al miglioramento dell'aspetto estetico del corpo. È spesso associato a trattamenti di bellezza e benessere in cui vengono utilizzati oli, creme e lozioni per idratare, tonificare e ammorbidire la pelle. Questo tipo di massaggio può includere tecniche di modellamento del corpo, drenaggio linfatico e manipolazioni per migliorare l'elasticità e la texture della pelle.

Scopo sportivo

Il massaggio a scopo sportivo viene utilizzato per preparare gli atleti prima di un'attività sportiva, per migliorare le prestazioni durante l'attività o per favorire il recupero dopo l'esercizio fisico intenso. Questo tipo di massaggio può includere tecniche specifiche per riscaldare i muscoli, aumentare la flessibilità, ridurre la tensione muscolare, prevenire lesioni e accelerare il recupero.

Scopo terapeutico

Il massaggio a scopo terapeutico è finalizzato al trattamento di specifiche condizioni fisiche o problemi di

salute. Viene spesso eseguito da terapisti fisici o massaggiatori professionisti che hanno una conoscenza approfondita delle tecniche di massaggio terapeutico. Questo tipo di massaggio può essere utilizzato per alleviare il dolore, ridurre lo stress, migliorare la circolazione, promuovere il recupero da lesioni muscolari o articolari e trattare specifiche condizioni come la tensione muscolare, la fibromialgia o il mal di schiena.

Le **manualità** sono azioni eseguite prevalentemente con le mani. In alcuni casi particolari o in alcune tecniche possono essere usate anche altre parti del corpo. Ogni manualità possiede effetti specifici ed una diversa modalità d'esecuzione.

La **massoterapia** può avere effetti fisiologici rilevanti a vari livelli del corpo umano, compresi i livelli cellulare, tissutale, degli organi e degli apparati. La tipologia di azione può variare a seconda degli obiettivi specifici del trattamento. Di seguito vengono riportate le azioni tipiche che il massaggio può esercitare.

Azione cellulare

Il massaggio può influenzare le cellule del corpo attraverso vari meccanismi. Può aumentare la circolazione sanguigna locale, migliorando così l'apporto di ossigeno e nutrienti alle cellule. Inoltre, può stimolare il sistema linfatico, contribuendo all'eliminazione delle tossine e dei rifiuti cellulari. Il massaggio può anche influenzare i processi di riparazione e rigenerazione cellulare.

Azione tissutale

Il massaggio può influenzare i tessuti molli del corpo, come i muscoli, i tendini, i legamenti e la pelle.

Può migliorare l'elasticità e la flessibilità dei tessuti, ridurre la tensione muscolare e alleviare la rigidità. Il massaggio può aiutare a rompere aderenze e cicatrici tessutali, migliorando la mobilità e la funzionalità dei tessuti. Inoltre, può favorire il drenaggio linfatico, riducendo l'edema e l'infiammazione nei tessuti.

Azione sugli organi

Il massaggio può avere effetti indiretti sugli organi interni attraverso la stimolazione dei nervi e dei riflessi presenti nella pelle e nei tessuti sottostanti. Ad esempio, il massaggio dell'addome può influenzare la funzione digestiva e il movimento intestinale. Il massaggio del torace può influenzare la respirazione e la funzione polmonare. Questi effetti possono essere dovuti alla modulazione del sistema nervoso autonomo e alla promozione dell'equilibrio fisiologico.

Azione sugli apparati

Il massaggio può influenzare gli apparati del corpo umano, come il sistema muscolo-scheletrico, il sistema cardiovascolare, il sistema respiratorio e altri sistemi fisiologici. Ad esempio, il massaggio può migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, riducendo la pressione arteriosa e promuovendo la salute cardiovascolare. Può anche favorire una migliore funzione respiratoria, aumentando la capacità polmonare e riducendo la tensione muscolare associata alla respirazione.

È importante sottolineare che l'efficacia della massoterapia dipende anche da altri fattori, come la corretta valutazione del paziente, la scelta delle tecniche appropriate, la comunicazione e la relazione terapeutica. Inoltre, l'efficacia del massaggio può variare

da individuo a individuo, e l'esperienza del massaggiatore e il contesto di trattamento possono influenzare i risultati ottenuti.

IL LINGUAGGIO DELLA MANIPOLAZIONE

La fisiologia umana è molto complessa e il massaggio stimola molti dei processi sotto-cutanei, attivandoli o migliorandone le prestazioni. La manipolazione invia messaggi al cervello e attiva risposte sotto forma di segnali chimici.

La massoterapia produce segnali chimici grazie alla produzione di **Ossitocina** ed **Endorfine**.

L'**Ossitocina** è uno degli ormoni principali rilasciati in risposta al massaggio, prodotta nel cervello e rilasciata dalle terminazioni nervose. È spesso associata ai sentimenti di legame sociale, fiducia, generosità e amore. Nelle donne, l'ossitocina gioca un ruolo fondamentale durante il parto e l'allattamento, poiché stimola le contrazioni uterine e favorisce la produzione di latte materno. Inoltre, l'ossitocina è coinvolta nella regolazione dell'umore, riducendo lo stress e promuovendo una sensazione di calma e benessere. Il massaggio può stimolare il rilascio di ossitocina, contribuendo al senso di relax e alla connessione emotiva durante la sessione.

Le **endorfine**, invece sono neurotrasmettitori che agiscono come analgesici naturali e miglioratori dell'umore. Sono prodotte nel cervello e nel sistema nervoso periferico come risposta a diverse situazioni, tra cui lo stress, il dolore e l'esercizio fisico intenso. Le endorfine possono ridurre la percezione del dolore e indurre una sensazione di euforia e benessere generale. Durante il massaggio, le manualità stimolanti possono favorire il rilascio di endorfine, contribuendo al sollievo del dolore e a un aumento dell'umore positivo.

Sia l'ossitocina che le endorfine sono importanti per il benessere fisico e mentale. Il massaggio può stimolare il rilascio di queste sostanze chimiche, promuovendo una sensazione di relax profondo, riduzione dello stress, sollievo dal dolore e miglioramento dell'umore complessivo. Il massaggio ha anche il compito di aiutare a conservare l'**omeostasi** del corpo (dove omeostasi significa mantenere un equilibrio metabolico nel corpo compensando le azioni disgreganti che possono verificarsi in esso.)

Quando si applica un massaggio il corpo risponde in due modi:

- **Meccanico**
- **Riflesso.**

Il massaggio può essere eseguito in **modo diretto o meccanico**, coinvolgendo direttamente i tessuti e gli organi sottoposti al trattamento. Questa forma di manualità agisce direttamente sulle aree interessate, applicando pressione, movimenti di sfregamento, impasti o altre tecniche sulle superfici corporee.

Il massaggio può anche avere un'**azione indiretta o riflessa**, generando modificazioni funzionali in organi distanti dal punto di applicazione. Questi effetti riflessi sono spesso mediati dal sistema nervoso e possono coinvolgere una serie di risposte nel corpo. Alcuni esempi includono il rallentamento del battito cardiaco, il rallentamento degli atti respiratori, le risposte vasomotorie e le risposte neurovegetative.

L'energia trasmessa attraverso il massaggio può provocare una serie di effetti che possono essere sfruttati a scopo terapeutico. Alcuni di questi effetti includono:

- **Aumento dell'attività dei tessuti in generale:** Il massaggio può stimolare l'attività cellulare e migliorare la funzionalità dei tessuti.

- **Aumento della temperatura corporea:** Il massaggio può favorire la vasodilatazione e aumentare il flusso sanguigno, contribuendo così all'aumento della temperatura corporea locale.
- **Miglioramento del circolo ematico:** Il massaggio può favorire la circolazione sanguigna, aumentando il flusso di sangue verso i tessuti e migliorando l'apporto di ossigeno e nutrienti.
- **Riduzione parziale o totale della fibrosi dei tessuti molli:** Il massaggio può contribuire a rompere le aderenze e le fibrosi nei tessuti molli, migliorando la mobilità e la funzionalità.
- **Modificazione del tono muscolare:** Il massaggio può influenzare il tono muscolare, rilassando i muscoli contratti o stimolando quelli deboli.
- **Modificazioni fisiologiche generali:** Il massaggio può avere un impatto su una vasta gamma di funzioni fisiologiche, comprese la respirazione, la digestione, il sistema immunitario e altre risposte corporee.

È importante notare che gli effetti specifici del massaggio possono variare a seconda delle tecniche utilizzate, dell'area trattata e delle risposte individuali del paziente. Pertanto, è essenziale che il massaggio venga eseguito da un professionista qualificato che abbia una conoscenza approfondita delle diverse tecniche e dei loro effetti sul corpo umano.

Tuttavia, il massaggio può avere **effetti indiretti o riflessi** che determinano modificazioni funzionali in organi lontani dal punto in cui viene esercitata la manualità stessa. Alcuni degli effetti indiretti che possono verificarsi durante il massaggio includono:

- **Rallentamento del battito cardiaco:** Il massaggio può stimolare il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile del rallentamento del battito cardiaco. Ciò può favorire una riduzione della frequenza cardiaca e una maggiore sensazione di calma e rilassamento.
- **Rallentamento degli atti respiratori:** Il massaggio può influenzare la risposta del sistema nervoso autonomo, contribuendo a un rallentamento degli atti respiratori. Questo può favorire una respirazione più profonda e lenta, che può portare a una maggiore ossigenazione dei tessuti e una riduzione dello stress.
- **Risposte vasomotorie:** Il massaggio può influenzare la dilatazione e la costrizione dei vasi sanguigni, attraverso la stimolazione del sistema nervoso autonomo. Ciò può avere un impatto sul flusso sanguigno locale e sulla regolazione della pressione arteriosa.
- **Risposte neurovegetative:** Il massaggio può influenzare il sistema nervoso autonomo, che controlla molte funzioni involontarie del corpo. Ciò può portare a una maggiore attivazione del sistema parasimpatico, che promuove il rilassamento, o del sistema simpatico, che è coinvolto nella risposta di "combatti o fuggi". Le risposte neurovegetative possono avere effetti sia sul livello di stress che sul benessere generale del corpo.

LE MANUALITÀ DEL MASSAGGIO

La manualità del massaggio si riferisce alla capacità e alla competenza del massaggiatore nell'utilizzare le proprie mani e il corpo per eseguire in modo efficace e professionale le diverse tecniche di massaggio. È una combinazione di abilità fisiche, sensibilità tattile e capacità di adattare le proprie mani alle esigenze speci-

-fiche del cliente e delle diverse parti del corpo.

Tocco Leggero

Durante il massaggio, la pelle assume un ruolo molto importante, in quanto è attraverso la sua stimolazione che il massaggiatore agisce, per via riflessa, su importanti meccanismi interni quali la circolazione, il metabolismo e l'attività delle ghiandole endocrine. Esercitatevi a percepire le qualità della cute di chi massaggiate: l'elasticità, la tensione, lo spessore, il calore sono tutte informazioni che vi aiuteranno a fare un quadro più chiaro della persona a cui praticate il trattamento.

Le tecniche più diffuse rientrano nel cosiddetto massaggio classico, noto anche come svedese perché fu a Stoccolma che, nei primi anni dell'Ottocento, prese il via il primo corso di formazione al massaggio, tenuto dal medico svedese Per Henrik Ling. Egli classificò e sintetizzò antiche tecniche basate principalmente su **sfioramenti**, **pressioni** e **frizioni**, frutto dell'esperienza e dell'intuito dei guaritori che avevano operato fino ad allora. Da quei tempi, la scienza medica ha subito un'enorme evoluzione e oggi sono ben noti i meccanismi di azione, sia diretta sia riflessa, del massaggio. Le tecniche si sono perfezionate e i massaggiatori hanno perso quell'aura di mistero che circondava i guaritori di un tempo. Il massaggio classico è entrato di diritto tra le tecniche di cura e riabilitazione riconosciute dalla medicina ufficiale, rivelandosi al contempo un ottimo strumento di prevenzione e di benessere.

Tecniche e manovre base del Massaggio: Sfiornamento, Sfregamento, Impastamento, Percussione, Vibrazione.

A seconda delle competenze vengono utilizzate per scopo fisioterapico, estetico o sportivo.

La gradualità è il principio da seguire nel corso del trattamento e nelle sedute successive: è bene iniziare con le manovre leggere aumentando gradualmente la forza e l'intensità delle manovre. Ricordarsi che il ritmo veloce induce un aumento del tono, preparando allo sforzo fisico mentre un ritmo lento ha effetto analgesico e rilassante.

Sfioramento

Lo sfioramento è una manovra di primo approccio, è uno scivolamento con una pressione leggera della mano sulla pelle. Lo scopo principale è quello di sedare e tranquillizzare la persona e consente la distribuzione di olio o crema e serve per capire eventualmente le prime anomalie superficiali. Infatti con un sapiente movimento armonico, è possibile agire sulle terminazioni sensitive e del dolore diminuendo la loro sensibilità. In questo modo è possibile preparare la persona alle azioni successive.

Consigli pratici: è meglio usare due mani contemporaneamente od in alternanza (nel caso in cui si utilizzi una sola mano, l'altra è opportuno che rimanga appoggiata a la persona che state massaggiando in modo tale da dare continuità allo sfioramento stesso).

Lo scopo è di dare continuità alla manovra. La mano dev'essere estesa ed utilizzata in tutta la sua ampiezza dita comprese. Con questa manualità si inizia e si conclude massaggio, Il distacco della mano comporta un'interruzione del circuito energetico che si crea da massaggiatore cliente.

Sfregamento

È una manovra simile alla precedente eseguita con una pressione tre volte maggiore ed un ritmo tre volte più lento dello sfioramento. In questa manualità la mano si adatta ai rilievi dei tessuti sottostanti provocando una depressione delle parti molli.

È una manovra che provoca l'eliminazione di tossine e di cellule morte dello strato sottocutaneo proprio per l'effetto meccanico di spremitura. La maggior pressione ha un effetto diretto sulla circolazione linfatica e venosa; il risultato è che vengano 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. Il ritorno alla posizione di partenza deve essere eseguito con uno sfioramento leggerissimo senza mai staccare le mani. Aumenta fortemente la circolazione linfatica ed ha un effetto sull'aumento delle endorfine in circolo così da risultare efficace per la scomparsa dell'affaticamento.

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. L'unico movimento consentito è quello permesso dai limiti stessi della pelle. In pratica viene mossa solamente la pelle che scorre sui piani del sottocute. Gli effetti di questa manovra variano a seconda della pressione che esercitiamo e del punto su cui viene applicata. La funzione primaria della frizione è quella di scollare le aderenze cicatriziali dalla pelle, in questo modo viene migliorata la vascolarizzazione dei tessuti. Molto spesso infatti questo tipo di aderenze impedisce l'estensione stessa dei muscoli irrigidendo la struttura osseo muscolare e non permettendo una completa distensione dei muscoli.

Consigli pratici: su piccole articolazioni è consigliabile usare solo la punta delle dita ed in particolar modo il polpastrello. Per aumentare la pressione è possibile sovrapporre pollici.

Nel caso in cui si intenda lavorare sui muscoli è possibile utilizzare anche le mani sovrapposte. Su muscoli particolarmente contratti, a seconda dei casi è possibile usare le dita o le nocche. Il tempo di permanenza sui vari punti, varia da uno a 6-7 secondi ed ha ripetuto per almeno 5-6 volte.

Esecuzione: è una manovra che consiste nella ricerca di mobilitare i differenti piani tissutali. In questa manualità non si avrà nessun scivolamento tra la mano del massaggiatore e la cute del paziente. La pressione varierà in funzione del livello di mobilitazione che vorremmo ottenere. Risulterà relativamente leggera se vorremmo mobilitare i tessuti cutanei di rivestimento, più marcata se vorremmo ottenere uno scollamento delle fibre muscolari sul piano osseo.

Azione: ha un effetto di riscaldamento dei tessuti nei vari piani. Risulta manualità determinante nella disgregazione e nel riassorbimento di prodotti patologici quali l'ematoma post traumatico. Agisce inoltre come elasticizzate in quanto scolla o lacera i tessuti fibrosi tra loro.

Impastamento

Esecuzione: è una manovra che viene denominata anche spremitura e consiste nello scollamento e sollevamento dei tessuti muscolari contigui, consiste nel prendere, sollevare, spostare trasversalmente il muscolo esercitando una pressione contrapposta tra le varie dita, la manualità induce in buona sostanza una pressione, un inizio di torsione ed infine un allontanamento dei tessuti.

Le modalità di esecuzione possono essere sintetizzate in:

- **Superficiale**: dove la presa avviene sostanzialmente eseguita con i polpastrelli delle dita. In effetti consiste nel sollevare la pelle fino a formare una plica e mobilitarla.

La plica cutanea è trattenuta tra il pollice da una parte ed i polpastrelli di due o tre dita dall'altra. La manualità risulterà corretta se eseguita in modo regolare, ritmato, modulato, al fine di agire su tutto il muscolo o su tutto il gruppo muscolare. Per essere efficace dovrà essere ripetuta in maniera sostenuta.

- **Profonda:** in questo caso la presa può essere determinata in diverse modalità: pressione delle mani e contro pressione del segmento osseo sottostante; la pressione del pollice di una mano e contro pressione delle dita lunghe della mano stessa; la pressione del pollice di una mano e contro pressione delle dita lunghe dell'altra mano, anche in questa manualità valgono le stesse rilevanze viste per il superficiale Impastamento profondo. si usa di norma su zone estese. La pressione sul tessuto muscolare è più elevata e conviene usare entrambe le mani alternativamente (quando una prende l'altra lascia).
- **Pizzicottamento:** Se si vuole eseguire un impastamento su piccole zone si esegue una tecnica chiamata pizzicottamento. Questa manovra si esegue tra cute e sottocute sfruttando il pollice e l'indice assieme alle altre dita afferrando la pelle. Anche questa è utile per scollare aderenze cutanee e sottocutanee. Questa tecnica ha un effetto stimolante sulla pelle con azione vasodilatatrice.

Azione: a questa manualità si deve un ottimo rimescolamento ed una spremitura del liquido interstiziale che viene immesso nel circolo refluo. Favorisce e migliora l'elasticità e la contrattilità muscolare. Aumenta l'eccitabilità muscolare. Aiuta a togliere fibrosità e favorisce gli effetti antalgici da stress muscolare.

Percussione

La percussione si esegue con una serie di picchiettamenti molto rapidi e brevi tra di loro. L'intensità deve essere variabile al pari della forza esercitata a seconda dell'effetto voluto. Si possono usare le dita, il bordo della mano con le mani in posizione di coppetta.

Azione sedativa o stimolante della percussione: Se usiamo i polpastrelli, con le dita flesse si ha un effetto sedativo. Al contrario con la mano di taglio le percussioni sono più forti e hanno un effetto stimolante.

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

È una manovra eseguita colpendo con decisione, precisione e velocemente una zona cutanea del corpo. Non avviene né scivolamento né spostamento dei tessuti ma una leggera trazione verso l'alto. Il ritmo e la forza impiegati sono variabili a seconda dell'effetto ricercato. Esistono diverse tipologie di percussioni:

- Battitura a coppetta
- Battitura ulnare
- Battitura a pugno

Azione: tutte queste manualità, provocano una vasodilatazione superficiale con aumento della temperatura e variazione di colorazione dei tessuti. Sono manualità di natura eccitatoria. Sono stimolanti anche in funzione tonica muscolare.

Vibrazione o scuotimento

Scopo della vibrazione di trasmettere movimenti brevi e rapidi che spostano il tessuto sottocutaneo e scuotono il corpo in base alla forza applicata. Può essere effettuata con i polpastrelli o con la mano intera. L'azione vibratoria inizia dalla parte più vicina e si trasmette alla parte più lontana. Le vibrazioni possono essere verticali od orizzontali.

Sugli arti si esercita attraverso lo scuotimento afferrando le estremità e trasferendo il movimento vibratorio tutte le masse muscolari. L'effetto sarà di tipo sedativo o stimolante in base all'ampiezza e all'energia della vibrazione stessa.

Esecuzione: è una manovra eseguita mediante una serie di rapidi movimenti trasmessi in successione ai tessuti. La presa di contatto è diretta, mai brusca con la mano che cercherà per quanto possibile di adattarsi alla morfologia dei tessuti sottostanti ed all'azione ricercata.

Azione: le vibrazioni che tendono a propagarsi come un'onda, hanno un'azione sedativa in quanto diminuiscono l'eccitabilità nervosa periferica. Provocano inoltre una vasocostrizione periferica, aumentando la pressione e diminuendo il battito cardiaco, dando così al paziente una sensazione di natura distensiva.

Consigli generali: Ogni persona è diversa, con esigenze differenti. Adattare sempre alla costituzione e al temperamento del paziente il massaggio. Una sola caratteristica va sempre applicata a tutti indistintamente: è auspicabile iniziare sempre il massaggio in modo dolce e terminare allo stesso modo. I trattamenti più forti sono da inserire al centro del trattamento.

MANUALITA' DEL SEGMENTO PIEDE PAZIENTE SUPINO

- Sfiocamento superficiale bimanuale alternato del piede;
- Mobilizzazione passiva in senso rotatorio delle dita con leggera trazione in flessione ed estensione;
- Frizione bimanuale orizzontale di apertura nelle sezioni interdigitali eseguita con i polpastrelli di medio e indice supportati dai pollici contrapposti;
- Frizione mono manuale plantare eseguita in tre sezioni con le nocche della mano stabilizzando il piede con la mano opposta;

- Frizione scivolata mono manuale eseguita in zona mediale del piede;
- Frizione scivolata alternata bimanuale eseguita in zona mediale e laterale del piede;
- Impastamento o spremitura bimanuale con leggera torsione in tre sezioni orizzontali del piede;
- Impastamento digitale contrapposto orizzontale con avanzamento dei pollici a bruco nella zona centrale della pianta del piede;
- Percussioni dorso falange ed ulnari eseguite sulla base plantare del piede;
- Mobilizzazione passiva tibio-tarsica rispettando gli assi e i piani funzionali di movimento.

MANUALITA' DEL SEGMENTO GAMBA PAZIENTE SUPINO

- Sfioramento superficiale bimanuale alternato con modellamento ginocchio lungo;
- Sfioramento superficiale bimanuale alternato con modellamento ginocchio corto;
- Sfioramento leggermente appoggiato bimanuale simultaneo con modellamento laterale e mediale al ginocchio;
- Spremitura drenante bimanuale alternata eseguita con i pollici sul tibiale anteriore;
- Impastamento superficiale dinamico bimanuale alternato eseguito con azione vibratoria di sfioramento sul tibiale anteriore;
- Pizzicamento moderato del tibiale anteriore eseguito nella sua parte centrale.

MANUALITA' DEL SEGMENTO COSCIA - PAZIENTE SUPINO

- Sfioramento superficiale bimanuale alternato della coscia nella sua totalità;
- Sfioramento superficiale bimanuale alternato all'interno coscia con vibrazione e carezza;

- Frizioni palmari bimanuali alternate e alternanti in tre settori eseguite sul retto femorale;
- Impastamento profondo bimanuale simultaneo statico di scollamento;
- Impastamento profondo bimanuale dinamico eseguito a largo raggio;
- Impastamento superficiale bimanuale dinamico eseguito su tre sezioni;
- Battitura a coppetta;
- Pizzicamento;
- Percussioni ulnari;
- Percussioni a pugnetto;
- Rotolamento;
- Scuotimento.

MANUALITA' DEL SEGMENTO PIEDE PAZIENTE PRONO

- Sfioramento superficiale bimanuale alternato della pianta del piede;
- Frizione mono manuale plantare eseguita in tre sezioni con le nocche della mano stabilizzando il piede con la mano opposta;
- Frizione scivolata mono manuale eseguita in zona mediale del piede;
- Frizione scivolata alternata bimanuale eseguita in zona mediale e laterale del piede;
- Impastamento digitale contrapposto orizzontale con avanzamento dei pollici a bruco nella zona centrale della pianta del piede;
- Percussioni dorso falange ed ulnari eseguite sulla base plantare del piede.

MANUALITA' DEL SEGMENTO GAMBA PAZIENTE PRONO

- Sfioramento superficiale bimanuale alternato eseguito posteriormente al calcagno;

- Sfiioramento superficiale bimanuale simultaneo eseguito ai bordi malleolari;
- Sfiioramento appoggiato bimanuale alternato del "polpaccio" eseguito nella sua totalità;
- Frizioni bimanuali alternate del "polpaccio" eseguite nella sua totalità;
- Impastamento o spremitura del "polpaccio" dividendo con i pollici i "gemelli";
- Impastamento profondo statico bimanuale del "polpaccio" eseguito a mani sovrapposte;
- Impastamento profondo dinamico bimanuale del "polpaccio" eseguito nella sua totalità;
- Impastamento superficiale dinamico bimanuale del "polpaccio" eseguito sia sul lato esterno che sul lato interno alternando le manualità di vibrazione e carezza;
- Percussioni ulnari moderate;
- Battiture a coppetta;
- Pizzicamento;
- Scuotimento con il segmento gamba sostenuto;

MANUALITA' DEL SEGMENTO COSCIA E GLUTEO PAZIENTE PRONO

- Sfiioramento superficiale bimanuale alternato eseguito sulla coscia e sul gluteo;
- Sfiioramento superficiale bimanuale alternato all'interno coscia con vibrazione e carezza;
- Impastamento profondo bimanuale simultaneo statico di scollamento;
- Impastamento profondo bimanuale dinamico eseguito a largo raggio;
- Impastamento superficiale bimanuale dinamico eseguito su tre sezioni;
- Battitura a coppetta su glutei;

- Pizzicamento.

MANUALITA' DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Sfioramento superficiale con le mani alternate, eseguito in tutte le direzioni e superfici del tronco con lo scopo di spalmare globalmente olio o crema;
- Sfioramento superficiale bimanuale alternato eseguito a raggio di sole o ad incrocio in zona Sacro lombare;
- Sfioramento leggermente appoggiato eseguito a quadrifoglio in zona sacro lombare;
- Sfioramento superficiale bimanuale simultaneo eseguito ai lati della colonna con ritorno in zona lombare dorsale cervicale, aggiungendo delle leggere frizioni sui linfonodi cervicali e una leggera vibrazione sul muscolo trapezio;
- Sfioramento appoggiato bimanuale simultaneo eseguito ai lati della colonna con leggera frizione sui linfonodi cervicali e leggera spremitura alternata dei pollici tra gli intervalli dei processi spinosi e uscita laterale in zona lombare;
- Sfioramento appoggiato con mano sovrapposta eseguito ai lati della colonna sia nell'emi tronco destro che sinistro con successivo impastamento del muscolo trapezio opposto;
- Frizioni mono manuali e bimanuali alternate e alternanti eseguite in entrambi i lati della colonna e in direzione craniale con sfioramento superficiale bimanuale finale convergente sul trapezio;
- Dermalgie eseguite in senso trasversale e longitudinale di entrambi gli emi tronchi con sfioramento superficiale bimanuale globale;
- Impastamento profondo dinamico del muscolo gran dorsale in direzione craniale con trazione dello stesso ed azione vibratoria di rilassamento;

- Impastamenti superficiali bimanuali dinamici eseguiti ai lati della colonna con sfioramenti appoggiati alternati di chiusura eseguiti con i pollici in direzione craniale;
- Frizioni digitali con moderata vibrazione eseguiti ai lati della colonna e per tutta l'ampiezza della colonna;
- Moderate battute a coppetta eseguite su tutta l'ampiezza della colonna;
- Moderate percussioni disto falange e eseguite su tutta l'ampiezza della colonna.



ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Le manualità del massaggio non possono essere applicate in modo sistematico e assoluto in tutte le parti del corpo umano. È fondamentale non sottovalutare alcuni accorgimenti relativi alla tecnica e all'anatomia che ci consentono di non sottoporre a manipolazioni pesanti trattamento quelle zone particolari quali:

- Malleoli;
- Cresta e piatto tibiale;
- Rotula;
- Grande trocantere;

- Cresta iliaca;
- Apofisi spinose vertebrali;
- Osso sacro;
- Sterno;
- Clavicola;
- Scapole;
- Gomito;
- Zona poplitea;
- Zona inguinale;
- Zona ascellare;
- Fascia anterolaterale del collo;
- Zona retro auricolare;
- Solco tibiale.

POSIZIONI DI LAVORO PER IL MASSOTERAPISTA

La posizione che l'operatore assume durante la seduta di massaggio è fondamentale per l'effetto sul cliente e per la salute dell'operatore stesso.

Il massaggio vi impone di spostarvi continuamente da uno status stabile ad un altro senza che il sottoposto non percepisca affatto il vostro movimento.

La pressione deve essere trasmessa dalla stabilità della parte inferiore del corpo del massoterapista, dunque ogni movimento deve essere calibrato e misurato. La regola principale per lavorare su un lettino da massaggio è posizionarsi ai piedi del cliente con i propri piedi perfettamente perpendicolari a esso e piegarsi sempre sulle ginocchia e sulle anche e non ruotare mai il corpo. Occorre muoversi sempre da un lato all'altro, avanti ed indietro. Le posizioni principali sono tre:

- Posizione eretta;
- Posizione del guerriero;
- Posizione Tai Chi.

Posizione eretta

Si tiene la schiena dritta e i piedi divaricati, bilanciare il proprio peso su entrambe le gambe. La pressione deve essere diretta attraverso le braccia al punto di contatto non attraverso i polsi.

Guerriero

Tenere gambe parallele, ma con un piede più avanti dell'altro, le dita devono essere davanti. Piegando in avanti eserciterete maggiore pressione.

Tai-Chi

Si chiama anche posizione della scimmia, dovete stare un po' lontani dal bordo del lettino, paralleli ad esso, con schiena ben eretta e braccia dritte sul corpo del cliente. Distribuite il peso ondeggiando leggermente e tenendo le ginocchia flesse. poi spostate lentamente il peso da un lato all'altro e operate una leggera rotazione del busto, favorendo le manovre di trazione degli arti del cliente.