



SCHEMA TECNICA INFORMATIVA

MASSAGGIO

Il *massaggio* è la più antica forma di terapia fisica ed anche uno dei gesti più naturali che compiamo quotidianamente, dal momento che è istintivo frizionare una zona del corpo dolente per cercare di alleviare il fastidio. In pratica, è un insieme di diverse manovre eseguite per lenire il disagio in diverse parti del corpo, causato da vari fattori come traumi, cattiva postura o stress.

Oltre ai suoi grandi benefici, il massaggio consente al paziente di stabilire un clima di fiducia nei confronti del proprio fisioterapista, aiutando ad eseguire un trattamento efficace in un ambiente rilassato.

Esistono molti tipi di massaggi, che utilizzano manovre diverse, ognuno con caratteristiche che li distinguono in termini di tecnica, indicazioni, controindicazioni ed effetti biologici.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Consiste in un *massaggio profondo* che lavora sul tessuto muscolare con un insieme di tecniche in allungamento utili a rilassare ed eliminare le *contratture*, principali cause dei più comuni malesseri come torcicollo, mal di testa o lombalgie: viene effettuato tramite pressioni e sfregamenti mirati alla zona da trattare in modo da sciogliere la contrattura, quella che comunemente i pazienti sono soliti definire "nodo muscolare" proprio per l'acuto dolore che trasmette la sensazione di avere un nodo stretto nel muscolo che limita più o meno i movimenti, condizionando le quotidiane attività.

Grazie alle pressioni praticate durante il massaggio, i centri nervosi del muscolo vengono riattivati, migliora l'ossigenazione dei tessuti coinvolti e inoltre, grazie agli sfregamenti, si facilita l'eliminazione delle tossine presenti nell'organismo.

MASSAGGIO RILASSANTE

Si tratta di un massaggio estremamente *rilassante e distensivo*, eseguito con l'utilizzo di movimenti lenti e fluidi, atti ad allentare la tensione muscolare: è perfetto per sconfiggere lo *stress* e gli stati d'ansia, insieme con tutte le spiacevoli sensazioni che queste difficili condizioni emotive generano nel corpo.

Il massaggio rilassante agisce su vari punti del corpo, stimolando l'energia dell'organismo, ma non solo, infatti tra i suoi più importanti effetti ci sono quello di riattivare la circolazione sanguigna e linfatica, la stimolazione della produzione di endorfine e il grande beneficio che apporta poi alla qualità del sonno.



MASSAGGIO SPORTIVO

È un massaggio muscolare *profondo energetico tonificante* delle principali fasce muscolari. Attraverso un insieme di tecniche veloci e riequilibranti, aiuta a ridurre le tensioni muscolari e ad ammorbidire i tessuti; riattiva la circolazione sanguigna e prepara il muscolo rendendolo più tonico, sciolto e decontratto. È quindi adatto a chi svolge *attività fisiche* frequenti e come *preparazione sportiva* alle competizioni.

MASSAGGIO DRENANTE

Quando si parla di *massaggio drenante* si pensa subito al classico massaggio estetico per la famosa “buccia d’arancia”, ma in realtà è una tecnica utilizzata in tantissimi altri casi, sia in ambito estetico che fisioterapico. Esso infatti consiste in manovre piuttosto leggere che hanno lo scopo di *drenare i liquidi in eccesso* accumulati in vari distretti corporei per vari motivi: cattiva circolazione, traumi, calzature sbagliate, poco movimento, problemi posturali. Lo scopo del trattamento è quello di far arrivare questi liquidi in zone dove il sistema linfatico lavora meglio, in modo da poter eliminare le sostanze di scarto.

Si utilizza il massaggio drenante soprattutto quando le aree di lavoro sono piccole, altrimenti, per un’attività più “globale”, si utilizza il *Linfodrenaggio Manuale metodo Vodder*, che agisce meglio in caso di problematiche più importanti ed estese.

MASSAGGIO CONNETTIVALE

Si tratta di una tecnica che agisce sugli *strati profondi* dei tessuti muscolari, appunto sul tessuto chiamato connettivo, dal quale prende il nome il trattamento e che circonda i fascicoli in cui è suddiviso ciascun muscolo.

Il *massaggio connettivale* agisce dunque in profondità nella zona trattata: viene praticato in maniera locale e mirata, ciò consente al terapeuta di raggiungere le aderenze o le contratture e, attraverso precise e specifiche pressioni, di rilassare la muscolatura, sciogliere le aderenze dei tessuti e riportare il muscolo al suo stato ottimale, eliminando le problematiche sensazioni dolorose che limitano e condizionano la vita quotidiana.

EFFETTI FISIOLGICI DEL MASSAGGIO TERAPEUTICO (a seconda del tipo di tecnica)

- Riscaldare, stimolare, sviluppare la muscolatura
- Stimolare o calmare il sistema nervoso
- Rilassare i muscoli
- Migliorare le aderenze, rendere i tessuti più flessibili
- Migliorare la circolazione, eliminando le tossine
- Migliorare il benessere psicologico



INDICAZIONI

Il massaggio può rappresentare la terapia di base o essere complementare ad altre terapie in parecchi disturbi. È utilissimo anche per le persone che godono di buona salute.

- È indicato in caso di mal di schiena, mal di testa soprattutto per attività che fissano o sovraccaricano posture per molto tempo
- È efficace nelle contratture
- Ha un'azione benefica nei casi di problemi respiratori
- Fornisce aiuto a chi soffre di problemi circolatori, gambe pesanti
- Allevia il dolore in caso di reumatismi
- Il massaggio distende le persone stressate, ansiose, nervose
- Aiuta a ridurre i depositi di grasso e a rendere più tonici i tessuti

Tutti possono ricevere i massaggi, con qualche precauzione riguardo a bambini e anziani (il massaggio sarà necessariamente più leggero, tenendo conto della fragilità ossea) e alle donne in gravidanza.

CONTROINDICAZIONI

- Processi traumatici recenti
- Processi infiammatori acuti
- Infezioni
- Malattie della cute
- Flebiti, tromboflebiti e presenza di varici importanti
- Insufficienza cardiaca con edemi agli arti inferiori
- Patologie del sistema nervoso centrale ad evoluzione spastica
- Insufficienza renale
- Febbre