

Massoterapia: una tecnica basata sul massaggio

La massoterapia è una tecnica riabilitativa e preventiva che si fonda essenzialmente sull'applicazione di massaggi. Con questo termine si include infatti l'insieme di cure realizzato tramite massaggi a varie parti del corpo. Può essere effettuata tramite massaggio con olio, crema, talco o altri prodotti ideali per la cute da trattare.



E' una pratica terapeutica, per mezzo della quale la cute e il tessuto sottocutaneo sono sottoposti a una serie di tecniche di manipolazione, allo scopo di curare processi morbosi che possono essere localizzati e generalizzati. Il massaggio è stato definito come una istocinesia, cioè una ginnastica dei tessuti.

La massoterapia si basa su un complesso di manovre specifiche, portate su uno o più segmenti corporei, allo scopo di produrvi particolari effetti, con intenti terapeutici, sportivi, igienici o estetici.

Gli storici della medicina affermano che il massaggio è il metodo di cura più antico che si conosca. I gesti attraverso i quali premiamo, frizioniamo, sfregiamo, percuotiamo una parte dolorosa, fredda e intorpidita, non sono che manifestazioni primitive di quel complesso di manualità, che fu poi nominato scientificamente massaggio. Le prime testimonianze relative al massaggio terapeutico risalgono ai tempi della Grecia classica: pare che Ippocrate lo praticasse per combattere i disturbi legati all'età avanzata. Il massaggio terapeutico si è poi diffuso in ambiente militare e sportivo. In Occidente è stata riportata ai suoi splendori antichi verso la fine del 1800 con il metodo svedese e a oggi sono stati protocollati un'infinità di metodi diversi.

La massoterapia è quindi un insieme di tecniche manuali, rivolte al recupero e al benessere del paziente, oltre a essere un approccio relazionale tra massaggiatore e chi ha temporaneamente perduto l'equilibrio psico-fisico; questa relazione si svolge a stretto contatto di pelle, come un dialogo non verbale che ha, come protagonisti, le mani del terapeuta e la cute di chi si sottopone alla manualità.

Qualità del contatto, scambio energetico, potere della comunicazione: nel massaggio si fondono tutti questi fattori. A ogni seduta si rende sacra e si onora la corrispondenza tra epidermide e sistema nervoso: toccando una persona è possibile stabilire un contatto con la sua mente e comunicare per intero con il corpo.

Nell'intimo contatto del massaggio è racchiusa una fonte di benessere e di piacere che va al di là della funzione specifica del massaggio stesso.

Il massaggio è un codice di comunicazione antico da riscoprire e valorizzare in una società dominata da ritmi frenetici ed emozioni prive di "fisicità".

Una delle più antiche tecniche, se non vera e propria arte, della comunicazione attraverso il corpo è il MASSAGGIO. Il massaggio è una sofisticata forma di comunicazione e, come tale, richiede doti particolari in chi lo esegue. Elaborare un massaggio può essere paragonato al modo in cui si compone una musica.

Perché si fa ricorso a questa tecnica?

Essendo una delle terapie più antiche e diffuse, ha una larga applicazione nella cura dei traumi e delle malattie. Viene utilizzata per ridurre la fatica, incrementare la capacità di recupero degli atleti e per rilassare i muscoli (specie per chi soffre di stress e tensione muscolare). Determina uno stato di rilassamento generale a livello psicofisico.

Come si svolge?

La massoterapia prevede varie tecniche di massaggio:

Sfioramento

La manovra con cui si avvia e si termina il massaggio. Consiste solamente in uno scivolamento della mano sulla pelle, senza pressione. Con lo sfioramento si predispone il paziente alle manovre successive.

Sfregamento

Si incrementa la pressione sulla cute. E' fondamentale perché anticipa e conclude ogni altra manovra

Frizione

Si distingue dall'azione precedente in quanto la mano del terapeuta mantiene continuamente il contatto con la pelle ed effettua una frizione sullo strato superficiale e su quello profondo.

Impastamento

Questa manovra (applicabile su massa muscolare) consiste nel pinzare, sollevare e spostare in maniera trasversale il muscolo esercitando una pressione del pollice contro le dita della mano

contrapposta.

Pressione

Si esercita tramite una pressione perpendicolare alla pelle del paziente e facilita il riassorbimento nei casi di edemi o difetti vascolari.

Percussione

Si attua tramite una serie di picchiettamenti rapidi e veloci delle dita. Determina un netto miglioramento della vascolarizzazione muscolare ed è consigliata in lesioni che hanno causato ipotrofia.

Vibrazione

La vibrazione si effettua con movimenti brevi e rapidi, tesi a sbrogliare le aderenze fra i muscoli.

Può dunque il massaggio rappresentare una terapia?



Un' antica forma terapeutica e anche uno dei gesti più naturali che ognuno di noi compie quotidianamente. È istintivo infatti frizionare una spalla dolorante.

Viene praticato sui tessuti molli per migliorare la circolazione sanguigna e il trofismo dei tessuti, favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche e restituire, tramite un'azione rilassante o tonificante a seconda delle situazioni terapeutiche, la normale tono troficità delle strutture lese, compromesse non solo da affezioni traumatiche (come ad esempio contratture), ma anche da affezioni reumatiche, circolatorie o nervose. La massoterapia trova infatti impiego in reumatologia e in traumatologia grazie alla facilitazione del riassorbimento di ematomi ed edemi, tramite un'azione di miglioramento del microcircolo locale, associata ad un migliore ritorno venoso, una stimolazione dei recettori nervosi e la facilitazione della rimozione dei cataboliti. I movimenti del massaggio vanno eseguiti nella direzione delle fibre muscolari e devono rispettare il senso della circolazione venosa; possono essere decisi e rapidi, per ottenere un effetto tonificante, oppure lenti e delicati, per ottenere un effetto calmante.

E' sicuramente una terapia.

Quindi la massoterapia, è suddivisa in diverse discipline a seconda dei diversi tipi di intervento in cui questa si articola. La massoterapia è rappresentata da terapie differenti che si concentrano su diverse aree del nostro corpo. Occorre però tenere presente che il massaggio distrettuale non ha molto senso, in quanto l'effetto di un qualsiasi massaggio è globale.

Detto ciò, come abbiamo visto sopra, possiamo suddividere le diverse tecniche di massaggio in sfioramenti e frizioni, impastamenti e percussioni. La massoterapia si concentrerà spesso su schiena e collo, rispettivamente con la massoterapia lombare e la massoterapia cervicale. Avremo un massaggio decontratturante, un massaggio crioterapico, un massaggio connettivale, ecc. Tante forme differenti che tendono comunque a un unico fine: il rilassamento e il benessere globale dell'individuo.