



IL MASSAGGIO

www.fisiokinesiterapia.biz

STORIA



- Cina e India 1800 a. C. nei testi riguardanti i Ching e la medicina Ayurvedica
- Trattati medici egizi e persiani
- In grecia e poi a Roma, utilizzato in ambito sportivo e militare
- In Svezia inizio XIX° secolo (massaggio svedese)
- In Spagna nel 1933 aperta la prima scuola di Quiromassaje a Barcellona.

ASPETTI GENERALI DEL MASSAGGIO



- Paziente rilassato
- Posizioni principali del paziente supina e prona
- Manovre effettuate con una, con due o a mani alternate
- Il ritmo deve variare con delicatezza senza movimenti bruschi (massaggio terapeutico)
- Si sviluppa su tre livelli di profondità
- Le manovre seguono principalmente una direzione
- Può essere generale o locale

CARATTERISTICHE DEL MASSAGGIO PROFONDA'



1. Livello superficiale

influenza soprattutto pelle e tessuto sottocutaneo con intensità minima

2. Livello medio

incidono sulla muscolatura superficiale e media, richiede maggior intensità dello sfioramento

3. Livello profondo

cercano di arrivare allo strato più profondo dei muscoli, si attuano applicando una grossa energia. Solitamente utilizzato negli sportivi

CARATTERISTICHE DEL MASSAGGIO

DIREZIONE

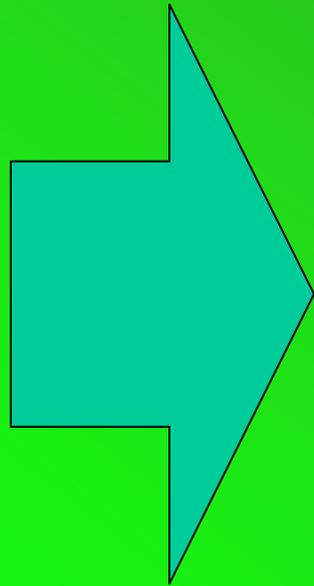
- Centripeta (verso il cuore)



- Centrifughe

- Circolari

- trasverse



utilizzate in situazioni particolari

CARATTERISTICHE DEL MASSAGGIO

REGIONE ANATOMICA



- **Generale**

Massaggio che si sviluppa su tutto il corpo, ha una durata di circa 1 h, è tipico dei massaggi defaticanti, estetici o rilassanti.

- **Locale**

si sviluppa su un solo segmento corporeo, es. coscia o schiena, è tipico dei massaggi terapeutici ed ha una durata di circa 10' – 15'

EFFETTI DEL MASSAGGIO

- **EFFETTI MECCANICI:**

1. Circolazione sanguigna
2. Circolazione linfatica
3. Pelle
4. Muscolo
5. Metabolismo



- **EFFETTI PSICOSOMATICI**

EFFETTI MECCANICI

CIRCOLAZIONE SANGUIGNA



- **Venosa**

azione di schiacciamento e svuotamento, diretta sui vasi venosi superficiali e profondi, che aumenta la velocità di circolazione

- **Arteriosa**

Non si agisce direttamente sulle arterie, perché sono troppo profonde, si agirà in modo indiretto attraverso la manipolazione dei muscoli

EFFETTI MECCANICI



CIRCOLAZIONE LINFATICA

- Effetto drenaggio

il possibile effetto sulla linfa deriva dal fatto che i vasi linfatici nascono a livello cutaneo.

Miglior effetto con Linfodrenaggio

EFFETTI MECCANICI

PELLE



- Effetto termico
aumento della temperatura di 2°, 3°
- Effetto neurologico (effetto meccanico su fibre cutanee)
> soglia del dolore, > produzione di endorfine
- Effetto riflessogeno
secondo scuole orientali, riflessologia, meridiani
- Pulizia cutanea

EFFETTI MECCANICI

MUSCOLO

- > quantità di O₂ nel muscolo
- > Metabolismo cellulare
- Effetto decontratturante



EFFETTI MECCANICI



METABOLISMO

- Aumento della quantità di urine
favorisce l'eliminazione di residui azotati, cloruro di sodio e fosforo inorganico
- Stimola l'attività di filtro dei reni

EFFETTI PSICOSOMATICI



- EFFETTO RILASSANTE

Durante il massaggio, se il paziente si abbandona, si dimenticano lo stress e i turbamenti, in questo caso l'effetto rilassante non si limiterà alla zona trattata ma sarà più generale; il massaggio avrà degli effetti superiori alle aspettative

CONTROINDICAZIONI



- **Lesioni traumatiche recenti**

Si disturbano i meccanismi di riparazione tissutale e la ripresa della normale omeostasi

- **Nelle infezioni e infiammazioni**

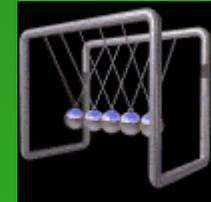
perché il massaggio favorendo l'immissione in circolo della linfa e del sangue stagnanti potrebbe favorire la diffusione dell'infezione

- **Nelle varici**

se la vena è infiammata o occlusa da un recente coagulo si potrebbe causare una trombosi

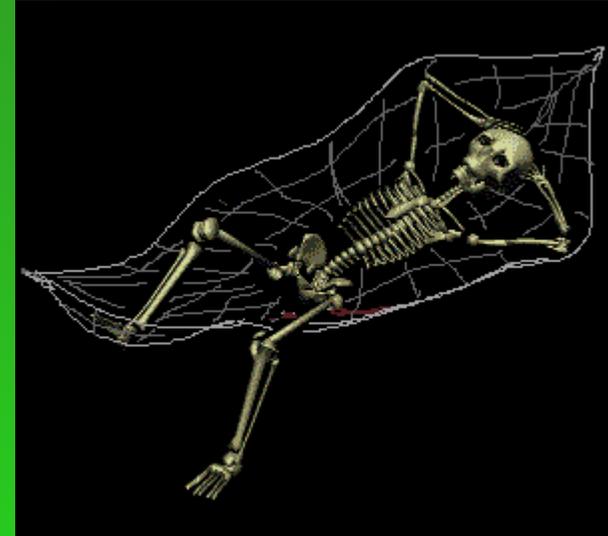
CONTROINDICAZIONI

- Malattie della pelle
- Malattie di tipo emorragico
- Tumori e tubercolosi
- Calcoli renali o biliari
- Nella fase acuta delle patologie reumatiche
- Nelle ustioni
- Nelle cardiopatie scompensate



ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

- L'inguine
- Cavo ascellare
- Il cavo popliteo
- Tutte le sedi di stazioni linfatiche superficiali



PRINCIPALI MANOVRE

- Sfiornamento
- Frizione
- Impastamento
- Percussione



PRINCIPALI MANOVRE

Sfioramento



- Apre e chiude tutti i massaggi
- Pressione da leggera a media
- Scivolamento del palmo mano sulla pelle
- Ritmo continuo
- Area di contatto. Tutto il palmo

PRINCIPALI MANOVRE

Frizione



- Maggior pressione rispetto sfioramento
- Scivolamento delle mani sulla cute e della cute sui tessuti sottostanti
- Ritmo costante e armonioso
- Varie aree di contatto: palmo mano, tallone mano, polpastrello prime 4 dita, nocche, polpastrello del pollice

PRINCIPALI MANOVRE

Impastamento



- Pressione esercitata dal pollice su un piano di contropressione costituito dalle dita della stessa mano
- Superficiale o profondo
- Ritmo costante
- Si effettua generalmente con tutta la mano
- Pizzicottamenti, compressioni e pinz roulet

PRINCIPALI MANOVRE

Percussione

- Serie di percussioni: con i polpastrelli, con il palmo della mano (coppette), con il bordo esterno del mignolo o con il pugno chiuso
- Ritmo variabile
- Offre una stimolazione diretta delle fibre muscolari (indicato nelle ipotrofie e nel massaggio pregara)



I MATERIALI

- Borotalco
- Olio neutro



- Olio pregara riscaldante
- Balsamo o Pomata neutra massaggio

TIPI DI MASSAGGIO

PREGARA

- Durata 7' per arto
- Ritmo: veloce
- Profondo
- Manovra principale frizioni e percussioni
- Materiale: olio pregara riscaldante



TIPI DI MASSAGGIO

TERAPEUTICO

- Durata 10' - 20'
- Ritmo: medio lento
- Da superficiale a profondo
- Manovre: sfioramento, frizione e impastamento
- Materiale: olio neutro



TIPI DI MASSAGGIO

DEFATICANTE

- Durata variabile (generalmente esteso)
- Ritmo: lento
- Da superficiale a profondo
- Manovre: sfioramenti e impastamenti
- Materiale: balsamo defaticante

