

# MASSOTERAPIA

---



Il termine **massaggio** sembra provenire dalla parola araba massa che significa palpare-toccare e con ogni probabilità è una delle prime forme di cura che l'uomo ha attuato; è istintivo infatti portare le mani in una zona dolente del nostro corpo per procurare sollievo, oppure pensiamo al contatto che per tutti è stato fondamentale, quello con la madre che coccola e accudisce il proprio bambino favorendone uno sviluppo armonico. Con il passare dei secoli partendo da questi gesti semplici, istintivi si è passati a una serie di manovre ben precise che codificate via in vere e proprie tecniche, hanno dato origine al massaggio così come lo conosciamo oggi. Il **massaggio** è particolarmente indicato nelle artrosi, algie, reumatismi, contratture e strappi non in fase acuta, rallentamenti circolatori, pre e post intervento.

## I vari tipi di massaggio

1. **Terapeutico:** è principalmente decontratturante, quindi si procede con le manovre di sfioramento, frizione, impastamento, la finalità è quella di distendere il muscolo e far affluire più sangue.
2. **Sportivo:** consiste nel preparare la muscolatura ad uno sforzo fisico; si definisce defaticante se si effettua dopo uno sforzo fisico o dopo una gara. Nel **massaggio sportivo** si eseguono manovre di sfioramento, frizione, impastamento, vibro-percussione e scollamento, allo scopo di rendere il muscolo più elastico, ossigenato e quindi pronto allo sforzo fisico. In quello defaticante principalmente sfioramento, frizione e impastamento per aumentare la circolazione sanguigna ed il trasporto ai reni di quei prodotti catabolici, come l'acido lattico, che dà la sensazione di pesantezza e indolenzimento muscolare.
3. **Circolatorio:** ha la funzione di riattivare la circolazione sanguigna venosa e quindi le manovre effettuate saranno: sfioramento, frizione, impastamento; va comunque tenuto conto dei problemi circolatori, (varici, capillari) del paziente che si sottopone a tale pratica per stabilire e calibrare l'intensità delle compressioni. Questo tipo di **massaggio** si esegue il tutto partendo dalle zone periferiche, piedi, gambe, cosce. tronco, braccia, sospingendo il sangue verso il cuore.
4. **Linfodrenante:** è un **massaggio** molto delicato e superficiale che segue la circolazione linfatica, definita "lenta e aperta", le manovre saranno di sfioramento e frizione leggera, picchiettamento lieve eseguito con i polpastrelli in corrispondenza dei gangli linfatici; allo scopo di sollecitare il loro lavoro, cioè drenare i ristagni dei liquidi e facilitarne il trasporto e l'assorbimento da parte dei reni, a riprova di ciò al termine di questo tipo di massaggio si ha l'immediato stimolo alla minzione.

**Le tecniche principali del massaggio sono: sfioramento, frizione, impastamento, percussione e scollamento.**