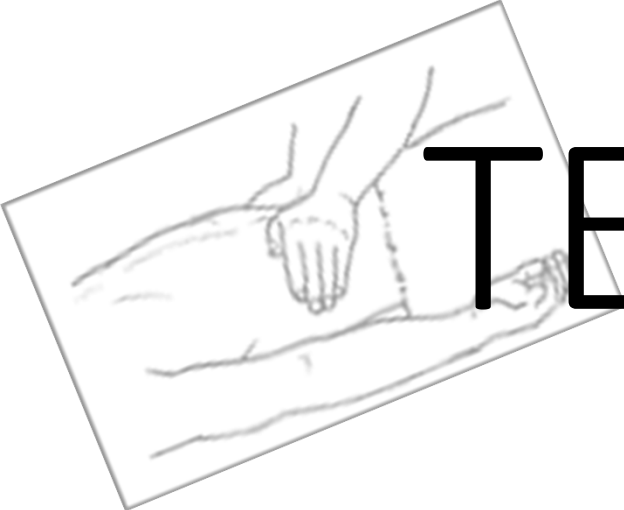
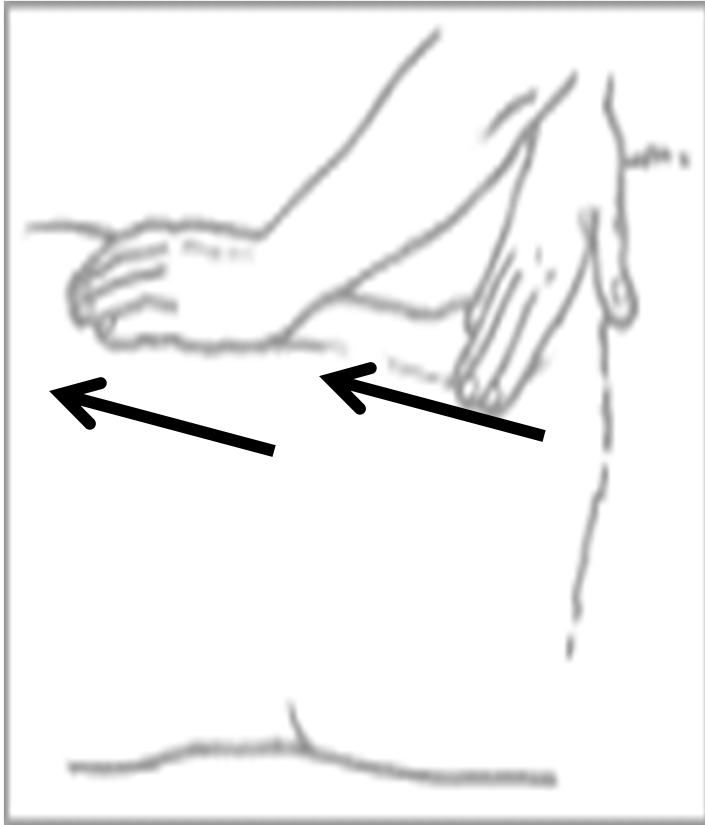


TECNICHE DI BASE



Sfioramento

Lo sfioramento è la manovra con cui si inizia e si conclude un trattamento e inoltre precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con le palme rivolte verso il basso, scorrono sulla pelle dandosi alternativamente il cambio, in modo costante e in direzione della corrente venosa senza fare pressione; cercare inoltre di usare la mano in tutta la sua ampiezza appoggiando bene anche le dita. I movimenti sono lenti e particolarmente leggeri. Se si usa una mano sola (ad esempio su superfici piccole), l'altra deve rimanere poggiata sul paziente. Lo scopo della manovra è quello di instaurare con il proprio paziente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare i nervi in tensione.

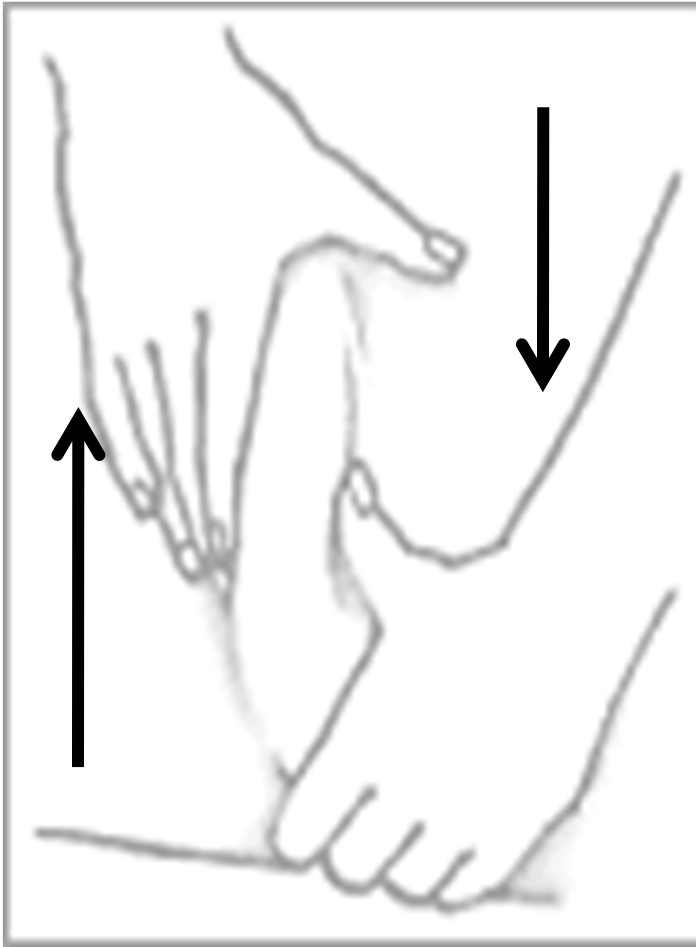


Frizione



Rispetto allo sfioramento è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità ridando elasticità ai tessuti e riattivando il riassorbimento venoso e linfatico. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico. Gli effetti variano secondo la pressione esercitata: su piccole articolazioni si usa generalmente il polpastrello del pollice o delle dita premendo leggermente a scopo mobilizzante, si userà una pressione dito – palmare più profonda sugli arti a effetto decongestionante; se si vuole ottenere un effetto più incisivo si possono usare le dita sovrapposte o le mani sovrapposte (ad es. su muscoli particolarmente contratti) in modo da vincere le maggiori resistenze. Con questa manovra generalmente si insiste da 1 a 4 / 5 secondi su ogni punto da trattare o anche di più in caso di muscoli particolarmente contratti e affaticati. Le frizioni, vanno eseguite di solito in numero di 5 / 6 consecutive, con alternanza di manualità profonde drenanti. Le frizioni risultano essere di particolare efficacia nello scollamento di aderenze cicatriziali, nel migliorare la vascolarizzazione, il trofismo dei tessuti e agevolando lo scorrimento degli stessi gli uni su gli altri.

Impastamento



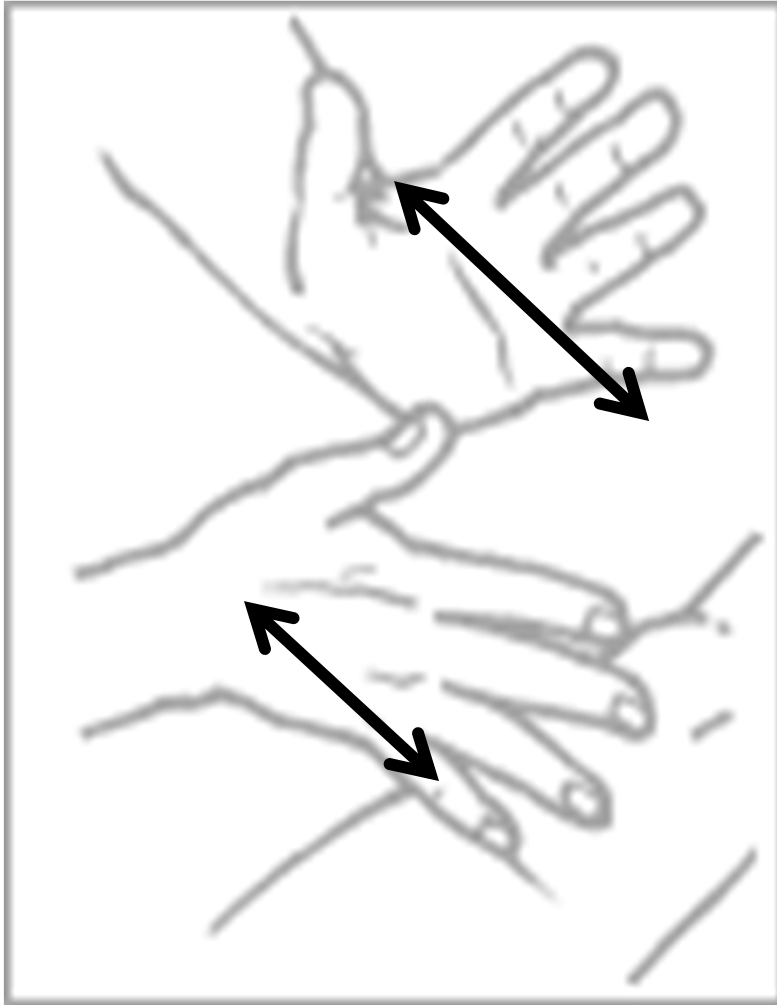
Tale tecnica consiste nel pinzare, sollevare e spostare trasversalmente il muscolo esercitando una pressione del pollice contro le altre dita della mano contrapposta. Si distinguono due forme principali di impastamento: superficiale e profondo.

Il pizzicottamento, è invece un tipo di impastamento che si esegue generalmente su piccole zone ed è praticato sollevando cute e sottocute fra il pollice, l'indice e le altre dita adeguando la presa alla superficie da trattare.

Su zone estese, si usa di norma l'impastamento profondo, con il quale si esercita un'energica pressione sul tessuto muscolare da trattare; qui si possono usare le mani contemporaneamente o alternativamente (quando una prende l'altra rilascia).

Mentre il pizzicottamento ha un maggior effetto stimolante sulla cute con azione vasodilatatrice riflessa, l'impastamento profondo ha un maggiore effetto drenante, in quanto comprime e " strizza " il muscolo liberandolo dai liquidi fisiologici e patologici (azione defaticante sul muscolo). Il tutto favorisce: l'attivazione del circolo e di riflesso, il metabolismo del tessuto muscolare.

Percussione



Consiste in una serie di picchiettamenti rapidissimi e brevissimi eseguiti più o meno rapidamente e con intensità variabile usando le dita, il bordo della mano o le mani a coppetta. I movimenti di percussione della cute possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani dell'operatore. Gli effetti variano a secondo della forza usata: con i polpastrelli delle dita semiflesse si agisce in modo leggero e sedativo, con le mani a coppetta si crea un cuscinetto d'aria che rende più elastica la battitura e quindi più regolare e delicata, con la mano disposta a taglio e le dita rilassate si creano una serie di percussioni con effetto stimolante.

In generale la percussione crea un effetto trofico o tonico sul muscolo in quanto ne migliora la contrattilità e il metabolismo; agendo indirettamente sulle arterie (vasodilatazione riflessa) migliora la vascolarizzazione muscolare ed è pertanto indicata in lesioni che hanno provocato ipotrofia. Vi è anche una azione stimolatrice sul sistema nervoso.

Scollamento



Tecnica che si esegue utilizzando entrambe le mani. Contrapponendo i pollici al resto delle dita si solleva un tratto di pelle e la si fa scivolare tra le dita o in direzione del fascio muscolare o addirittura in tutte le direzioni (effetto termogenico diffuso). E' possibile anche semplicemente stare fermi sul posto (effetto termogenico locale). Questo favorisce il vero e proprio scollamento della pelle dal sottocute, favorendo i processi di scambio tra di essi ed il resto del corpo. Ed inoltre favorisce il rilassamento.

Pressione

Consiste in una pressione comprimente in senso perpendicolare alla cute del paziente. Si esegue con la mano che assume una forma diversa a seconda dell'estensione della regione da massaggiare: sugli arti la pressione si esegue con la mano disposta ad anello quasi completo col pollice in opposizione. Su superfici più estese si esercita con tutte le dita riunite e col palmo della mano e si usano le due mani simultaneamente disposte ad anello ogni volta che la zona lo consente (*es. la coscia*) in modo da esercitare una pressione più completa ed avere il migliore effetto. Segue il rilasciamento lento per la durata complessiva di pressione – depressione di 10 secondi effettuata sempre con gradualità e delicatezza.

Solitamente le pressioni vengono esercitate dalla periferia verso il centro nel senso della circolazione venosa, la quale, ne trae beneficio meccanico. Sugli arti inferiori, per esempio, partendo dal piede con spremitura fino alla radice dell'arto si favorisce il deflusso dei liquidi e, quindi il riassorbimento in caso di edemi da ristagni circolatori. Se si vuole avere un maggiore effetto anche sulla circolazione venoso - linfatica, si deve effettuare prima: una serie di pressioni a ritroso, cioè in senso centrifugo, in modo da liberare i vasi superiori; poi si effettuano le pressioni ritornando verso il centro.

Questa sequenza di manualità può avere una durata minima di dieci minuti, (*cinque per ogni arto*) e si conclude sempre con direzione centripeta.

Avendo anche una azione riflessa secondaria sul tessuto nervoso di tipo sedativo questa tecnica può essere applicata in caso di traumi recenti di tipo legamentoso in cui non vi sia versamento ematico.

Vibrazione

La vibrazione consiste nel trasmettere movimenti brevissimi e rapidissimi che nel loro agire spostano il tessuto sottocutaneo. Si effettua con i polpastrelli delle dita o con tutta la mano con azione vibratoria che parte dal braccio ed avambraccio e si trasmette al segmento distale; se ne possono indicare generalmente di due tipi, quella verticale e la orizzontale.

➤ **VERTICALE:** si esercita perpendicolarmente rispetto alla superficie cutanea con intensità variabile in relazione alla sensibilità del paziente. Sugli arti la si esercita mediante scuotimento afferrando l'estremità distale ed imprimendo sollecitazioni vibratorie a tutte le masse muscolari.

➤ **ORIZZONTALE:** si esegue generalmente a piena mano in senso opposto alla precedente (*trasversalmente*) con effetto sedativo se messa in atto blandamente o con effetto stimolante se prodotta con movimenti ampi ed energici.

Al fine di sommarne gli effetti, è indicato alternare tutte e due le manualità