

Centro ITARD – Milano

CORSO PER IL CONSEGUIMENTO DELL'ATTESTATO DI

Massaggiatore Capo Bagnino

degli Stabilimenti Termali

ID 564882 – ID 570143

**Esperienza di come idroterapia e massaggio
si integrano in un istituto termale**

Elaborato di Patrizia Barbanti

Milano, novembre 2013

*Dedicato a chi mi supporta...
e sopporta da una vita:
Ennio e Micol
GRAZIE!*



INDICE

Premessa e ringraziamenti	4
Il massaggio.....	5
Cenni storici.....	5
Obiettivi e Finalità	7
Controindicazioni e zone interdette al massaggio	10
Manovre fondamentali.....	11
Zone dove si applica il massaggio.....	13
L'Idroterapia.....	18
Cenni storici.....	18
Come funziona	20
Effetti delle applicazioni idroterapiche	21
Quando usarla	22
Tecniche idroterapiche	22
Controindicazione della Idroterapia:	27
Le Terme di Rabbi, un istituto termale conosciuto durante lo stage	27
La teoria messa in pratica.....	30
Tecniche utilizzate	30
Esperienze vissute durante lo stage.....	37
Mario l'alpinista.....	37
Gino il romantico	38
Piero il piastrellista	39
Giovanna una vita ... su due gambe	40
Paola: bella dentro e fuori	40
Bibliografia	42

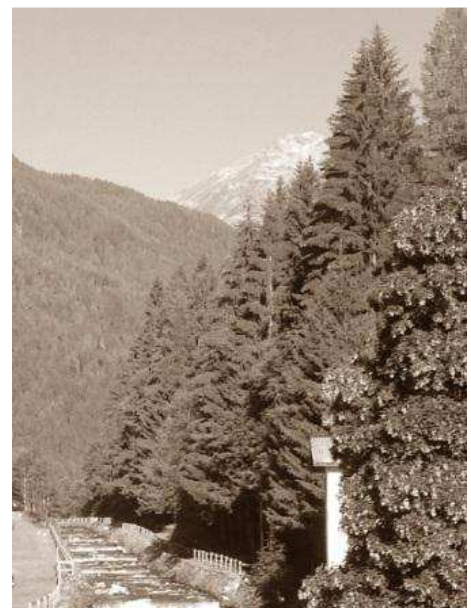
PREMESSA E RINGRAZIAMENTI

Il Massaggiatore Capo Bagnino degli stabilimenti termali è un'arte ausiliaria sanitaria che prevede una formazione sia in campo di massaggi che di applicazioni idroterapiche e balneoterapiche, un'applicazione pratica che prevede connubio non tanto comune o facile da trovare. La curiosità di vedere come queste due materie e discipline si applichino insieme è stata forte e al momento della scelta della sede del tirocinio, tra quelle suggerite dalla scuola, la mia è stata quella di un Istituto Termale.

In questo piccolo elaborato vorrei portare delle mie esperienze "sul campo" dove, grazie alla supervisione dei medici della struttura e del tutor, sono riuscita a vedere applicate le informazioni ricevute a scuola.

Ritengo che questa professione dia l'opportunità di entrare in empatia con le persone al fine di comprenderne la loro storia e le loro esigenze. Forse è proprio per questo che ogni trattamento alla fine non è mai uguale al precedente: per esempio una manualità ripetuta una volta in più o tenuta più a lungo fa sì che il cliente percepisca un trattamento come nuovo e spesso più efficace. Il rimanere in 'ascolto' delle necessità del singolo porta a svolgere ogni trattamento come qualcosa di unico e irripetibile.

Un ringraziamento particolare va "ai maestri" conosciuti in questi anni e alle terme di Rabbi che mi hanno dato modo di applicare nel campo lavorativo gli insegnamenti ricevuti.



IL MASSAGGIO

Massaggio è una parola che ha origini curiose: c'è chi sostiene la sua derivazione dal greco "massein" ossia maneggiare, impastare, modellare; altri invece sostengono la sua derivazione dall'ebraico masech, esercitare pressione, oppure dall'arabo "mashes" che significa premere, frizionare. Con questo termine si definiscono una serie di manualità eseguite prevalentemente con le mani in modo sincrono e ritmato effettuate sui tessuti molli del corpo umano a scopo igienico, sportivo, estetico e terapeutico.

CENNI STORICI

Il massaggio è forse l'arte più antica creata dall'uomo, le sue origini si perdono nella notte dei tempi. Così come oggi quando abbiamo una qualsiasi parte dolente del nostro corpo cerchiamo di portare sollievo ponendoci sopra una mano è presumibile che già lo facessero gli uomini preistorici. L'istinto ha portato naturalmente qualsiasi uomo primitivo a utilizzare il massaggio come metodo terapeutico proprio per la sua azione analgesica e lenitiva del dolore: ma è probabilmente in Cina che si trovano i più antichi documenti e trattati sulle tecniche manipolative.

In generale si tende a considerare come inizio della sua evoluzione il tempo degli antichi greci e romani, ma si trovano prove del suo utilizzo praticamente in tutti gli angoli del mondo. Le prime descrizioni riguardanti trattamenti, che possano ricondursi a quello che noi intendiamo oggi come massaggio, sono da farsi risalire anche a 7000 anni fa, più precisamente al popolo cinese e a quello indù presso i quali si trovano antichi documenti e trattati proprio sulle tecniche manipolative. Si parla di massaggio infatti già nel testo cinese Cong-Fou, e nel 4° libro dei testi sacri indiani dell' Ayur-Veda. In India si sviluppa il massaggio ayurvedico che insieme all'alimentazione, yoga, meditazione e stili di vita cerca di riportare l'uomo al proprio equilibrio psico-fisico. Contemporaneamente in Cina, con lo stesso scopo, si sviluppa una tecnica che, a seconda dello strumento utilizzato, viene conosciuta come 'medicina cinese' o agopuntura, tecnica che consiste nello stimolare, con le punte delle mani o con aghi metallici o di osso, alcune zone situate sulla superficie del corpo.

Molte altre antiche culture come quella Maya, Hawaiana, Inca, Navajo e Cherokee utilizzavano il massaggio come tecnica di guarigione dalle malattie e come mezzo di prevenzione.

Gli egiziani all'epoca di Cleopatra amavano farsi massaggiare immersi in acque profumate e il massaggio veniva considerato arte sacra al pari dei riti religiosi e divinatori e parte integrante della cura e igiene personale.

Nell'antica Grecia il massaggio assunse un'importanza fondamentale della cultura ellenica, per realizzare nell'uomo gli ideali di bellezza e armonia del corpo. Omero, poeta greco dell'VIII sec. a.C., nell'Odissea parla del massaggio come di un trattamento terapeutico per il recupero della salute dei guerrieri e, all'inizio del V secolo a.C. il padre della medicina come la conosciamo oggi, Ippocrate, descrisse in molti suoi testi i benefici del massaggio, in particolare ricordiamo una sua

affermazione: “il medico deve avere molteplici esperienze, ma deve conoscere sicuramente l’arte del massaggio”. Inoltre inquadrò il massaggio, insieme all’alimentazione corretta, l’aria fresca, bagni e idroterapia, musica, amici e riposo, come panacea per tutti i mali. Sempre in Grecia si fece la prima distinzione tra massaggio sportivo e massaggio terapeutico: il primo era legato principalmente ai giochi, mentre il secondo era legato alla medicina e ai rituali di guarigione nei templi.

Arrivando ai romani ricordiamo l’utilizzo del massaggio utilizzato per le cure, la bellezza e il rilassamento degli ospiti nelle terme. Asclepiade, medico di origine greche trasferitosi a Roma per praticare e insegnare medicina, scrisse nel suo libro “L’Evoluzione della Medicina Moderna” come grazie a un massaggio risvegliò un uomo apparentemente morto.

Un altro medico romano, Celsio, all’inizio dell’età cristiana era convinto che si dovesse massaggiare il proprio corpo più volte al giorno, possibilmente all’aria aperta sfruttando anche il Sole.

Si narra che Giulio Cesare era solito farsi massaggiare tutti i giorni per trovare sollievo dai dolori dell’emicrania e delle nevralgie dovute all’epilessia, mentre Plinio il Vecchio, noto naturalista, parla in una sua lettera all’imperatore, di come fosse stata salvata la sua vita da un medico grazie all’utilizzo di un massaggio. Infine anche Avicenna descrisse l’importanza delle tecniche manuali contro i dolori nei suoi scritti.

Uno dei più importanti medici del tempo, Galeno, vissuto durante il regno dell’imperatore Marco Aurelio, dedicò molto del suo tempo alla stesura di diversi testi riguardo le tecniche di massaggio.

Purtroppo durante il periodo buio del medioevo ogni forma di contatto col corpo viene abbandonata, perché ritenuta peccaminosa; così anche l’arte del massaggio rimase dimenticata per diverso tempo fino al rinascimento, dove risorse e raggiunse il suo massimo splendore nel XVII secolo per mano del medico svedese Henrik Ling, che codificò la maggior parte delle tecniche utilizzate. Questo valeva per l’Occidente, mentre in Oriente e Medio Oriente la cultura degli Hammam fu introdotta da Maometto nel mondo mussulmano: investito di significato religioso, il massaggio divenne parte del rito di purificazione.

Ai primi dell’800 l’insegnante di ginnastica svedese Peer Ling fece la prima sistematizzazione delle tecniche di massaggio con le tecniche di mobilizzazione ed esercizi fisici definendone indicazioni e controindicazioni. Nel 1890 Maggiora proseguì gli studi del massaggio nell’affaticamento muscolare e ne dimostrò gli effetti benefici. All’inizio del novecento R. Costa pose le basi per il massaggio sportivo e nel 1932 i coniugi Vodder diedero vita al drenaggio linfatico manuale, iniziando istintivamente a massaggiare leggermente i linfonodi.

OBIETTIVI E FINALITÀ

Oggi esistono innumerevoli le tecniche di massaggio che, lavorando sui tessuti molli, sono finalizzati ad aiutare l'individuo a lenire il proprio disagio e a ritrovare un equilibrio psico-fisico. Potremmo identificare delle macro categorie di massaggio suddivise in:

- **Il massaggio classico o igienico** ha lo scopo di migliorare le condizioni di salute di una persona generalmente sana, aumentandone l'elasticità della struttura muscolare, favorendo la circolazione periferica, migliorando gli scambi metabolici a livello dei tessuti, aumentando il reflusso venoso e linfatico e ripristinando un buon livello psico-fisico. Questo tipo di massaggio è particolarmente indicato per persone che non fanno sufficiente attività fisica, che mantengono posture "viziate" per molto tempo o che svolgono attività stressanti. Questo tipo di massaggio utilizza molte tecniche manuali in quanto agisce sia sui tessuti superficiali che profondi. È un po' una base per tutti gli altri tipi di massaggio
- **Il massaggio estetico** ha come obiettivo quello di trattare gli inestetismi cutanei e sottocutanei e agisce anche sul rallentamento del normale invecchiamento cutaneo. Le manovre sono atte ad apportare miglioramenti e modificazioni del derma e ipoderma localizzati negli strati superficiali del corpo.
- **Il massaggio sportivo** è specifico per le attività agonistiche in cui si possono avere grosse sollecitazioni di muscoli, tendini e articolazioni. Lo scopo è quello di favorire l'apparato muscolo scheletrico nel subire le numerose e ripetute sollecitazioni dovute al gesto sportivo stesso. A seconda del momento in cui lo si effettua si differenzia in:
 - massaggio sportivo pre-gara ossia di preparazione al gesto atletico (con manualità elasticizzanti e vascolarizzanti);
 - massaggio sportivo post-gara che mira a velocizzare al massimo il recupero fisico dopo lo sforzo muscolare (con azione drenante, defaticante e miorelassante ossia di decontrazione muscolare);
 - massaggio sportivo infra-gara che utilizza manualità del massaggio pre-gara e post-gara in base alle caratteristiche fisiologiche dell'atleta e dell'attività sportiva.
- **Il massaggio terapeutico** Ogni volta che attraverso una manualità si aiuta a ristabilire totalmente o in parte le funzioni di uno o più organi si parla di massoterapia. La massoterapia trova la sua applicazione in diversi campi della medicina riabilitativa in particolare, ma anche in quella sportiva, estetica e vascolare. È difficile creare dei protocolli o schemi standardizzati in quanto le

manovre sono numerosissime, ma soprattutto perché si devono sempre considerare le ragioni metaboliche soggettive del paziente

L'obiettivo del massaggio è quindi quello di aiutare il corpo a guarirsi e ad aumentare la salute ed il benessere sciogliendo quelli che possono essere blocchi fisici e/o emotivi e facilitando in chi riceve la scoperta e l'aumento della coscienza del proprio schema corporeo. Possiamo ricorrere al massaggio sia come prevenzione, cura ma anche per aumentare semplicemente il senso di benessere

I benefici, come visto, sono molteplici: migliora la circolazione, aumenta il flusso di sangue e apportando ossigeno ai tessuti del corpo si aiuta l'eliminazione dei residui, accelerando la guarigione dopo eventi di disturbo ed aumentando il recupero della flessibilità. Amplifica il sistema circolatorio ed immunitario, migliora la pressione sanguigna, la circolazione, il tono muscolare, la digestione ed il tono della pelle. Il massaggio ci fornisce un mezzo per neutralizzare lo stress e può anche essere complementare ad altre terapie. E' indicato in caso di mal di testa, mal di schiena, problemi intestinali o digestivi, ma anche per contratture, distorsioni, stiramenti o slogature; allevia il dolore in casi di reumatismi o gambe pesanti; aiutare a ridurre lo strato di grasso superfluo e a rendere più tonici i tessuti, oltre ad attivare gli scambi tissutali ne permette il riassorbimento di edemi e trasudati aiutando a dissolversi i depositi organici post traumatici e l'accelerazione del ricambio dell'acido lattico nel muscolo affaticato

Ricapitolando potremmo dire che *l'azione del massaggio è sia diretta che indiretta*. Definiamo diretta o meccanica quella su cute, muscoli, tendini e sui legamenti, indiretta o riflessa quella sulla circolazione linfatica e sanguigna e sulle funzionalità fisiologiche (come quelle renali e intestinali).

Riporto un articolo preso dal sito internet di www.italiasalute.it che ritengo interessante in quanto si evince come l'azione stessa del massaggio sia riscontrabile anche con esami scientifici:

L'azione antinfiammatoria svolta dalla massoterapia

I massaggi rilassano e alleviano i dolori in molte parti del corpo, lo sappiamo. Ma perché? Una ricerca della McMaster University si è premurata di spiegarcelo. L'efficacia del massaggio sta nella capacità di ridurre il grado di infiammazione e di stimolare la formazione di nuovi mitocondri nei muscoli.

I ricercatori canadesi, che hanno pubblicato il loro lavoro su Science Translational Medicine, hanno esaminato campioni di tessuto muscolare provenienti dai quadricipiti di 11 ragazzi sani e sottoposti ad allenamento intenso con la cyclette. Gli scienziati hanno effettuato delle biopsie su entrambe le gambe prima dell'esercizio, 10 minuti dopo il massaggio e una terza volta dopo un riposo di 2 ore e mezza. Simon Melov, responsabile delle analisi genetiche presso l'ateneo canadese, spiega: "i dati che abbiamo raccolto mostrano che il massaggio inibisce l'espressione di citochine ..

infiammatorie nelle cellule muscolari e promuove la formazione di nuovi mitocondri, che sono il centro di produzione dell'energia cellulare".

Secondo il ricercatore, inoltre, l'effetto esercitato dal massaggio coinvolgerebbe lo stesso insieme di meccanismi che costituiscono il target degli antinfiammatori in commercio: "se finora c'è sempre stato un consenso generale sugli effetti benefici del massaggio, ora ne abbiamo ottenuto la prova scientifica", sottolinea Melov. Il coordinatore dello studio Mark Tarnopolsky commenta: "i potenziali benefici del massaggio potrebbero essere utili in un ampio spettro di individui compresi gli anziani, nel caso di traumi muscoloscheletrici e in pazienti con malattie infiammatorie croniche. Il nostro studio dimostra che le terapie manipolative, come il massaggio, possono essere giustificate nella pratica medica".

Un'altra ricerca, stavolta dell'Università di Seattle, negli Stati Uniti, conferma l'efficacia della massoterapia con un'analisi condotta su un campione di 64 pazienti perseguitati da dolore al collo che si prolungava per almeno 12 settimane consecutive. Dei 64 pazienti coinvolti alcuni hanno ricevuto un libretto con informazioni e consigli per l'auto-cura, altri sono stati sottoposti a un ciclo di massaggi che prevedeva 10 sedute lungo l'arco di 10 settimane, condotte da terapisti che effettuavano massaggi secondo tecniche standard e davano anche ai pazienti piccoli suggerimenti per stare meglio. Tutti sono stati valutati a 4, 10 e 26 settimane dall'inizio della sperimentazione per capire se le condizioni del collo erano migliorate, in termini di dolore e funzionalità riacquistata.

Dopo 10 e 26 settimane chi aveva ricevuto i massaggi stava decisamente meglio degli altri e al termine dello studio non aveva aumentato l'uso di antidolorifici, cosa che invece era successa a quelli che avevano avuto soltanto il libretto di auto-cura (in questi pazienti il consumo di farmaci era cresciuto del 14 per cento). Non è stato registrato nessun effetto collaterale rilevante, e i ricercatori hanno concluso che i massaggi sono sicuri ed efficaci per trattare la cervicale, almeno nel breve termine. Anche se, ammettono, occorreranno altri studi per seguire i pazienti più a lungo (almeno un anno) e determinare tipologia e "dosi" più appropriate per i massaggi. "Noi in genere li associamo a una ginnastica specifica per il rachide cervicale e prevediamo 10 sedute più ravvicinate, nell'arco di due settimane – spiega Feliciano Di Domenica, responsabile del Dipartimento di Medicina Fisica e Riabilitazione dell'Istituto Gaetano Pini di Milano -. Pur tenendo conto di queste differenze con l'approccio degli statunitensi, anche nella nostra esperienza la massoterapia decontratturante classica si è rivelata in effetti molto utile in caso di cervicale cronica. Tant'è che si fa da anni".

"In caso di cervicale cronica, infatti, i muscoli del collo sono ipotrofici da poco uso, contratti, non lavorano bene insomma – prosegue Di Domenica -. Il massaggio migliora l'irrorazione sanguigna ai muscoli e ne riduce rigidità e ipotrofia: quindi, nel caso di dolori cronici, può essere efficace perché riesce a diminuire realmente il dolore. Non ha neanche grosse controindicazioni, basta usare il buon senso: solo in caso di ulcere o fragilità dei vasi può essere consigliabile evitarlo, e magari va fatto con cautela in chi ha problemi di coagulazione. Ma anche in questi pazienti l'unico pericolo è la comparsa di ematomi del tutto innocui, a parte il fastidio estetico". A chi ci si deve rivolgere per un ciclo di massaggi anti-cervicale? "Occorre la prescrizione del medico, che può essere l'ortopedico, il fisiatra o anche il medico di famiglia – spiega Di Domenica -. Poi, qualsiasi bravo massaggiatore è perfettamente in grado di eseguire massaggi standard per la cervicale. Bisogna però sgombrare il campo dagli equivoci: questi massaggi non hanno nulla a che vedere con la chiropratica o l'osteopatia, che sono ben altro rispetto alla massoterapia classica". Il massaggio, praticato sui tessuti molli (pelle, sottocutaneo, legamenti, tendini e muscoli) cerca di restituire, tramite un'azione rilassante o tonificante a seconda delle situazioni terapeutiche, la normale mobilità e lunghezza delle strutture lese, compromessa non solo da affezioni traumatiche (come le contratture), ma anche da affezioni reumatiche, circolatorie o nervose.

La massoterapia trova infatti impiego in reumatologia, dermatologia e in traumatologia grazie alla facilitazione del riassorbimento di ematomi ed edemi, condotta tramite

un'azione di miglioramento del microcircolo locale, associata con un migliore ritorno venoso, la stimolazione dei recettori nervosi e la facilitazione della rimozione dei cataboliti.

La pratica massoterapica può essere effettuata con manovre esclusivamente manuali o mediante specifici attrezzi o apparecchi, secondo tre principali tipologie: la seduta massoterapica sportiva, curativa o rilassante.

CONTROINDICAZIONI E ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Per controindicazione si intende ogni situazione patologica dove la manualità stessa del massaggio può comportare l'accentuazione dei sintomi con un peggioramento del quadro globale del cliente. In primis abbiamo i processi infiammatori acuti dove si riscontra un'alterazione del normale stato fisiologico dell'organismo caratterizzato da calore, arrossamento, gonfiore, dolore e limitazione funzionale. Il processo infiammatorio può essere causato da eventi traumatici, allergici o infettivi. Oltre a questa regola basilare è bene astenersi anche in caso di:

1. *traumi recenti* (occorre aspettare riparazione tessuto),
2. *processi infiammatori acuti* (di origine traumatica, infettiva o allergica),
3. *gravi flebopatie*: processi infiammatori a carico del sistema venoso e linfatico come flebiti, tromboflebiti, linfagiti
4. *scompensi circolatori, insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori* (edema di natura secondaria), recenti infarti al miocardio
5. *patologie del sistema nervoso centrale (SNC) a evoluzione spastica* (in realtà più correttamente tale controindicazione è da riferirsi solo a talune manualità, in particolare a quelle che comportano un aumento del tono muscolare),
6. *gravi necrosi* (per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche),
7. *processi febbrili* (per il pericolo di aumento della temperatura locale),
8. *neoplasie* (per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica delle metastasi),
9. *dermatiti o dermatosi* (per il pericolo di irritazione, relativamente alle dermatiti e le dermatosi pruriginose, e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive).
10. *Primi tre mesi di gravidanza*

Di norma si definiscono *zone interdette al massaggio* (in quanto potrebbe risultare fastidioso o dannoso) le zone in cui non si può applicare il massaggio: sono le sporgenze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) in quanto non hanno muscoli; i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici

(cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro-claveolare); gli organi sessuali.

Zone semi-interdette al massaggio, ovvero da massaggiare con particolare cautela, vengono invece considerate: la fascia antero-laterale del collo, la zona retro-auricolare, il solco tibiale e la zona anteriore del gomito.

MANOVRE FONDAMENTALI

Tutte le tecniche di massaggio fanno riferimento a delle manovre di base che facciamo risalire a quello che definiamo il 'massaggio classico'. Le manovre combinate fra di loro danno origine ad un trattamento più stimolante anziché rilassante. Le tecniche di base possono essere applicate in tutte le parti del corpo in caso di massaggio igienico-estetico, mentre i caso di massaggio terapeutico saranno più specifiche e mirate.



SFIORAMENTO è una manovra che consiste in movimenti lenti e leggeri eseguiti con il palmo della mano, la presa di contatto tra la mano e la pelle deve essere quasi impercettibile, la pressione è quella di una carezza. Nella manovra le dita sono unite e il pollice addotto. Lo scopo è quello di instaurare un primo contatto con il cliente quindi deve avere un effetto mio rilassante e rassicurante, oltre essere d'aiuto per stendere l'eventuale olio necessario. La manovra ci aiuta anche a percepire eventuali anomalie cutanee, vascolari o se ci sono zone particolarmente contratte. Questo ci permetterà di impostare le manovre successive e di attivare il microcircolo aumentando leggermente la temperatura del corpo. Se utilizziamo una pressione più marcata (sfiornamento profondo) possiamo ottenere un effetto peeling, con l'eliminazione delle cellule morte dal corpo e accentuare l'azione miorilassante, venosa e linfatica a seconda del ritmo e pressione utilizzata

FRIZIONE rispetto allo sfioramento è più energica. La mano non scivola ma rimane ferma sulla cute con le dita allineate e il pollice addotto con l'avambraccio che compie movimenti rotatori, al fine di far scivolare il piano sottocutaneo sul piano muscolare superficiale. La sua azione favorisce l'eliminazione dei cataboliti in quanto determina il riassorbimento dei liquidi interstiziali. Grazie a questa manovra riusciamo a far riassorbire gonfiori locali di

origine linfatico capillare e ematomi di origine traumatica. Abbinata all'impastamento la si utilizza su tessuto cicatriziale sia di origine endogena che esogena

IMPASTAMENTO o spremitura si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati. Il pollice e l'eminenza tenar sono opposti all'indice e alle altre dita che sono aperte in modo da formare una sorta di "pinza" che si muove sull'asse longitudinale del muscolo in direzione centripeta, spremendolo. Nel caso in cui la massa muscolare da trattare fosse poco estesa lo stesso lavoro lo si può fare a livello digitale. Per impastamento si intende anche la pressione che posso esercitare con la mano su un segmento osseo o la pressione di una mano contro l'altra. La sua azione è rivolta a ridurre il tono muscolare con effetti miorilassanti, aumentare e migliorare il circolo venoso. Questa manovra è importantissima poiché ha un grande effetto decontratturante e antidolorifico. Può essere superficiale dove si effettua una manovra dinamica di spremitura obliqua dei tessuti anomali (adipe localizzata, cellulite) o profonda con torsione e spremitura del muscolo

PIZZICCOTTAMENTO:. Questa manovra si esegue tra cute e sottocute sfruttando il pollice e l'indice assieme alle altre dita afferrando la pelle e ruotando il polso supinamente portandolo verso l'esterno. Anche questa è utile per scollare aderenze cutanee e sottocutanee. Questa tecnica ha un effetto stimolante sulla pelle con azione vasodilatatrice riflessa che aumenta la circolazione locale e la sensibilità

SCUOTIMENTO: si esegue afferrando il ventre del muscolo con le mani tra il pollice e le dita distese, imprimendo un movimento trasversale rispetto al segmento osseo sottostante al fine di creare delle piccole onde motorie del ventre muscolare. La trazione che si esercita sui tendini eccita i neuro recettori propriocettivi (organi tendinei del golgi) determinando la caduta del tono muscolare e un effetto di rilassamento muscolare molto utile , per esempio, nel massaggio post gara e in quello rilassante.

ROTOLAMENTO o pincè roulé Si prende la massa muscolare e la cute tra il pollice e le dita tese e lunghe e si imprime un movimento a creare come delle onde che svolgono sotto la mano dell'operatore. Ha un effetto più marcato dello scuotimento e un'azione più fibrolitica sui tessuti cicatriziali.

BATTITURE si esegue con una serie di picchiettamenti molto rapidi e brevi tra di loro. L'intensità deve essere variabile al pari della forza esercitata a seconda dell'effetto voluto. Si possono usare le dita (battitura ulnare), il bordo della mano con le mani in posizione di coppetta o a con le dita flesse in posizione di pugno. L'azione sedativa o stimolante della manovra è data dal modo in cui usiamo la mano. Se usiamo i polpastrelli, con le dita flesse si ha un effetto sedativo. Al contrario con la mano di taglio le percussioni sono più

forti e hanno un effetto stimolante. In entrambi i casi si ha l'effetto di migliorare la contrattilità ed il metabolismo muscolare agendo per via riflessa sul circolo arterioso. L'azione stimolante è anche a carico del sistema nervoso. Più si aumenta l'intensità e più l'azione interesserà i tessuti connettivi lassi sottostanti grazie ad un effetto vibratorio

VIBRAZIONI Scopo della vibrazione di trasmettere movimenti brevi e rapidi che spostano il tessuto sottocutaneo e scuotono il corpo in base alla forza applicata. Può essere effettuata con i polpastrelli con la mano intera. L'azione vibratoria parte dalla parte più vicina e si trasmette alla parte più lontana. Le vibrazioni possono essere verticali od orizzontali. Sugli arti si esercita attraverso lo scuotimento afferrando le estremità e trasferendo il movimento vibratorio tutte le masse muscolari. L'effetto sarà di tipo sedativo o stimolante in base all'ampiezza e all'energia della vibrazione stessa. Oltre a rilassare la muscolatura aumenta il tono vagale.

ZONE DOVE SI APPLICA IL MASSAGGIO

Il massaggio può essere effettuato su tutto il corpo (tenendo presente che alcune zone sono interdette, come detto sopra). Qui di seguito, come esempio, vengono riportate le manovre più semplici (prese dal massaggio di base o classico) e le posizioni da assumere per i massaggi nelle varie parti del corpo:

COLLO E SPALLE: uno stile di vita sedentario e lo scarso esercizio fisico, legato ad una cattiva posizione di guida o, più comunemente, stando seduti alla scrivania davanti ad un computer o per studiare, porta ad un irrigidimento e alla tensione dei muscoli di spalle e collo. Le spalle, rientrano tra le parti del corpo meno curate, dove



influiscono anche gli aspetti psicologici come ansie e frustrazioni. Il massaggio non solo è essenziale per sciogliere queste tensioni, ma è la soluzione per trasmettere serenità.

Tecnica di Massaggio: per rilasciare i muscoli contratti, usando entrambe le mani su ogni lato, impastare la muscolatura alla cima delle spalle, per poi strizzare e lasciare alternatamente. Si può proseguire appoggiando le mani con le dita sulla schiena (i pollici sulla parte anteriore della spalla, rivolti in direzione dei piedi) e massaggiando verso l'esterno correndo sopra l'articolazione del braccio. Il movimento continua, dopo aver invertito le mani (saranno le dita a trovarsi sulla parte anteriore della spalla) sino a scivolare sul collo dove si può utilizzare lo sfioramento. **Posizione:** è consigliata quella detta a pancia sotto (prona), con la fronte appoggiata su un adeguato cuscino, con un cuscino sotto l'addome, sia sdraiata sulla schiena con un cuscino sotto la testa, possono

andare bene. Così come non è sconsigliata la posizione da seduti. La posizione deve essere scelta in base al tipo di massaggio che si decide di applicare.

SCHIENA: E' abbastanza comune soffrire di dolori alla schiena, anche se, spesso, non se ne conoscono le cause. La regione dorsale è quella che più tende a subire la stanchezza e a fare male. La schiena è la parte più muscolosa del nostro tronco ed ha la funzione



di caricare il peso; il mal di schiena si diffonde sia nella parte superiore fra le spalle, che nella parte inferiore. La colonna vertebrale è la parte che soffre di più e che gli si attribuisce la colpa dei dolori, a causa delle posizioni scorrette, al peso eccessivo, allo stress. Purtroppo, è diventato normale per molte persone, al termine di una giornata faticosa, avvertire disturbi di rigidità alla base del collo ed il trapezio, che è il muscolo che si trova alla base del cranio, ad causarne la difficoltà nei movimenti. Sa se da un lato la regione dorsale è quella più colpita dall'affaticamento, dall'altro la parte lombare è sempre quella che sostiene tutto il corpo ed è la prima che beneficia degli effetti rilassanti di un buon massaggio. **Tecnica di Massaggio:** si può cominciare con la tecnica dello sfioramento sui muscoli posti ai lati della colonna vertebrale, facendo avanzare le mani mantenendo le dita in direzione della stessa. Una volta terminato il movimento è da ripetere, questa volta partendo dalla base della colonna e con le dita rivolte verso l'esterno. Lo sfioramento stimola la circolazione, scalda la zona trattata e consente di spalmare ulteriormente l'olio. Successivamente si continua il trattamento applicando una frizione circolare all'osso sacro e si passa, poi, all'impastamento. Quest'ultimo propaga onde rilassanti a tutto l'organismo; partendo dall'anca e risalendo fino alla base del collo. Il massaggio può essere concluso con la tecnica della percussione sia lungo le spalle che nella zona lombare. Occorre però che i movimenti siano lievi ed effettuati con la punta delle dita. **Posizione:** prona con la testa rivolta possibilmente in modo centrale e le braccia abbandonate lungo i fianchi



GAMBE E GLUTEI: nelle gambe e nei glutei, ci sono i muscoli più grossi e più forti del corpo umano, lavorano costantemente tutto il giorno, ma a volte si dà per scontato che non abbiano bisogno di massaggi rilassanti. Gli atleti che usano costantemente

questi muscoli, sanno bene quanto sia importante tenerli sempre all'efficienza massima e come sia importante tenerli rilassati e destressati con massaggi adeguati. **Tecnica di Massaggio:** sfioramenti lunghi che



arrivano all'altezza dei glutei e pressioni più lievi, nella fase di ritorno. Il massaggio può cominciare attraverso una pressione delicata che asseconi con le mani il polpaccio, le

dita orientate in direzione opposta. Le mani devono scivolare sulla gamba, senza fare pressioni sulla parte posteriore del ginocchio. Anche per il polpaccio è ottima la tecnica dell'impastamento. Per massaggiare la parte posteriore della coscia ed il gluteo corrispondente, vi si possono appoggiare i palmi delle mani spingendoli in direzione opposta (destra verso l'interno, sinistra verso l'esterno) ed esercitando pressioni energiche fino ad ottenere una torsione dei muscoli. I movimenti devono essere ripetuti anche per il ritorno, in modo che le mani si trovino alla posizione di partenza. La parte anteriore della coscia può essere massaggiata con la tecnica dello sfioramento e con quella dell'impastamento, dal momento che le cosce sopportano anche pressioni notevoli, è possibile, lavorare con forza sulla parte esterna dei muscoli dove sono larghi e più dolcemente invece sulla parte interna. **Posizione:** la posizione consigliata per il massaggio sui bicipiti femorali glutei e polpacci, è quella prona mentre per i quadricipiti è meglio la posizione di schiena (supina).



PIEDI: Spesso i piedi fanno male per la stanchezza, e la fatica, oppure per problemi di circolazione: non è raro, infatti, sentirsi le estremità fredde. A questo proposito, niente, forse, è più rilassante di un buon massaggio, grazie al quale l'intero organismo sembra rinascere. Del resto, la pianta del piede contiene migliaia di terminazioni nervose che, opportunamente stimulate, contribuiscono a rinvigorire il corpo. **Tecnica di Massaggio:** un leggero massaggio per riscaldare il piede è un ottimo inizio. Si può, quindi, passare alla pressione sulla pianta, – premendo con il pollice sia sull'avampiede che su una linea al centro – e allo sfioramento della stessa. Un ulteriore piacevole massaggio consiste nell'appoggiare le mani intorno alla caviglia e al calcagno, stringendo le dita sul collo e i pollici sotto la pianta: le mani vanno fatte scivolare verso le dita del piede, dove la pressione viene interrotta, per poi riprendere dalla caviglia. **Posizione:** è consigliabile la posizione supina, il calcagno del piede deve restare a contatto del cuscino.

VISO E TESTA: Viso e Testa sono lo specchio della nostra anima e spesso diventano anche la parte del corpo che più evidenzia stress e stanchezza. Occhi e bocca in caso di ansie e dolori tendono ad assorbirne i difetti contraendosi e favorendo un prematuro invecchiamento del viso. Il



massaggio può restituire sensazioni di leggerezza e serenità, ridonando al viso un colorito sano e lucente. Sul cuoio capelluto il movimento lento e profondo rilassa totalmente, eliminando il più delle volte mal di testa e ansie. **Tecnica di Massaggio:** si parte da un lieve sfioramento alla base del collo in direzione del mento, si prosegue lungo tutto il viso e ci si sofferma sui muscoli degli zigomi e delle mascelle. Sulla fronte, in particolare, si

possono esercitare leggere pressioni con le dita spostandole dal centro verso le tempie. Per massaggiare il cuoio capelluto si può distendere la mano sulla testa facendo scivolare le dita nei capelli, e, con la punta di queste, si descrivono piccoli cerchi sul cranio.

Posizione: sono consigliabili sia quella supina che quella da seduto.

BRACCIA E MANI: Sono tra le parti più attive e utilizzate del nostro corpo. Soprattutto le



mani si usano per qualsiasi azione, per cui è facile che si presentino rigide e stanche. Sarebbe meglio fare movimenti più piccoli senza



trascurare i dettagli. Il massaggio agli arti superiori consente di rilassare sia spalle che braccia e, spesso, di vincere mal di testa, dolori alla schiena e al collo. **Tecnica di Massaggio:** per le braccia si

può cominciare con uno sfregamento dalla parte esterna fino alla zona spalla, per poi continuare verso il basso lungo la zona interna del braccio verso il polso. Successivamente si procede, attraverso una pressione moderata, a frizionare il braccio in direzione polso e spalla. Dal momento che è più facile che sia la zona dell'avambraccio ad essere in tensione, si può utilizzare la tecnica dell'impastamento, lavorando dal polso al gomito e scivolando, poi, indietro per ricominciare. Anche il gomito trae benefici dai massaggi effettuati attraverso lievi pressioni in movimenti circolari. Anche le mani possono essere massaggiate grazie allo sfioramento con movimenti circolari e allo stiramento alternato di un lato della mano per poi passare alle singole dita, passando prima delicatamente, dalla punta alla nocca e poi con pressioni circolari intorno ad ogni articolazione, facendo ruotare il dito in ogni direzione. **Posizione:** Per le braccia la posizione consigliata è quella supina, mentre per le mani è indifferente. Solitamente viene abbinato al massaggio delle braccia e per questo lo si esegue in posizione supina.

ADDOME: Grazie al massaggio all'addome e al torace, si ottengono benefici degli organi interessati alla digestione e alla respirazione. Nel primo caso il massaggio addominale contribuisce con l'aumento dell'afflusso sanguigno e l'eliminazione delle tossine, per quanto



riguarda, invece, il secondo punto, il massaggio è utile sia per mantenere la salute dell'apparato respiratorio che per aumentarne la resistenza. Tra i vantaggi, oltre quello di calmare i nervi e stimolare il sistema digestivo, c'è anche quello di sciogliere i depositi di grasso dalla parete addominale. **Tecnica di**

Massaggio: i primi movimenti su addome e petto devono essere particolarmente lievi. Il massaggio è lento, le mani devono essere appoggiate vicine verso il basso dell'addome e le dita rivolte verso il collo: si massaggia sulle costole mantenendo una pressione costante, poi si spostano le mani verso i lati e si ridiscende. Anche per l'addome è ottima

la tecnica dell'impastamento applicata partendo da un'anca fino all'altra. Si può concludere con lo sfioramento, che ha un effetto calmante, massaggiando con le mani ai lati della vita fino alla zona intorno all'ombelico. Si deve fare molta attenzione ai movimenti perché questa parte del corpo è molto sensibile e i muscoli si contraggono più facilmente. E' opportuno, inoltre, non procedere al massaggio immediatamente dopo il pasto. Sfioramento e impastamento sono ottimi anche per il massaggio al torace con una particolare attenzione se il massaggiato è una donna: in questo caso occorre esercitare una pressione minore e procedere dal centro alle spalle, evitando i seni. **Posizione:** è consigliata quella supina con un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato sotto la testa.

L'IDROTERAPIA

La parola idroterapia proviene dal greco e significa “cura mediante l’acqua”. Tuttavia il successo del procedimento terapeutico non deriva dall’acqua ma dall’azione stessa che essa svolge sull’organismo.

CENNI STORICI

Le applicazioni di acqua con finalità ‘terapeutiche, come altre ‘medicine tradizionali’ che prendono spunto dalla natura, sono antiche come il mondo ed erano già noti agli Egizi, alle civiltà dell’Asia Minore e ai Greci. L’uso dell’acqua sia sotto forma di bagni completi o come applicazioni parziali era molto diffuso in Grecia, testimonianza che troviamo anche raffigurata su numerosi vasi ritrovati. Pitagora (570-490 a.C.), famoso matematico e filosofo, raccomandava ai propri discepoli la pratica dei bagni freddi e di una dieta vegetariana per fortificare corpo e spirito. Pochi anni dopo Ippocrate (460-377 a.C.), considerato il padre della medicina, riteneva che l’idroterapia fosse un buon metodo terapeutico e vi fece ricorso molte volte, pur sottolineando che tutte le applicazioni, sia fredde che calde, se non effettuate correttamente potrebbero danneggiare la salute. La durata e la frequenza dipendeva dal soggetto e se lo stesso fosse o meno abituato a sottoporsi a tale terapia. Ippocrate oltre ad applicazioni e bagni fece uso anche di vapori, compresse umide con acqua dolce o marina, borse di acqua calda, applicazioni calde di fango, orzo o crusca, irrigazioni interne o clisteri. Ippocrate sottolineò l’importanza della pelle come organo disintossicatore dell’organismo e esercizi all’aria aperta e lavori fisici al fine di favorire la sudorazione.

Nell’antica Roma i bagni erano molto diffusi, tant’è che i romani disponevano di un gran numero di installazioni balneari pubbliche o private, utilizzate sia per puro piacere che per curarsi. Lo studioso Aulo Cornelio Celso, vissuto al tempo di Cristo, lasciò ben otto libri con descritto tutto il sapere medico dell’epoca nei quali si raccomandava di seguire uno stile di vita in armonia con la natura e di utilizzare l’acqua per il trattamento di varie malattie mediante irrigazioni, bagni, docce o semplice assunzione per bocca.

Con il decadimento dell’impero romano si perdono le tracce della sua applicazione così come nel successivo periodo medioevale durante il quale si sviluppa più la fitoterapia.

La prima ripresa dell’idroterapia si ha con John Floyer (1649-1714 Inghilterra), Vincente Perez (Spagna), Friedrich Hoffmann (1660-1742 Germania), Von Hildebrandt (Vienna), R. Russell (Inghilterra) e Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836 Germania) con gli studi sulla talassoterapia. Lo sviluppo dell’idroterapia moderna si può far risalire a Sigmund

Hahn (1664-1742) e Johann S. Hahn (1696-1773), detti i "medici rubinetto" (Hahn = rubinetto in tedesco), poiché curavano anche il tifo con l'acqua fredda, attraverso bagni e spugnature (oltre che con l'alimentazione e il digiuno), ma soprattutto dalle osservazioni e applicazioni dell'utilizzo curativo dell'acqua fredda di Vincent Priessnitz (contadino austriaco, da molti considerato il padre della naturopatia) e di Sebastian Kneipp (sacerdote naturista, fu il primo ad introdurre anche l'alimentazione naturale, fondatore a Bad Worishofen di una scuola per l'insegnamento dell'idroterapia tutt'ora in piena attività) che con l'acqua, in particolare quella fredda, curarono migliaia di pazienti. Si deve infine al medico viennese Wilhelm Winternitz (1835 - 1917 allievo del dottor Schindler, che aveva continuato l'opera di Priessnitz) l'inserimento dell'idroterapia nei programmi di insegnamento ufficiali della facoltà di Medicina di Vienna e poi in Europa. Priessnitz elaborò un sistema terapeutico semplice ma molto efficace. Prese spunto da ciò che aveva osservato in natura, e si curò un trauma costale utilizzando, contro il parere del medico, compresse d'acqua fredda. Le basi dell'idroterapia di Priessnitz poggiano su tre nozioni fondamentali:

- L'acqua fredda dirige il sangue verso le parti del corpo con cui entra in contatto, causando la reazione fisiologica dell'organismo alle applicazioni fredde, ovvero la reazione al calore.
- L'acqua fredda è benefica solo se la parte dove viene applicata l'acqua è calda o, ancora meglio, suda.
- Le applicazioni d'acqua fredda possono riacutizzare le malattie croniche, anche causando ipertensione. Questa reazione curativa può anche risolvere definitivamente una problematica cronica.

La filosofia di Priessnitz fu proseguita e perfezionata dallo studente abate Kneipp che la sperimentò prima su di se, per combattere la tubercolosi e poi su alcuni suoi compagni di studio, portandoli tutti alla guarigione completa. Metodi come spugnature d'acqua fredda, bagni totali e parziali, nonché le docce totali e parziali fredde, sono stati tramandati sino ai giorni nostri ed utilizzati nell'idroterapia moderna. Nel 1993 venne fatta un'importante ricerca in Inghilterra, dove l'Istituto di ricerca sulla Trombosi provò scientificamente lo straordinario effetto dei bagni freddi. Il metodo utilizzato in questa ricerca si chiama «idroterapia termoregolatrice» ed utilizza dei bagni freddi preparati attentamente e in modo progressivo. La ricerca scientifica sull'idroterapia e i suoi effetti non si è ancora fermata

COME FUNZIONA

l'azione dell'idroterapia è data da due diversi fattori principali: quello *fisico* (temperatura – pressione – azione meccanica) e quello *chimico* (preparati curativi). Oltre a questi due principali fattori se ne aggiunge anche un terzo: quello *riflesso*. Infatti il beneficio non rimane localizzato solo nell'area stimolata, ma si possono avere benefici anche nelle aree riflesse in quanto la superficie cutanea è collegata per via riflessa con gli organi interni, secondo un modello segmentario detto 'zone segmentarie' (Zone di Head), che si basa sulla distribuzione dei nervi cutanei.

Vediamo ora come i diversi stimoli interagiscono sul nostro organismo:

- **LA TEMPERATURA:** Le proprietà fisico-chimiche dell'acqua ne fanno uno strumento adeguato all'applicazione di stimoli termici. Difatti l'acqua ha sia una grande capacità di immagazzinare calore, restituendolo poco per volta, sia una buona conducibilità termica, molto superiore a quella dell'aria. Quando si applica l'acqua fredda sulla cute si ha una reazione istantanea dei vasi sottostanti. Quando l'applicazione cessa, si ha un'iperemia reattiva dovuta alla vasodilatazione vascolare con aumento del flusso di sangue nella zona trattata. La temperatura della cute, in quella zona, si alza. Questa reazione avviene in modo parziale o può non avvenire nei soggetti dove patologie dei vasi interferiscono con essa, come ad esempio in caso di arteriosclerosi o diabete. Nel caso di queste patologie è difatti preferibile l'utilizzo delle applicazioni calde o a temperatura crescente in luogo di quelle fredde che non avrebbero grande successo.
- **LA PRESSIONE:** Quando ci immergiamo nell'acqua la pressione esercitata sul corpo aumenta per il peso dell'acqua stessa, e aumenta man mano che ci immergiamo sempre più in profondità. Un bagno totale può ridurre le dimensioni del torace e dell'addome, ma anche delle gambe e delle braccia per via della pressione idrostatica. Così aumenterà lo sforzo del muscolo cardiaco insieme a quelli del diaframma e della respirazione che si rafforzeranno e si svilupperanno.
- **AZIONE MECCANICA:** Massaggi subacquei e frizioni migliorano la reazione vascolare, in quanto si libera una maggiore quantità di calore per via della loro azione diretta.



- **PREPARATI CURATIVI:** Sali e preparati medicamentosi disciolti in acqua, meglio se di origine naturale provenienti dal mondo vegetale e/o minerale, hanno un'azione biochimica eccezionale per via delle proprietà chimiche disciolte nell'acqua. Pertanto un bagno così preparato avrà una doppia azione: stimolante (chimica) del sistema nervoso che provoca la vasodilatazione e la vasocostrizione e l'assorbimento da parte della cute dei preparati fitoterapici che vengono distribuiti attraverso il sangue in tutto l'organismo
- **RIFLESSO:** in generale si può affermare che le applicazioni fra i piedi e la cresta iliaca (pelvi) agiscono sul sistema urogenitale; quelle fra la cresta iliaca e la settima vertebra dorsale agiscono sugli organi addominali; quelle dalla settima dorsale alla nuca, spalle e braccia influiscono sia sul cuore che sui polmoni

EFFETTI DELLE APPLICAZIONI IDROTERAPICHE

I trattamenti idroterapici agiscono sull'intero organismo, che è composto da diversi sistemi collegati fra di loro. Qui si seguito riporto uno schema degli effetti maggiormente riscontrati con applicazione di acqua a differente temperature in differenti apparati del nostro corpo:

	<i>freddo</i>	<i>caldo</i>
<i>Sistema vascolare:</i>	vasocostrizione. Rallentamento della circolazione	vasodilatazione. Aumento della circolazione
<i>Pressione sanguigna</i>	Si alza	Si abbassa
<i>Cuore</i>	Bradycardia. Diminuzione del volume sistolico	Tachycardia. Aumento del volume sistolico
<i>Sangue</i>	Aumenta concentrazione e viscosità leucocitosi. Aumenta glicemia. Aumenta il tempo di coagulazione. Si abbassa pH (tendenza all'acidosi)	Si abbassano concentrazione e viscosità. Leucocitosi generale. Diminuisce glicemia. diminuisce tempo di coagulazione aumenta pH (tendenza alcalosi)
<i>Respirazione</i>	Inspirazione profonda iniziale,, seguita dall'aumento della frequenza o atti respiratori (= polipnea) Aumenta tensione alveolare dell'anidride carbonica (CO ₂) man mano che temperatura si abbassa	Inspirazione profonda se stimolo è breve, seguita da polipnea Diminuisce tensione alveolare dell'anidride carbonica (CO ₂) a causa di polipnea
<i>Apparato urinario</i>	Aumenta diuresi. Reazione acida. Aumento dell'ammoniaca e acido urico	Aumenta diuresi. Reazione alcalina. Diminuisce ammoniaca e acido urico. Aumenta urea e creatina

<i>Pelle</i>	Aumenta la resistenza elettrica. Vasocostrizione cutanea (arriva meno sangue alla pelle)	Si abbassa la resistenza elettrica. Vasodilatazione cutanea (con aumento del flusso sanguigno alla pelle)
<i>Muscoli</i>	Aumenta il rendimento e diminuisce la fatica, nelle stimolazioni brevi	Rafforza e fa sparire la fatica, nelle stimolazioni brevi
<i>Sistema nervoso</i>	Stimoli prolungati diminuiscono la potenza, favorendo il rilassamento muscolare	Contrattura muscolare. Rilassamento muscolare. Nelle applicazioni prolungate la sensibilità si abbassa
<i>Sistema nervoso vegetativo</i>	Aumenta il tono simpatico	Aumenta il tono parasimpatico
<i>Metabolismo</i>	Aumenta la velocità delle reazioni metaboliche	Diminuisce la velocità delle reazioni metaboliche

QUANDO USARLA

Riassumendo possiamo dire che l'acqua calda e fredda hanno la capacità di alterare il flusso sanguigno. Il calore rilassa i muscoli e scioglie le articolazioni particolarmente rigide, diminuisce la pressione e aumenta il flusso del sangue in direzione dei muscoli e della pelle, mentre il freddo aiuta a contrarre i vasi inibendo le reazioni che cagionano le infiammazioni.

I trattamenti idroterapici possono essere usati per chi soffre di dolori alla schiena e alle articolazioni o per chi ha traumi muscolari in quanto aiuta a tonificare e ha anche azione antalgica, nei disturbi di circolazione (venosa e linfatica), dolori artrosici e post operatori. In naturopatia, l'idroterapia sfrutta l'azione dell'acqua per il trattamento dei calcoli renali e per le affezioni cutanee, si basa sui bagni di vapore con effetti disintossicanti e sugli spruzzi di acqua calda e fredda per lenire disturbi minori. Inoltre, aiuta a combattere i problemi addominali e i disturbi urinari. In sostanza, l'idroterapia è uno strumento di prevenzione, ripristino e cura di numerosi disturbi, oltre a riequilibrare il sistema nervoso e il metabolismo, induce uno stato di rilassamento e aiuta a mantenere il benessere psicofisico.

TECNICHE IDROTERAPICHE

L'idroterapia può essere applicata in diversi modi: l'idroterapia esterna attraverso bagni (interi o parziali, detti semicupi), getti (acqua diretta unicamente sulle aree riflessogene muscolari), compresse e impacchi, applicazioni di vapore, crioterapia ed impiastri;

l'idroterapia interna attraverso gli enteroclistmi, le irrigazioni del colon e le inalazioni. Vediamone alcune suddivise tra esterna e interna:

SPUGNATURE, IMPACCHI E COMPRESSE: per *spugnature* s'intende lo strofinamento di una parte del corpo con una pezza (di lino) umida. Si tratta di una delle applicazioni più moderate ma il suo uso corretto può dare grandi risultati. La pezza dovrà essere bagnata con acqua fredda o tiepida. Le spugnature vanno eseguite possibilmente al mattino a corpo caldo. Gli *impacchi* sono costituiti da più strati di tessuto (tre) che hanno funzioni differenti. Il primo (di lino) va messo a contatto con la pelle e deve avvolgere il paziente. Può essere caldo o freddo umido e può contenere sostanze medicamentose. Il secondo strato serve da isolante per l'umidità ma deve essere di tessuto traspirante. Il terzo (di lana) serve a tenere ben calda la parte. Le *compresse* a differenza degli impacchi vanno applicate localmente senza avvolgere completamente il corpo con i primi 2 strati. Il terzo strato invece potrà essere disposto come per l'impacco. Nel primo strato potremo far uso di acqua calda, fredda eventualmente unita a sostanza medicamentosa come l'arnica per un'azione antalgica.

APPLICAZIONI CALDE E FREDE SPECIALI: tra le applicazioni fredde ci sono i *fanghi* e l'argilla che conviene mettere sempre su un panno e non direttamente sulla cute. Quando il fango si secca per via dell'elevata temperatura raggiunta, si procede alla sua rimozione sciacquando con acqua tiepida. Seguirà un breve massaggio con olio, in quanto il fango secca la pelle. Il *massaggio con il ghiaccio* fornisce un'ottima azione locale sedativa per combattere, in particolar modo, le contratture muscolari. Il *sacchetto di fieno*, soprannominato «morfina della medicina naturale» per via della sua forte azione antalgica, va scaldato con il vapore (mai a contatto con l'acqua) e si applica caldo, avvolgendolo, insieme a tutto il corpo, in una coperta di lana, e lasciando agire per circa 45 minuti. Dopo la rimozione è consigliabile eseguire delle spugnature fredde su tutto il corpo. I risultati sono dovuti al calore trasmesso e a alle proprietà delle erbe utilizzate.

LE DOCCE E I GETTI: Il principio fondamentale delle *docce* è quello per cui l'acqua deve bagnare il corpo formando un manto. L'acqua non dovrà perciò essere diretta con un getto, che invece provocherà solo una reazione locale nella parte colpita, e non avrà il beneficio sperato. Le docce potranno essere fredde (10° - 16°) o a temperatura alternata con l'acqua calda a 38° - 42°. Come ci ha insegnato l'abate Kneipp, la doccia fredda dura circa un minuto al termine della quale, asciugate le regioni pelose e i capelli, ci si deve coprire e fare un po' di ginnastica. Questo favorirà la reazione vascolare e iperemica. Le docce alternate invece vanno effettuate in cicli caldo-freddo ripetuti almeno tre volte. La durata del caldo con cui si inizia è di circa 2 minuti seguiti da 20 secondi di acqua fredda.

Le docce agiscono localmente ma anche per via riflessa, quindi maggiore sarà la superficie interessata dall'applicazione, maggiore sarà l'azione sull'apparato cardiocircolatorio e sugli altri organi e sistemi del nostro corpo.

BAGNI CALDI E FREDDI: i bagni possono essere *parziali o totali*. I *bagni freddi* devono essere praticati in un ambiente dove la temperatura sia gradevole con una temperatura dell'acqua tra i 15 e i 18 gradi. A seconda della resistenza del soggetto si possono ripetere anche 2 volte al giorno, ma prima di fare un bagno freddo occorrerà riscaldare tutto il corpo con frizioni, ginnastica o un bagno caldo ai piedi, una buona alternativa è eseguirlo la mattina subito dopo essersi alzati dal letto. La durata deve essere di alcuni secondi, di norma da 10" a 20". Effettuato il bagno si tornerà nel letto per ricoprirsi e favorire così l'azione reattiva iperemica o scaldarsi con fare ginnastica e/o delle frizioni. I *bagni caldi* possono essere anch'essi parziali o totali, la temperatura dell'acqua deve essere tra 36 e 38 gradi. Si ricorre ai bagni caldi in caso di reazione lenta o scarsa dei bagni freddi (per esempio in caso di diabete e arteriosclerosi). L'applicazione va da 10 a 20 minuti, molto più lunga di quella fredda e richiede sempre un'applicazione fredda finale. La loro azione rilassante sul tessuto muscolare li suggerisce in caso di contratture e affezioni reumatiche croniche. I bagni alterni sono solo parziali. Il passaggio da caldo a freddo deve essere fatto in modo rapido. I *bagni ipertermici* hanno gli stessi effetti di un bagno freddo.

LA SAUNA e BAGNI DI VAPORE: La *sauna* è un bagno di aria calda, infatti in sauna l'umidità non deve essere superiore al 40% mentre la temperatura dell'aria deve essere prossima o superiore ai 100°. Gli effetti reattivi dell'applicazione si avranno solo se effettuata con la giusta tecnica e idratandosi correttamente. La sauna, a dispetto di quanto credono in molti, non fa dimagrire ma permette di espellere con il sudore molte tossine e rifiuti metabolici. Gli effetti terapeutici della sauna sono rivolti all'apparato circolatorio, respiratorio e neurovegetativo, per il miglioramento della circolazione emolinfatica, per l'enorme irrigazione esercitata sulla mucosa bronchiale e per un effetto iniziale stimolante del sistema nervoso simpatico seguito poi da un'azione rilassante del para-simpatico oltre a disintossicare in profondità e a rendere una pelle più luminosa. È bene che le persone che soffrono di ipertensione, di affezioni polmonari o cardiache e di problemi circolatori evitino la sauna. Il *bagno turco* è un trattamento che si svolge in un locale dove l'umidità relativa è del 100% formando una nebbia dalla temperatura stratificata, da 20/25°C al livello del pavimento fino a 40/50°C all'altezza della testa. La permanenza non deve superare i 20' e uscendo sarà bene fare una doccia fredda per poi rientrare per altri 15' nel bagno turco e uscendo immergersi o farsi una doccia fredda per poi rilassarsi coperti per una ventina di minuti. Questo trattamento ha un effetto tonificante e rilassante, riduce lo

stress, purifica e pulisce il nostro organismo ed è utile per le vie respiratorie. Le persone che soffrono di disturbi cardiovascolari devono evitarlo. I *bagni di vapore* sfruttano il vapore liberato dall'acqua che bolle con eventualmente gli effluvi delle piante medicinali. Si possono fare su zone limitate del corpo al fine di decongestionare e aiutare la 'pulizia' delle zone interessate. A differenza dalle terapie solo calde, che tendono a congestionare la linfa, nel bagno di vapore secondo Lezaeta (nato nel 1881 in Cile proseguì gli studi di idroterapia formulando "la Dottrina dell'equilibrio termico" e divulgando la medicina naturale) l'azione alternata in corrente di vapore tra brevi esposizioni a caldo e freddo e soprattutto di quest'ultima, induce una contrazione meccanica e riflessa dei vasi linfatici e quindi rimuove i detriti, aumentando notevolmente la circolazione linfatica. La somma dei due effetti alternati favorisce un massaggio ritmico del muscolo con eliminazione dell'acido lattico e dei cataboliti acidi e quindi azione rigenerante e antifatica. Ha un'azione nel complesso tonificante e rilassante, e trasmette la sensazione di piacere e benessere psichico. Tutte le ghiandole endocrine vengono stimulate e in particolare l'adenipofisi, la neuroipofisi, la tiroide, il surrene. Così facendo favorisce il drenaggio ed è indicata nelle malattie circolatorie e vascolari, nell'aterosclerosi e nelle dislipidemie, in dermatiti croniche, infezioni recidivanti (bronchiti croniche, cistiti, O.R.L.), negli stati di ipereccitabilità nervosa e nelle malattie reumatiche. Utile come detossicante nelle intossicazioni voluttuarie (fumo di tabacco, droghe), nell'abuso di farmaci e nei lavoratori soggetti a mansioni polverose, inquinanti. È controindicato come sempre in caso di cardiopatie e nefropatie importanti.



IDROPINIA, IRRIGAZIONI e INSUFLAZIONI: queste metodiche prevedono che ci sia una somministrazione di acqua all'interno del corpo. Sono più utilizzate in ambito termale, in quanto sfruttano le proprietà biochimiche dell'acqua minerale. L'*idropinia* prevede la somministrazione di acqua minerale per bibita a scopo terapeutico in quanto utili nel trattamento di alcuni disturbi o di particolari affezioni. In ogni cura idropinica, la qualità, le quantità e le modalità d'assunzione dell'acqua devono essere prescritte dal medico, visto che in casi limite - per quanto possa sembrare strano - l'acqua può essere addirittura letale. I benefici possono essere molteplici a seconda della classificazione delle acque ma spesso troviamo che molte favoriscono la digestione e migliorano la diuresi e il transito intestinale. Le *irrigazioni* consentono di far pervenire l'acqua minerale, a diversa pressione e temperatura, ed i gas termali a diretto contatto delle superfici mucose di alcuni organi ed apparati, sfruttando il sinergismo d'azione terapeutico, ottenuto dalle proprietà fisiche dell'acqua minerale impiegata, associate alle sue proprietà farmacologiche. Si distinguono

in: irrigazioni vaginali, irrigazioni nasali e rinofaringee, irrigazioni orofaringee e irrigazioni intestinali (o enteroclistmi). Le *insuflazioni consentono*, mediante apposite apparecchiature, di far agire gli effetti e far pervenire i principi attivi contenuti nelle acque minerali sulla mucosa delle alte e basse vie respiratorie, nonché a livello dell'orecchio medio. Esistono diverse forme e modalità di erogazione della terapia inalatoria tra le quali ricordiamo le inalazioni, l'aerosol, nebulizzazioni e docce nasali

TRATTAMENTI TERMALI o CRENOTERAPIA: I mezzi di cura termale, fanno parte dell'idroterapia. Hanno dimostrato la loro validità terapeutica specifica con metodi scientifici. Le cure termali devono essere prescritte e somministrate sotto controllo medico e le stazioni termali possiedono requisiti, regolamenti, compiti e personale che li equiparano ad altri centri sanitari. Agli effetti della Legge 16 luglio 1916, n. 947, sono considerate acque minerali quelle che vengono adoperate per le loro proprietà terapeutiche od igieniche speciali, sia per bibita sia per altri usi curativi.

- Le acque minerali
- I fanghi
- Le grotte

Mezzi di cura termali possono essere utilizzati anche in strutture diverse dalle stazioni termali, ovvero ospedali, centri di cura, etc. e distanti dalle sorgenti, tuttavia le applicazioni crenoterapiche andrebbero sempre effettuate sul posto perchè lo stoccaggio, il trasporto e l'imbottigliamento delle acque determina la modificazione delle caratteristiche fisico-chimiche e inoltre grande contributo alla cura termale viene fornito dal fattore ambientale, dall'essere alle terme. Le indicazioni classiche della terapia termale sono le patologie croniche, cronico - degenerative e/o recidivanti a carico di vari apparati, come indicato:

- Malattie otorinolaringoiatriche e delle vie respiratorie
- Malattie cardiovascolari
- Malattie ginecologiche
- Malattie dell'apparato urinario
- Malattie dell'apparato gastroenterico
- Malattie reumatiche
- Malattie dermatologiche

L'acqua di ogni sorgente termale per poter essere utilizzata in terapia deve essere autorizzata dal Ministero della Sanità . Il Ministero che autorizza singolarmente ogni acqua per ogni metodica d'impiego e per tipo di patologia richiede una serie di relazioni e di studi al fine di verificare la costanza nel tempo delle caratteristiche, la presenza dei requisiti igienici ed il potere terapeutico. Terapie e metodiche di somministrazione dei mezzi termali

CONTROINDICAZIONE DELLA IDROTERAPIA:

l'idroterapia non è indicata in tutte le patologie in fase acuta, neoplasie, malattie infettive acute e tutti i casi ove è controindicata la termoterapia (come ad esempio gastrite ulcerosa, arteriosclerosi, malattia renale, disfunzione cardiocircolatoria, ecc.) ma anche in presenza di ampie piaghe da decubito, gessi e fissatori esterni per fratture, incontinenza fecale, epilessia, cardiopatie gravi, diabete avanzato, infezioni e micose cutanee (non compatibili con il tipo di cura), ferite fresche molto estese ...

Per valutare se un paziente può essere sottoposto a terapia termale, il medico deve escludere la presenza di controindicazioni.

Durante la somministrazione delle cure termali possono insorgere le cosiddette "crisi termali": un insieme di situazioni paradosse che insorgono in corso o sotto l'effetto delle cure. Può verificarsi a seguito di varie situazioni come: errata indicazione termale; fenomeni di stanchezza termale; tossicità relativa di alcuni elementi; intolleranza alle cure termali; riacutizzazione vera e propria della patologia. Solitamente può insorgere tra il 5° e il 7° giorno di terapia con senso di malessere e indolenzimento diffuso, cefalea, insonnia, variazioni della pressione arteriosa, anoressia, stipsi o diarrea, talvolta febbriciattola. In genera la crisi termale dura uno o due giorni e si risolve alleggerendo o interrompendo la cura stessa per poi riprenderla.

LE TERME DI RABBI, UN ISTITUTO TERMALE CONOSCIUTO DURANTE LO STAGE

Situate nell'omonima valle trentina, le terme di Rabbi vantano una tradizione antica. I primi documenti storici risalgono alla metà del XVII secolo dal dott. Gian Giacomo Maffei, medico di corte presso l'elettore di Baviera (all'epoca la valle faceva parte del territorio dell'impero austriaco) e il secolo successivo venne analizzata con esami fisico-chimiche dalle università di Innsbruck e Vienna per poi essere successivamente consigliata dal Professor Cranz a tutto il popolo dell'impero e alla stessa imperatrice Maria Teresa d'Austria. Il primo stabilimento termale con balneoterapia risale ai primi del '800 e intorno alla 1870 incominciano a svilupparsi nella valle le strutture per ospitare gli ospiti che venivano a curarsi con l'acqua.

L'acqua termale di Rabbi è un'acqua ricca di sali minerali, acidula, ferruginosa, sodica e con un'alta concentrazione di anidride carbonica. Proprio per la forza del gas in essa

contenuta era definita "elisir naturale". Grazie alle sue proprietà minerali, svolge::

Azioni biologiche: il bagno carbogassoso esercita azioni specifiche locali e generali su diversi apparati tra i quali prevalentemente il cardiocircolatorio ed il respiratorio. È efficace nel trattamento delle malattie reumatiche e nei disturbi della circolazione. Gli studi hanno dimostrato notevoli benefici nella cura delle varicosità degli arti inferiori e nelle affezioni riconducibili alle disfunzioni del microcircolo.

Azione sull'apparato cardiocircolatorio: le condizioni di migliorata irrorazione che si determinano per vasodilatazione articolare e capillare comportano un miglior apporto di ossigeno e deflusso venoso, con riduzione della situazione anossica tessutale.

Azione sull'apparato respiratorio: si assiste a una riduzione della frequenza respiratoria accompagnata da aumento dell'ampiezza degli atti e da un aumento globale della ventilazione. La presenza di bicarbonati permette un'utile applicazione nelle affezioni delle vie aeree superiori quali riniti, sinusiti, faringiti e laringiti croniche.

Azione sul sistema neurovegetativo: stimolazione parasimpatica e conseguente inibizione di fenomeni spastici da iperattività simpatica.

Azione sull'apparato digerente: attivazione della secrezione cloridopeptica (in particolare la cloridrica) e della motilità. Favorisce i processi digestivi.

Azione sull'apparato uropoietico: aumento della diuresi.

Le terme prevedono la possibilità di fare numerosi percorsi curativi a seconda della prescrizione medica o di quanto suggerito dal medico responsabile della struttura. Frequentando le terme si incontrano persone di tutte le età che si sottopongono ai trattamenti prescritti con rinnovato vigore man mano che passano i giorni. Qui ho visto unire quotidianamente tecniche di massaggio con tecniche crenoterapiche con la massima soddisfazione degli utenti.

Le tecniche idroterapiche che si utilizzano nella struttura sono:

- *le terapie inalatorie* attraverso le quali le sostanze della fonte, soprattutto bicarbonato e Sali minerali, vengono introdotte all'interno delle vie respiratorie per svolgere la loro azione nei processi infiammatori cronici, allergie della mucosa del naso, dei seni paranasali, della gola (riniti, sinusiti, laringiti) ma anche della mucosa delle vie respiratorie più profonde (bronchiti)
- *La terapia idropinica* che prevede la costante e regolare assunzione dell'acqua minerale. Le indicazioni principali sono per: gastrite con acidità e bruciori; digestione difficoltosa con senso di peso e gonfiore di stomaco; stipsi e gonfiore di pancia; stati di disidratazione per vari motivi (scarsa introduzione di liquidi, uso prolungato di farmaci diuretici); perdita di liquidi per abbondante sudorazione o per

diarrea; aumentata richiesta di sali minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio...) in situazioni come osteoporosi, menopausa, anemie riscontrabili in donne in gravidanza, bambini, anziani, ma anche in situazioni di stress psicofisico o convalescenza.

- La **balneoterapia** prevede l'immersione totale o parziale del corpo in acqua minerale al fine di facilitare la riabilitazione delle articolazioni in presenza di osteoartrosi, reumatismi o stati infiammatori cronici; prevenire e rallentare l'evoluzione di osteoporosi; facilitare la circolazione periferica, migliorando il metabolismo distrettuale delle arteriole; diminuire la pressione arteriosa grazie all'azione sul tono vasale; stimolare il ritorno venoso profondo e superficiale; aumentare il volume respiratorio; stimolazione funzione renale con aumento di diuresi. Il *bagno* può essere fatto per immersione totale in acqua carbo-gassosa ad una temperatura di circa 33° o parziale (solo arti) con idromassaggio e alternanza di temperatura dell'acqua. Il **percorso flebologico** o "camminamento Kneipp" in acqua termale si svolge su due corridoi acquatici il cui fondo è ricoperto di ciottoli lisci, che costringono il paziente ad allenare equilibrio e postura deambulatoria. Il ciottolo, premendo sull'area plantare, svolge anche un'azione di spremitura sulla "spugna venosa" del piede. Questa metodica balneatoria agisce sull'apparato circolatorio sfruttando le tre funzioni principali dell'acqua: chimica, meccanica e termica. Il **bagno secco** o carbossiterapia in bagno di vapore nel quale si mette il cliente in un sacco di plastica chiuso a livello del petto e, dopo aver tolto l'aria, viene aggiunta anidride carbonica. Questa particolare terapia porta molti benefici ai soggetti affetti da insufficienza venosa agli arti inferiori, in quanto la somministrazione sottocutanea di CO₂ determina, già dalle prime sedute, un aumento della vascolarizzazione per l'apertura di nuovi letti capillari con conseguenze benefiche sui tessuti. Su queste premesse questo tipo di tecnica si rivela particolarmente utile nell'insufficienza venosa cronica anche in stadio avanzato, e nelle sindromi post-flebitiche. Il più rapido smaltimento delle tossine porterà ad un miglioramento delle condizioni dei tessuti con riduzione di dolori e gonfiori.

LA TEORIA MESSA IN PRATICA

In questo capitolo racconterò alcune esperienze di massaggio avute presso le Terme di Rabbi. Descriverò come il massaggio e l'idroterapia si sono integrati con la finalità di migliorare lo stato di salute dei clienti, anticipando la modalità di lavoro utilizzata.

TECNICHE UTILIZZATE

Protocollo delle terme: il cliente arriva e prima di effettuare qualsiasi terapia si sottopone ad una 'vista di avviamento termale' durante la quale il medico responsabile della struttura verifica la fattibilità delle cure prescritte dal medico curante e lo stato di salute del cliente al momento in cui si presenta per sottoporsi alle terapie stesse. Una volta effettuata la visita e ottenuto l'avvallo medico, al cliente viene consegnato un programma personalizzato contenente le varie terapie con orari precisi per tutta la durata del soggiorno (le cure previste dal SSN sono 12 trattamenti e spesso vengono ripartite in due settimane con cadenza giornaliera o in una settimana mettendo due terapie al giorno).

Con il programma terapeutico il cliente, dopo aver indossato il costume, accappatoio e ciabatte, si reca nelle zone di cura per effettuare le varie applicazioni. Nei singoli reparti ci sono sempre dei bagnini che accompagnano il cliente durante terapia, che spesso è individuale. Alla fine di molte applicazioni è previsto una fase di 'relax' al fine di far reagire l'organismo dopo lo stimolo idroterapico; in questa fase il cliente rimane in una zona appartata, al caldo, finché non si sente completamente asciutto e pronto per continuare il proprio percorso di cura. In questo protocollo vengono compresi sia le tecniche idroterapiche che i massaggi. A disposizione della clientela, all'interno dei percorsi termali, sono sempre disponibili tisane calde e cura idroponica; quest'ultima è consigliata alla fine delle terapie mentre la tisana diventa un giusto intermezzo conviviale per scambiare opinioni e esperienze con gli altri ospiti

Le tecniche idroterapiche utilizzate: balneoterapia completa o parziale agli arti, bagno secco, percorso flebologico e applicazione di torbe.

Le tecniche di massaggio maggiormente utilizzate nell'esperienza di stage sono state prese dal massaggio classico, da quello fasciale e dal linfodrenaggio.

Il **massaggio classico**, anche come manovre, è stato descritto nel capitolo "Il massaggio".

Il **massaggio fasciale** è un tipo di trattamento che ha come obiettivo quello di liberare le possibili restrizioni della 'fascia', è un trattamento di consapevolezza che si attua insieme al cliente andando a creare una "sorta di allungamento muscolare", rispettando il dolore della persona; è una tecnica che si applica ai tessuti molli dell'organismo in continua evoluzione. Ogni muscolo è avvolto da una membrana connettivale più o meno spessa chiamata "fascia muscolare" che lo contiene; è attivato da impulsi neuromuscolari ricevuti dai propriocettori generali (fusi neuromuscolari) che vengono ad attivarsi durante la contrazione muscolare. La fascia è un tipo di tessuto connettivo con funzioni differenti, essa può essere superficiale e profonda la prima è formata da fibre di collagene ed elastiche quindi da connettivo lasso e dal retinacolo, la profonda comprende i muscoli e le fasce viscerali. Il tessuto connettivo assume diversi nomi e svolge diverse funzioni, esso rappresenta l'impalcatura del nostro corpo la sua sostanza acquosa fondamentale: intorno alle ossa è il periostio, al cervello è costituito dalle meningi, al cuore è detto pericardio, intorno ai muscoli vi sono le fasce muscolari. L'orientamento delle fibre di tessuto connettivo del derma segue delle linee chiamate linee di Langer, che vengono seguite dai chirurghi quando incidono. La fascia superficiale è localizzata sotto la cute e comprende il sottocutaneo (ipoderma) contenente tessuto di fibre collagene (legamenti cutanei), lobuli adiposi, vasi sanguigni cutanei, tessuto muscolare, nervi: in definitiva, tolta la parte adiposa, si presenta come una membrana molto elastica e ricca di vasi. La fascia profonda sta sotto la fascia superficiale, la parte esterna si diffonde in modo uniforme su tutto il corpo mentre quella interna si collega con i muscoli sottostanti, si differenzia tra profonda degli arti e profonda del tronco. Esiste anche una fascia epimisiale, ossia quella che circonda i muscoli. Le fasce funzionano insieme ai muscoli: quella superficiale consente ai muscoli di contrarsi e scorrere sotto la pelle, le cicatrici rendono difficile questo libero scorrimento e di separare la percezione della fascia muscolare profonda da quella cutanea; la fascia profonda sincronizza l'azione dei muscoli posti in serie che conducono al movimento dell'arto. Il sistema fasciale attraversa tutto il corpo in una sorta di continuo, svolgendo un ruolo di coordinazione e di controllo posturale. Potremmo dire che la fascia non solo avvolge tutte le strutture del corpo, ma le collega fra loro definendone i sostegni e la loro forma. La presenza di restrizioni del sistema fasciale e della sua struttura interna creano disturbi che interferiscono con lo stato funzionale di tutti i sistemi corporei in quanto può trovarsi in una eccessiva tensione o troppo disteso: in entrambe le situazioni la funzione corporea viene disturbata. A seguito di malattie infiammatorie, come ad esempio nei casi di contratture muscolari croniche, o a lesioni traumatiche, si ha la formazione di cicatrici aderenziali nei diversi strati che aumentano l'attrito interno durante la contrazione

muscolare e contrastano i movimenti e quindi l'allungamento del muscolo. Questi strati, come fossero incollati, non scivolano più costringendo le strutture adiacenti a trazionarsi concorrendo così all'affaticamento e alle tensioni generali. Se non ci si oppone abbastanza contro le retrazioni cicatriziali, si rendono difficilmente reversibili posture anomale, con conseguenti difficoltà di movimento e usura articolare (come ad esempio dopo una lunga immobilizzazione di un arto). Contratture di origine connettivale riducono anche la circolazione del sangue e la conduzione nervosa, interessando quindi la salute globale dell'individuo. Gli obiettivi del trattamento sono quelle di ridurre e eliminare le restrizioni o compressioni del sistema fasciale al fine di ristabilirne l'equilibrio.

Il trattamento mio fasciale prevede degli screening iniziali posturali di osservazione per accertarsi se ci sono restrizioni della fascia. Il trattamento completo prevede sempre due manovre fondamentali, dette *mobilizzazione globale della fascia*, che servono sia come presa di contatto con la persona che per rilassare e far accettare le manovre successive. La prima serve a rilassare tutte le tensioni a distanza: la persona è distesa supina e operatore si porta alla testa e fa scivolare i palmi delle mani sotto occipite, i pollici sulle tempie e le altre dita sono piegate nella curva occipitale; si imprime una tensione dolce e simmetrica. La seconda è anche un trattamento del flusso linfatico toracico: la persona è sempre supina l'operatore appoggia le mani sullo sterno mettendo la mano sottostante sul manubrio sternale e l'indice della mano sopra in aggancio sul processo xifoideo; le mani seguono la respirazione della persona cercando di ampliare i movimenti stessi della gabbia toracica. Descriverò qui solo alcune manovre utilizzate sulla schiena che sono state funzionali ai trattamenti effettuati in posizione prona:

- *Scivolamento longitudinale sulla massa paravertebrale.*

Obiettivo: liberare le restrizioni della fascia longitudinale dei muscoli paravertebrali. Tecnica: l'operatore fissa con le mani la massa dei muscoli paravertebrali a livello della scapola e con l'altra effettua un scivolamento longitudinale con dita sovrapposte, nocche o gomito.



Fig. 1. Scivolamento longitudinale.

- *Induzione miofasciale degli estensori della regione lombare.*

Obiettivo: liberare restrizioni trasverse dei paravertebrali. Tecnica: operatore pone avambraccio su schiena della persona affianco a colonna, in modo che il gomito si trovi nella zona lombare. Si effettua da prima una pressione verticale (verso il lettino) e successivamente caudalmente e lateralmente

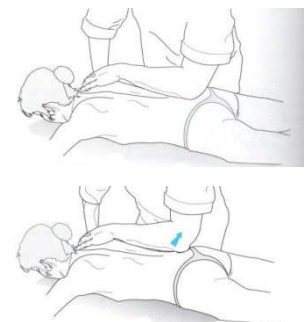
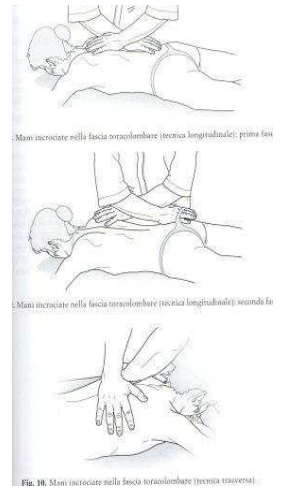


Fig. 4. Induzione profonda degli estensori del tronco: seconda fase.

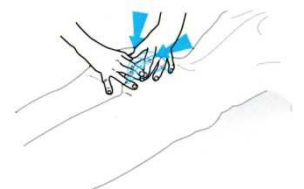
- *Mani incrociate su zona toracolombare (tecnica longitudinale e trasversa).* Obiettivo: liberare strutture profonde della fascia toracolombare (longitudinale) e parte superiore (trasversa). Tecnica: nella tecnica longitudinale l'operatore pone le mani incrociate sulla zona dorso-lombare e lungo la massa degli estensori della colonna e con delle pressioni sempre più profonde libera i vari strati di fasce. Questa manovra può essere effettuata unilateralmente, bilateralmente e direttamente sulla colonna. In quella trasversa le mani saranno poste incrociate nella zona paravertebrale a livello dei bordi interni delle scapole.



- *Induzione della fascia del quadrato dei lombi.* il cliente si porta in posizione di decubito laterale con ginocchia flesse. *Fase A:* Obiettivo: preparare la fascia per ricevere manovre successive. Tecnica: si pone l'avambraccio (sul lato cubitale) nello spazio tra l'ultima costa e la cresta iliaca, realizzando una modesta pressione sulla massa muscolare. *Fase B allungamento.* Obiettivo: produrre stiramento del quadrato dei lombi e degli erettori della colonna Tecnica: il cliente porta leggermente le gambe fuori dal letto. L'operatore effettua uno stiramento con entrambi gli avambracci, caudale verso il basso e craniale verso l'alto, mentre le dita effettuano uno scivolamento trasverso sopra gli erettori della colonna. Non deve durare per più di 45 secondi. Il cliente poi riporterà le gambe in posizione di partenza. *Fase C induzione profonda* Obiettivo liberare la fascia profonda del quadrato dei lombi. Tecnica: il cliente porta lentamente i piedi fuori dal lettino mentre l'operatore effettua uno stiramento a mani incrociate. Questa manovra, in caso di difficoltà a mettersi in decubito laterale, può essere eseguita anche in posizione prona



- *Induzione del tessuto periarticolare delle articolazioni sacroiliache.* Obiettivo: liberare le articolazioni sacroiliache Tecnica: le mani dell'operatore si congiungono con indici e pollici ponendo la palma della mano dominante in contatto con la regione glutea del cliente mentre le dita si posizionano sui bordi del sacro; si realizza un movimento verso l'alto e verso il basso a forma di "V" sui bordi del sacro x 7-15 volte.



- *Induzione del sacro*. Obiettivo: liberare le restrizioni dei tessuti adiacenti ai bordi del sacro. Tecnica: l'operatore pone la mano non dominante sul sacro in posizione prona con le dita dirette verso il cranio e la mano dominante di traverso sull'altra mano; con entrambe le mani in modo dolce applica delle pressioni verticali (verso il lettino) per 2-3 minuti



Il massaggio linfodrenante, detto anche drenaggio linfatico manuale o più semplicemente **linfodrenaggio**, è una pratica finalizzata alla movimentazione del liquido che rimane "intrappolato" nei tessuti, e specialmente in quello connettivo. Questo effetto drenante causa la sottrazione di liquidi interstiziali, che entrano nel sistema linfatico e sono infine eliminati. Nonostante già gli antichi Greci, come ad esempio il grande medico Ippocrate, conoscessero la linfa, il massaggio linfodrenante è una "invenzione" piuttosto recente che risale all'inizio del secolo scorso. I padri di questa nuova tecnica sono considerati il danese Emil Vodder e il medico francese Leduc, che fondarono ognuno la propria scuola. Tuttora il linfodrenaggio manuale si pratica secondo gli stili di diverse scuole, anche se le principali rimangono la Vodder e la Leduc; le scuole si basano tutte sui medesimi aspetti teorici ma ognuna di esse utilizza specifiche tipologie di movimento. Poiché i vasi linfatici sono più sottili e delicati di quelli sanguigni, le tecniche di massaggio si basano su pressioni leggere e movimenti delicati. Questi movimenti sono articolati allo scopo di drenare la linfa dalle zone periferiche del corpo sino ai gangli linfatici e da qui ai grandi vasi del torace, fino ad arrivare alla struttura detta terminus situata nella parte superiore del torace fra le fosse clavicolari e collo. Estrid ed Emil Vodder, nel 1932 elaborarono il metodo del drenaggio linfatico manuale applicandolo sui gangli ingrossati del collo di pazienti cronici. Vodder ottenne ottimi risultati per cui diffuse i suoi studi in Europa attraverso conferenze e seminari. Il Linfodrenaggio VODDER è un massaggio che permette alla linfa di ripristinare o accelerare la circolazione per mezzo di particolari manovre. E' quindi considerato un intervento di sostegno per prevenire e risolvere alcuni inestetismi fra i quali soprattutto edemi in generale. Questa tecnica si pratica con una manualità ritmica che con pressioni, tocchi, movimenti circolari modifica la pressione dei tessuti consentendo alla linfa una migliore circolazione. Il concetto di "drenaggio" si riferisce alla messa in moto del liquido da una zona dove si è accumulato verso un punto di sbocco, mediante un appropriato sistema di manovre opportunamente studiate e codificate, attraverso un naturale sistema di conduzione: il sistema linfatico. Così come l'agricoltore drena un campo inondato ed elimina l'acqua stagnante mediante una rete di canali, nel nostro organismo esiste un

sistema tubulare formato dai vasi linfatici che rende possibile l'uscita relativamente semplice del liquido interstiziale e della linfa che, per vari motivi patologici, si sono accumulati in diverse parti del corpo, specialmente nella pelle o sotto di essa (fra questa ed il rivestimento muscolare). Le manipolazioni che si eseguono durante il drenaggio linfatico sono delicate, lente e ripetitive ed esercitano un piacevole effetto antistress, perché attivano il sistema nervoso vegetativo preposto al rilassamento (parasimpatico). Le indicazioni del DLM(drenaggio linfatico manuale) sono numerose e viene proposto per la sua azione antiedema (le manipolazioni specifiche del DLM sono particolarmente efficaci per il trattamento del linfoedema), l'effetto analgesico (sedativo del dolore), l'effetto sulle fibre muscolari lisce. Sulle fibre muscolari striate il DLM esercita un effetto rilassante quando questi muscoli sono tesi e ipertonici; sulle fibre muscolari di tipo liscio (muscolatura viscerale) migliora ed attiva il loro automatismo; attiva la risposta difensiva del sistema immunitario: attraverso il drenaggio linfatico, miglioriamo la risposta difensiva immunitaria delle zone trattate. Il drenaggio linfatico manuale (Metodo Vodder), malgrado la sua diffusa divulgazione, è ancora oggi più conosciuto nel settore dell'estetica che in quello della medicina, e pertanto viene per lo più associato alla cellulite e alle cure dimagranti. In realtà, il suo campo di applicazione è assai più esteso, poiché può essere applicato per la risoluzione dell'edema in svariate patologie linfoedematose: in flebologia, angiologia, nei decorsi post-operatori e post-traumatici, in odontoiatria, in medicina estetica, in gravidanza (dalla fine del terzo mese) e negli ematomi diffusi. I molteplici effetti del Metodo Vodder, hanno un raggio di azione molto più ampio di quanto comunemente si pensi: per esempio, quando è effettuato globalmente, grazie alla peculiarità delle sue manovre, diventa un massaggio antistress di notevolissima efficacia, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale e della psiche, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso. Inoltre, attraverso il massaggio dei linfonodi, potenzia le difese immunitarie proprie dell'organismo aumentando la resistenza contro le infezioni e permettendo, in tal modo, di prevenire numerose patologie. Il Drenaggio Linfatico Manuale risulta il metodo di intervento più indicato nelle situazioni che contemplano la formazione di edemi, nella ritenzione di liquidi, nella patologia venosa cronica che può nascere a seguito di interventi di chirurgia plastica estetica, nei casi di accumulo di acido lattico e nella patologia dovuta a stress. ” *Il Drenaggio Manuale della linfa – sostiene il Dr. Vodder – riveste un'importanza primaria per l'acquisizione di un buono stato generale di salute, per la sua azione benefica sui tessuti e per la possibilità che esso offre di utilizzare completamente i valori e le sostanze vitali: linfa nuova significa vita nuova*”. Esistono particolari condizioni che limitano l'effetto del DLM, come per

esempio l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, un processo neoplasico maligno, una paresi, un'ulcera. Le controindicazioni assolute di questo trattamento sono: infezioni in fase acuta, insufficienza renale, insufficienza cardiaca, patologie venose in fase acuta, tumori maligni, primi tre mesi di gravidanza e tubercolosi. Esistono poi controindicazioni definite locali come ad esempio nella zona cervicale ipo o ipertiroidismo o aritmie cardiache, nella zona addominale profondo esiti di trombosi profonde ad arti inferiori, tromboflebiti pelviche, occlusione intestinale, gravidanza, stomie, Le caratteristiche di questo massaggio è un massaggio superficiale, con un ritmo lento, settoriale e che si inizia sempre dal collo. Infatti qualsiasi sia la zona trattata si inizia sempre dai *'terminus'*, importanti stazioni linfonodali che si trovano sia a destra che a sinistra nelle fossette sovraclaveare. Le manualità dello *scarico del 'collo'* con lo svuotamento dei terminus dura circa 20', in quanto, dopo aver preso contatto con il cliente e fatto degli sfioramenti, si lavorano le seguenti stazioni linfonodali: terminus, nella fossetta sovraclaveare; profundis, nella fossetta dietro l'orecchio; occiput, nel foro occipitale; gruppo sottomandibolare, sotto la mandibola; temporalis, sulla tempia dove finisce sopracciglio; parotis, in corrispondenza della ghiandola parotide anteriormente davanti a cartilagine dell'orecchio; angulus, nel punto in cui inizia la branca montante della mandibola. Tutte i punti vengono stimolati con manovre circolari (mezze virgole) o pressioni dolci verso i punti di scarico. Proseguo riportando le manualità per *l'arto inferiore*, poiché è la zona che maggiormente ho trattato durante lo stage (manualità prese dalla dispensa di linfo drenaggio distribuite durante il percorso formativo) parte anteriore:

- Sfioramento dell'arto
- Movimento tipo alternato da sopra il ginocchio fino all'anca
- Movimenti combinati pomper-renvoyer su tre fasce (mediale, centrale, laterale) dal ginocchio ad inguine
- Scarico linfonodi inguinali
- Movimento a passo di gatto sul cuscinetto della coscia
- Scarico linfonodi inguinali
- Scarico cavo popliteo: spinta in direzione caudale
- Manovra per edema ginocchio parte mediale: le mani sono in appoggio a "U" e scaricano in direzione dell'inguine
- Movimento pomper-renvoyer su parte mediale del ginocchio
- Movimento alternato su ginocchio con una mano, mentre l'altra sorregge il ginocchio nel cavo popliteo
- Movimento di scarico per la "zampa d'oca"

- Trattamento della zona peri-malleolare eseguendo uno scarico sia nella zona anteriore che posteriore del malleolo
- Spinte statiche sul dorso del piede
- Camminata di pollici negli spazi interossei con pompaggio verso l'alto
- Pinzatura dell'alluce e pinzatura delle altre dita a due a due
- Movimento alternato del piede: una mano sostiene la pianta del piede, mentre l'altra effettua dei pompaggi dalla punta fino a metà gamba
- Sfioreamento del tendine d'Achille
- Trazione verso la testa della pianta del piede
- Sfioreamento arto inferiore
- Scarico linfonodi inguinali

Parte posteriore

- Sfioreamento dell'arto
- Movimento alternato da sopra il cavo popliteo fino ad anca
- Movimento pomper-renvoyer solo su fascia mediale e laterale
- Svuotamento cavo popliteo
- Movimento tipo alternato sul polpaccio
- Movimento pomper-renvoyer solo su parte centrale del polpaccio
- Sfioreamento di chiusura su tutto l'arto

ESPERIENZE VISSUTE DURANTE LO STAGE

Riporto alcuni esempi di trattamenti combinati effettuati su clienti delle terme. I nomi citati devono ritenersi di fantasia.

Mario l'alpinista

Il lunedì mattina alle terme c'è sempre un gran fermento: è il giorno in cui si inizia il ciclo di terapie che durerà 6 o 12 giorni. Il primo cliente della giornata è Mario, 75 anni; a seguito di ischemia cerebrale con esiti di emiparesi destra mostra un deficit motorio parziale sul lato destro. Si presenta nel camerino con una camminata claudicante aiutandosi con un bastoncino da trekking, abbigliato di tutto punto come un "vero alpinista". Mi dice che, su suggerimento del medico curante, ha voluto integrare la balneoterapia con un massaggio alla schiena, in quanto a causa della sua camminata "non proprio dritta" spesso è dolente. Ha in programma 6 massaggi e mi anticipa che ci vedremo a giorni alterni, raccontandomi che da quando fa queste terapie abbinate si sente meglio e il giovamento gli dura anche per buona parte della stagione invernale. Mi racconta, che 7 anni or sono, era in Nepal

come responsabile di un campo base per un progetto umanitario e alpinistico e lì gli è sopraggiunta l'ischemia. A causa di ciò è forzatamente dovuto rientrare in Italia per curarsi e abbandonare i suoi sogni di trascorrere gli ultimi anni di vita sul "tetto del mondo". La sua richiesta, nemmeno troppo velata, è quella aiutarlo a rimanere autonomo il più a lungo possibile. Mario ha sempre trascorso ogni minuto della sua vita sulle cime delle montagne, da solo o accompagnando persone innamorate come lui delle alte vette e ritrovarsi a volte impacciato nel fare anche quattro passi sotto casa è una fatica. Lo faccio coricare sul lettino in posizione prona e inizio a massaggiare la schiena. Parto con il massaggio classico facendo degli sfioramenti per prendere contatto e distribuire un po' di olio vettore per far meglio scivolare le mani. Proseguo con degli sfioramenti un po' più profondi per poi continuare con delle frizioni e impastamenti. Trovo che la muscolatura è molto rigida soprattutto sul lato destro e quindi proseguo il lavoro cercando di sciogliere anche la rigidità che si avverte a livello delle fasce muscolari introducendo anche delle manualità del massaggio fasciale, insistendo molto sulla zona paravertebrale. Quindi passo ad effettuare uno scivolamento longitudinale sui paravertebrali, un'induzione miofasciale degli estensori della regione lombare per poi passare ad effettuare delle manovre a mani incrociate sulla zona toracolombare e del quadrato dei lombi, ma nella posizione prona. Ho chiuso il trattamento con dei rotolamenti, leggere battiture ulnari molto rilassanti da entrambi i lati della schiena e uno sfioramento globale. I trattamenti di Mario si sono svolti quasi sempre con queste manovre aggiungendo anche la zona glutea e spalle, ma il cliente stava sempre in posizione prona, in quanto anche un leggero spostamento sul lettino gli creava disagio e dolore. I trattamenti effettuati sono stati 6 di 45 minuti cadauno e seguivano sempre una balneoterapia totale effettuata ad una temperatura media tra i 33° e 34° per una durata di 15 minuti, seguita da un tempo di riposo di 10. Il bagno, differenza del massaggio, veniva effettuato tutti i giorni. Alla fine del ciclo di cure Mario riferisce di sentirsi più stabile nei suoi spostamenti quotidiani.

Gino il romantico

Gino, 77 anni, un inguaribile romantico con un trascorso di vita molto ricco di episodi da raccontare ai nipoti e una voglia incredibile di vivere. Mi dice che il suo programma di cure prevede un bagno termale di 15 minuti e massaggio parziale di 30 minuti con cadenza giornaliera. Presenta la muscolatura degli arti sul lato sinistro molto rigida a causa di un ictus ischemico avuto 6 anni prima e dolore alla schiena nella zona lombare. Decidiamo col medico responsabile di procedere per gradi nel sciogliere la muscolatura, partendo dalla schiena, poiché sembra essere la parte più debole al momento in cui si presenta alle

terme. Incomincio con dei massaggi miorilassanti utilizzando le manualità del massaggio classico e fasciale sulla zona lombare e toracica in posizione prona. Il giorno seguente aggiungo anche delle manualità su spalle, collo e zona cervicale, mentre il terzo giorno aggiungo anche la zona glutea e le gambe. Il quarto giorno ritorno a dedicarmi completamente alla schiena, mentre dal quinto giorno fino alla fine dei trattamenti farò dei massaggi più generali, cercando di mobilizzare la muscolatura di tutto il corpo. Durante il massaggio Gino mi racconta dei lunghi viaggi che ha fatto con Sandra, la moglie, e mi confida che la cosa che più gli manca sono le passeggiate nell'acqua di mare mano nella mano con la sua dolce metà. A questo proposito mi chiede se potrebbe fare anche il percorso flebologico. Decidiamo di chiedere un parere al medico responsabile, il quale ritiene che possa aiutarlo soprattutto nella deambulazione, dato che la ginnastica vascolare ha notevoli benefici anche sulla parte muscolare. Viene introdotto il percorso flebologico a partire dal sesto giorno delle cure, così il programma giornaliero di Gino si fa più intenso. A distanza di tre giorni possiamo apprezzare dei miglioramenti sulla muscolatura degli arti inferiori: al tatto risultano meno rigidi e nello stesso tempo più tonici. Al termine dei 15 giorni Gino e Sandra si sentono più sicuri nelle loro passeggiate e già progettano di fare una settimana di ferie... al mare.

Piero il piastrellista

Piero, 52 anni. Un fisico perfetto: muscoli ipertonici e passo spedito. Nonostante sia nato in valle è la prima volta che entra alle terme grazie ad un pacchetto curativo regalatogli dai figli. Non ha pregressi di patologie gravi e accede ai reparti curativi con un pacchetto per la 'remise en forme' personalizzato che comprende 6 giorni di cura idropinica, 6 bagni termali, 6 impacchi di torba, 6 massaggi generali da 45'. Non ci sono suggerimenti medici particolari: servono massaggi miorilassanti poiché a causa del lavoro pesante e spesso all'aperto e delle posizioni statiche tenute per molte ore le gambe e la schiena spesso alla sera sono dolenti. Le cure vengono programmate a giorni alterni mettendo in ordine bagno termale, impacco di torba, massaggio e a concludere la cura idroponica. Piero è un montanaro che va sempre di corsa, sia quando passeggia per il paese che quando va in montagna per diletto o per raccogliere erbe. Dice che camminare lo fa sentire bene anche se negli ultimi tempi lamenta una certa stanchezza nella zona lombare, nonostante gli esami medici effettuati non presentino problemi di nessun genere. Quando arriva per sottoporsi al massaggio ha una schiena molto calda, per effetto dell'impacco di torba, ma nonostante questo il fastidio persiste. Inizio il massaggio con le manualità del massaggio classico alternato al massaggio miofasciale, prestando più attenzione alla muscolatura

delle gambe che risulta in 'ipertono'. Piero mi dice che passa ore ed ore inginocchiato con l'appoggio sulla punta del piede e così facendo sia il muscolo gastrocnemio che il soleo restano sollecitati continuamente e al tatto si mostrano molto duri. Durante il secondo incontro passo più della metà del tempo a massaggiare questi muscoli che sono molto dolenti, utilizzando le manualità in modalità di massaggio sportivo post gara, utilizzando battiture e frizioni anche con il cliente in posizione supina. Da bravo montanaro non si lamenta del dolore, ma al quarto trattamento, quando ormai quasi tutta la muscolatura del corpo risulta più rilassata mi confessa che il massaggio ora è molto più piacevole e anche il suo lavoro gli pesa meno.

Giovanna una vita ... su due gambe

Giovanna, 47 anni, infermiera professionale in un reparto di medicina generale. L'ospedale è la sua casa, i suoi pazienti sono le persone a cui dedica tutta se stessa. Il suo lavoro la porta a stare in piedi per molte ore al giorno e, come dice lei, "un po' per familiarità e un po' per destino" soffre di vene varicose e tre anni prima si è sottoposta a una safenectomia. Da un paio di estati dedica una settimana delle sue ferie alle cure termali per trarne beneficio durante l'anno lavorativo. Il suo programma prevede 12 percorsi flebologici da 25 minuti e 6 linfodrenaggi da 45 minuti agli arti inferiori distribuiti su 6 giorni (effettua il percorso flebologico sia al mattino che al pomeriggio). Il linfodrenaggio viene programmato dopo il percorso del mattino. Lo eseguo partendo dall'apertura del terminus con le manualità del collo ed eseguo tutto il trattamento previsto per l'arto inferiore sia in posizione supina che prona. Già dal terzo giorno Giovanna apprezza il miglioramento delle sue 'due gambe'... perché come dice lei a volte se ne dovrebbero avere almeno un paio di scorta! Il linfodrenaggio alternato alla ginnastica vascolare del percorso dimostra di essere efficace anche dal colore delle gambe che si mostrano con un colorito più naturale, con una riduzione delle zone bluastre e/o rosse che si evidenziavano all'inizio delle cure. al termine della settimana Giovanna riferisce di sentire le gambe più leggere e morbide.

Paola: bella dentro e fuori

Paola, 32 anni, è una giovane donna manager che ha appena realizzato il suo sogno di diventare mamma, e la sua piccola Elisa glielo ricorda sempre. Sta trascorrendo un periodo di ferie in valle e ne approfitta per rimettersi in forma. Gli viene consigliato un percorso che prevede 12 percorsi flebologici, 6 bagni secchi e 6 linfodrenaggi su un periodo di 12 giorni, con alternanza di bagni secchi e linfodrenaggi. È una donna abituata a rispettare e mantenere dei ritmi sostenuti e vuole a tutti i costi ritrovare la sua forma

fisica, non trascurando la sua famiglia. È super organizzata e al mattino arriva presto alle terme per effettuare il suo percorso di cure per poi proseguire con delle lunghe passeggiate, a volte anche di due ore, in mezzo ai boschi insieme alla sua piccola e al marito. Per questioni di tempo il linfodrenaggio viene eseguito solo agli arti inferiori (sempre dopo aver eseguito l'apertura sulle stazioni linfonodali del collo). Un po' per la giovane età e un po' per il suo impegno, già dopo i primi giorni si apprezza un miglioramento della circolazione linfatica e Paola riferisce di sentirsi 'le gambe più libere' durante le lunghe passeggiate. In questo caso si è potuto osservare che l'abbinamento con i bagni secchi ha agevolato e velocizzato il recupero funzionale biologico degli arti. Inoltre la carbossiterapia, portando più ossigenazione ai tessuti, favorisce lo smaltimento delle scorie tissutali e la diminuzione della cellulite... insomma Paola ha ottenuto due obiettivi: bella fuori e bella dentro, poiché in sole due settimane ha ritrovato la sua immagine.

BIBLIOGRAFIA

Idroterapia - Frederic Vinas – edizioni Red

La medicina naturale alla portata di tutti – Manuel Lezaeta Acharan – FB edizioni

La fonte di Rabbi – pubblicazione prodotta da Terme di Rabbi srl e www.termedirabbi.it

Terapie miofasciali: induzione miofasciale – Andrzej Pilat – Marrapese editore

Drenaggio linfatico – D.Tomson C.Schuchhardt – edi-ermes

Dispense del percorso formativo MCB del centro ITARD

Siti internet:

www.benessere.com , www.guidawellness.com, www.my-personaltrainer.it,

www.italiasalute.it, www.lascatoladeisegreti.it/zonemassaggio.htm;

sicilia.diabasi.it/articoli/il-massaggio/, <http://it.wikipedia.org>;

<http://it.answers.yahoo.com>, www.centrodimedicinabiologica.it