



MASSOTERAPIA E DRENAGGIO LINFATICO

MASSOTERAPIA

La Massoterapia e il Drenaggio Linfatico sono forme terapeutiche di massaggio composte da un insieme di manovre praticate con le mani che apportano benefici a zone del corpo dove si avverte dolore, per rilassare la muscolatura o tonificare i tessuti.

La Massoterapia o Massaggio Terapeutico è una forma terapeutica di massaggio composta da un insieme di manovre praticate con le mani che apportano benefici a zone del corpo dove si avverte dolore, per rilassare la muscolatura o tonificare i tessuti. È una delle più antiche ed istintive forme di cura e trattamento manuale.

Grazie al calore che si crea con le mani a contatto con la cute del paziente, il massaggio produce benessere fisico: stimolando il sistema circolatorio e linfatico si causa la vasodilatazione e l'eliminazione di tossine con conseguente produzione di endorfine che provocano un equilibrio psico-fisico e una potente attività analgesica.

Nel XX secolo, i grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale posero inizialmente in secondo piano le terapie tradizionali, che erano state praticate per secoli, così che la maggior parte della popolazione occidentale, abbagliata da ciò, fino a qualche decade fa, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano.

Tuttavia attualmente il massaggio sta vivendo un momento di vigorosa rinascita, grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali", soprattutto come reazione alle condizioni di intenso stress e di abuso di farmaci imposti dall'attuale società. Oggi, la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace, definendone i meccanismi d'azione, le indicazioni e le controindicazioni cliniche.

Non solo, le sempre più numerose e recenti scoperte sull'importanza di matrice extracellulare e sistema connettivo nell'intera fisiologia del corpo umano, stanno riportando coloro che sono in grado di agire profondamente su di essi (con tecniche di movimento, manipolazione e/o di massaggio), all'antico ruolo di primaria importanza nell'ambito della salute.

F.A.Q.

1. In quali condizioni può essere d'aiuto la massoterapia?

Le manipolazioni terapeutiche che vengono effettuate con il massaggio sono indicate e utilizzate in caso di:

affaticamento muscolare
contratture muscolari
dolori muscolari della schiena
scollamento dei tessuti cicatriziali
stress psico-fisico

tonificazione muscolare
traumi sportivi
migliorare la sensibilità propriocettiva, dolorifica
migliorare l'elasticità e il tono della cute
problematiche estetiche, come la cellulite
problematiche del sistema linfatico
problematiche del sistema circolatorio

Si ricorre alla Massoterapia in caso di dolore e fastidi, per stimolare il rilassamento del nostro corpo riducendo stress, ansia e fatica, incrementando il recupero muscolare più velocemente soprattutto negli sportivi.

Ma non bisogna dimenticare la validità in ambito preventivo. Sottoporsi periodicamente ad una seduta di massaggio aiuta a mantenere il benessere e la salute.

Per questo abbiamo studiato degli speciali 'abbonamenti'.

2. Come si svolge la seduta e come mi sentirò dopo il massaggio?

Per la seduta di massoterapia è necessario che la parte da trattare sia scoperta, poiché occorre il contatto diretto con la pelle, anche per consentire l'eventuale uso di creme od oli medicamentosi da applicare, al fine di potenziare l'efficacia del trattamento.

Pertanto si raccomanda un abbigliamento consona e indumenti intimi adeguati.

Le condizioni di privacy e di igiene sono garantite dalla professionalità dell'operatore e dall'ambiente adeguato.

Il massaggio produce diversi effetti terapeutici:

- migliora la circolazione favorendo l'apporto di ossigeno e nutrienti incentivando la rimozione delle scorie metaboliche;
- azione decontratturante sulla muscolatura, alleviandone il dolore e inducendone il rilasciamento;
- migliora le funzioni immunitarie poiché stimola il circolo linfatico favorendo l'eliminazione di agenti patogeni;
- scioglie le aderenze dei tessuti molli, sia superficiali che profonde;
- riduce il dolore a livello nervoso, innalzando la soglia di percezione del dolore e velocizzando la conduzione nervosa;
- produce gli effetti tipici della termoterapia come vasodilatazione, ipertermia, accelerazione del metabolismo cellulare e aumento dell'elasticità delle fibre collagene, grazie allo sviluppo di calore a livello locale;
- distensione e di benessere psico-fisico.

Può verificarsi un senso di spossatezza o un acutizzarsi dei sintomi nei giorni successivi al trattamento, soprattutto dopo le prime sedute, e non bisogna preoccuparsi. E' segno che il 'sistema'

psicofisico sta reagendo e mobilizzando le sue energie per trovare un nuovo equilibrio. Si tratta di una condizione passeggera che si risolve spontaneamente.

3. Quanto dura una seduta e con quale frequenza devo farle?

La durata varia da 45 minuti a 1 ora per un massaggio generale e 20/30 minuti per un trattamento localizzato.

La frequenza dipende dalla situazione e dai motivi per i quali si ricorre al massaggio, mediamente comunque la cadenza è di una o due volte alla settimana.

4. Quante sessioni ci vorranno per sentire la differenza?

Per godere dei benefici delle sedute è bene organizzare un ciclo di massaggi di almeno 3/5 sedute, e possibilmente riceverli in sinergia con adeguate tecniche di esercizio fisico, rieducazione posturale, rieducazione respiratoria e corretta alimentazione.

5. Ci sono condizioni che sconsigliano le sedute di massoterapia?

La massoterapia è generalmente sicura.

Ci sono però delle condizioni di buon senso dove è necessario astenersi dall'intervenire:

- stato febbrile;
- infiammazioni locali;
- alterazioni della pelle come ferite, lividi, ustioni;
- interventi chirurgici troppo recenti (si tratta di controindicazioni temporanee);
- problemi circolatori come pressione alta o alterazioni delle vene e arterie come flebiti, trombosi
- neoplasie, in quanto la stimolazione del sistema circolatorio e linfatico può comportare una diffusione di cellule neoplastiche
- difetti di coagulazione
- ferite, fratture, osteoporosi di grado avanzato
- particolari condizioni in donne in stato di gravidanza.

DRENAGGIO LINFATICO O LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio, chiamato anche drenaggio linfatico, è una particolare tecnica di massaggio eseguito con manualità specifiche a livello della superficie della cute con lo scopo di stimolare, favorire ed accelerare il transito della linfa nei linfonodi e decongestionare il sistema circolatorio.

Se sono presenti stati patologici, se si perpetua uno stile di vita sedentario e comprendente abitudini alimentari non corrette o se si assumono farmaci, necessari o no, si potrà determinare un affaticamento del sistema linfatico con conseguenti edemi e infiammazioni locali.

L'effetto più importante che si ottiene durante un trattamento linfodrenante è senza dubbio l'effetto antiedematoso. Ottimi risultati si ottengono sugli edemi, sia primari che secondari, a seguito di intervento chirurgico sui linfonodi.

A livello prettamente "estetico" invece, ottimi risultati si riscontrano nel trattamento degli edemi del periodo premestruale e nel periodo della gravidanza, a seguito di interventi chirurgici di safenectomia o sulle varici e negli edemi post-traumatici, oltre che come aiuto per la cellulite. Si hanno ottimi risultati anche su edemi provocati da allergie e sinusiti. Il linfodrenaggio trova applicazione anche in tutti i casi in cui si vede la necessità di migliorare l'immunità locale come acne, ferite o a seguito di estrazioni dentarie dove si sfrutta anche l'effetto cicatrizzante. Migliora la microcircolazione rinvigorendo il tono e l'aspetto generale della cute ed è utilissimo nel trattamento degli inestetismi della cellulite in qualsiasi stadio essa si trovi. In ultima analisi i movimenti lenti e ritmati del linfodrenaggio hanno effetto sedativo e rilassante favorendo il sonno in soggetti particolarmente stressati ed affaticati e ha un effetto antalgico sulle contratture muscolari.