

Curarsi con i massaggi

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **massaggio** è un antico metodo fisioterapico che si basa sull'anatomia e sulla fisiologia del corpo. Esso agisce su:

- i muscoli,
- sul tessuto connettivo,
- sulla circolazione.

I massaggi sono utilizzati dai **massoterapisti** per

- alleviare,
- curare,
- prevenire numerosi dolori.

Alcune indicazioni sui massaggi

I massaggi sono indicati in caso di

- tensioni muscolari,
- disturbi della circolazione,
- dolori reumatici,
- dolori ortopedici.

Essi consentono di prevenire alcuni problemi di [salute](#) e di migliorare lo stato generale; i massaggi hanno un ruolo fondamentale nella *medicina sportiva*, nella *rieducazione dopo un incidente o un'operazione*, inoltre *favoriscono i processi di guarigione e attenuano i dolori*. I massaggi hanno anche un'azione stimolante sul metabolismo dei vari organi; i massaggi stimolano anche la circolazione ed eliminano le contrazioni muscolari, permettendo ai muscoli di ritrovare il loro ritmo e la loro funzionalità naturali.

Quali sono gli effetti dei massaggi

Scivolando sulla pelle, la mano del massaggiatore calma le terminazioni sensibili dei nervi e favorisce

il drenaggio dei liquidi sottocutanei. L'impastamento della pelle e dei muscoli ne stimola la **nutrizione**, accresce il tono e favorisce l'eliminazione delle tossine. La **frizione** esercitata dalla pelle sui tessuti sottocutanei conferisce loro elasticità, il picchiettamento o il martellamento della pelle e dei muscoli attivano energicamente la circolazione e riducono la sensibilità al dolore. La **vibrazione** provocata dalla mano stimola l'attività dei muscoli e scioglie le contratture. Queste tecniche passive sono associate a esercizi di

- motilità,
- postura,
- estensione,

che migliorano la **funzione muscolare e l'ampiezza dei movimenti** .

Come si fanno i massaggi

La stanza in cui si svolgono le **sedute di massaggio** deve avere una temperatura compresa tra i 20 e i 22°C affinché il paziente non abbia freddo. Le regioni del **corpo da massaggiare** sono denudate e il **paziente** si stende comodamente su un tavolo apposito. Per favorire l'azione del **massaggio** è opportuno evitare di mangiare o bere due ore prima delle sedute.

Come si svolge una seduta di massaggio

Il **massoterapista** mette dei cuscini sotto le caviglie, le ginocchia e il ventre del paziente per consentirgli di distendersi al massimo. Prima di cominciare il massaggio, applica sulla pelle un polvere o un olio a seconda dell'intento terapeutico. Il massaggio si svolge per fasi successive:

- *si comincia col massaggiare una vasta zona del corpo,*
- *si passa poi a zone e gruppi di muscoli più specifici; parimenti, si distendono inizialmente i muscoli più superficiali prima di massaggiare quelli più profondi .*

La durata

Una **seduta di massaggio** può durare dai dieci ai trenta minuti. La terapia richiede in genere da sei a dieci sedute, a due tre giorni d'intervalli l'una dall'altra. Alcuni massaggi muscolari a volte, possono risultare fastidiosi in presenza di **forti contratture** . Ma generalmente i massaggi sono al contrario molto piacevoli e procurano una sensazione di **rilassamento** e di **benessere**.

Complicanze

I massaggi più comunemente praticati non provocano in genere alcun tipo di complicanza. Per contro, quando a **praticare il massaggio** è una persona non specializzata in queste tecniche, possono insorgere complicanze, talvolta anche gravi. Alcuni massaggi di rassodamento del volto proposti da estetisti e saloni di bellezza non hanno nessuna efficacia dal punto di vista medico.

I massaggi riflessi

Il **principio del massaggio riflesso** è quello di stimolare o di inibire i **nervi interessati** dalla **lesione** che si vuole trattare. Ogni nervo rachidiano innerva

- *una parte degli organi,*
- *l'apparato locomotore,*

- *una superficie cutanea delimitata* .

Massaggiando la pelle, si modifica la sensibilità degli organi e dei muscoli corrispondenti. Analogamente, ogni muscolo e ogni legamento è collegato al periostio dell'osso più vicino. Un'altra tecnica consiste nell'esercitare forti pressioni sulla proiezione periosteale di una lesione muscolare. I massaggi praticati secondo il sistema cinese sui punti o sulle linee obbediscono allo stesso principio di azione a distanza attraverso un asse riflesso. Tutti questi massaggi sono molto efficaci se praticati da uno specialista.

Massaggi e sport

Nell'ambiente sportivo, il **massaggiatore ha un ruolo molto importante** . Nessuna squadra, quale che sia lo [sport](#), può fare a meno di un massaggiatore. I massaggi sono più spesso praticati prima della prova agonistica, per preparare i muscoli allo sforzo; quindi dopo la prova per prevenire indolenzimenti ed eliminare le tensioni. Questi massaggi sono associati a **esercizi di stiramento e di mobilità** .

Tipi più comuni di massaggio

- **Il massaggio ayurvedico** , tende a drenare e tonificare i muscoli e a sfruttare le energie bloccate nel nostro organismo,
 - **Il linfodrenaggio** , favorisce la circolazione linfatica, essenziale per la salute del sistema immunitario e l'espulsione delle scorie organiche,
 - **Il massaggio bioenergetico** , cerca di ristabilire l'equilibrio individuando le parti del corpo tese ed agendo su di esse,
 - **Il massaggio shiatsu** , stimola il flusso di [energia](#) dei meridiani.
- Nando Merisi