



MASSAGGIO MIOFASCIALE

Tale massaggio viene utilizzato sia a scopo preventivo, che per il trattamento delle rigidità e delle contratture della muscolatura. Questa tecnica agisce sulla fascia (tessuto connettivale resistente, che riveste i ventri muscolari, li unisce l'un l'altro e ne permette il reciproco scorrimento) attraverso delle trazioni e delle compressioni che vengono effettuate a livello delle zone dolenti e del muscolo nella sua totalità.

Le principali indicazioni sono rappresentate da contratture e ipoestensibilità muscolare, esiti cicatriziali (fibrosi e aderenze interfasciali), presenza di ridotta mobilità articolare.

I vantaggi del massaggio miofasciale sono quelli di aumentare l'apporto ematico, di migliorare il deflusso venoso e linfatico, di restituire scorrevolezza ai tessuti e quindi di modificare la percezione di rigidità e di dolore. È un massaggio lento e ritmato, molto localizzato sulla zona interessata, con le dita del rieducatore che muovono i piani sottostanti la cute, agganciandoli e spostandoli trasversalmente alla linea del tessuto interessato. Può durare dai 30 secondi a qualche minuto, è piuttosto doloroso, ma decisamente efficace.

MASSAGGIO TERAPEUTICO

"... Un buon massaggio terapeutico può ridurre la quantità di ormoni dello stress in circolazione, come il cortisolo o la norepinefrina, che indeboliscono il sistema immunitario. La tecnica del massaggio terapeutico si divide in questi punti:

Sfioramento: azione delicata per abbassare il tessuto connettivale, per distendere la muscolatura e facilitare la circolazione

Impastamento: distende e rilassa i muscoli, si effettua in zone carnose come fianchi, cosce e glutei.

Frizione: pressione profonda in particolare su tutta la zona dei muscoli e della schiena: cervicali, trapezoidale, dorsali; riduce le tensioni e le contratture attorno alla colonna vertebrale, spalle e collo.

Percussioni: tonifica il connettivo.

La palpazione dello stato connettivale ci permette di sentire che sotto lo stato dermico esistono tensioni muscolari; lavorando sullo stato connettivale in tensione si ottiene per via riflessa la distensione dello stato muscolare stesso..."

MASSAGGIO SPORTIVO

Lo sport fa bene, e' altrettanto importante ricordare che l'esercizio fisico per fare bene deve

essere eseguito correttamente in modo tale da trarne benefici ed evitare così qualsiasi tipo di trauma muscolare come: strappi, crampi e distorsioni.

Un massaggio terapeutico sportivo è la componente di base per preparare l'atleta ad un buon allenamento corretto e sicuro, in quanto con opportune tecniche massoterapiche si riducono drasticamente le probabilità di subire traumi durante l'attività sportiva

Nei vari trattamenti il massaggio produce i seguenti benefici:

Allevia la tensione muscolare.

- Accelera il recupero da un infortunio.

- Migliora la flessibilità e la mobilità muscolare - articolare.

- Aumenta i livelli di energia.

- Aumenta l'elasticità muscolare allungando le fibre muscolari.

- Aumenta la circolazione e il drenaggio linfatico.

Di regola bisognerebbe effettuare due tipi di massaggi:

Massaggio sportivo PRE - ESERCIZIO

Il massaggio sportivo pre-esercizio comprende tecniche di scioglimento ed impastamento muscolare, per cui l'atleta ha modo di sostenere con maggior facilità un buon allenamento, dando il massimo come performance sportiva ed evitando traumi muscolari.

Massaggio sportivo POST - ESERCIZIO

Il massaggio sportivo post - esercizio e' il più importante perché si esegue dopo l'attività sportiva, durante la quale l'atleta può andare incontro a dolori o fastidi muscolari ed articolari, talvolta accompagnati da rigidità provocate dalla riduzione del raggio d'azione di uno o più arti; ciò è dovuto alla produzione di acido lattico nei muscoli e di altri componenti, come anidride carbonica, urea e tossine.

Per accelerare il recupero fisico dell'organismo ed ottenere nel contempo un relax psichico, è utile eseguire opportune tecniche massoterapiche, comprensive di drenaggi, che migliorano la circolazione ematica e linfatica, in modo da apportare più ossigeno nei muscoli ed espellere più velocemente i prodotti metabolizzati sopra menzionati; un successivo massaggio connettivale ristabilisce una migliore mobilità e flessibilità muscolare, rendendo la pelle più elastica.

Massaggio sportivo e flessibilità'

La flessibilità è la capacità di eseguire i movimenti articolari con una grande ampiezza; quanto è più alta la capacità di allungamento dei muscoli antagonisti, rispetto agli opposti agonisti, tanto più s'incrementa la mobilità articolare, in quanto diventa minore la resistenza da essi opposta all'azione. La flessibilità è necessaria nell'attività fisica in genere; gli esercizi che sviluppano la flessibilità rinforzano anche le articolazioni ed i legamenti muscolari ed aumentano l'elasticità muscolare prevenendo il verificarsi di traumi muscolari.

La flessibilità progredisce in modo spontaneo nel periodo giovanile e migliora grazie a lezioni regolari di "cultura fisica" (s'intende per tale un corretto programma di ginnastica), raggiungendo la punta massima all'età di circa 15 anni. Tale livello si mantiene per un certo

tempo e poi comincia a declinare naturalmente, ameno che non si realizzi uno costante lavoro di mantenimento supportato da un corretto programma di massoterapia