

Dispense di Massaggio per MOS/MCB/MFT
a cura della Dr. L.Dalmaso

Queste sotto sono le dispense del corso di massaggio per MFT/MOS/MCB tenutosi alla Scuola delle Professioni Sanitarie di Bergamo.

Disclaimer

Gli schizzi sono miei, la sequenza delle manovre è opinabile nel senso che qualcuno insegna a fare prima una manovra e poi un'altra, altri insegnano variabili, dunque il tutto è da prendersi come appunto di massima.

Note per i naviganti.

Non si pensi che questa "roba" sia un massaggio terapeutico, non si pensi neppure che sia un massaggio professionale, è appena appena l'incipit del dove mettere le mani. Neppure del come.

Alcune manovre sono esercizi circensi, altre sono ostromote o bizantinismi inutili, altre sono vagabondaggi.

Zone interdette: a gran voce si proclama che esistono zone interdette e guarderanno malissimo, magari beffardi quando si sostiene di no.

Ebbene esistono zone interdettissime al principiante, ma queste zone non sono non trattabili in assoluto, serve competenza.

Es. il riequilibrio del ginocchio sarebbe impossibile senza trattare il popliteo e dunque metà della posturologia non starebbe...in piedi.

Una spalla, una cervicale, una respirazione quasi sempre obbligano a considerare un lavoro sull'attachment dello sternocleido in clavicola. E via discorrendo.

In sostanza il massaggio, che prenda la direzione del rilassante o che prenda quella del terapeutico, è anni luce lontano da qui.

Tuttavia queste per il principiante sono le forche caudine.

Questa nota era doverosa perchè diversamente si potrebbe pensare che l'orizzonte è chiuso qui mentre non si è neppure aperta una prospettiva.



Attenzione: è un lavoro personale sotto licenza Creative Commons.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/>

Vale a dire che si può utilizzare il lavoro a queste condizioni:

Attribuzione — Devi sempre attribuire la paternità dell'opera citando l'autore e come raggiungerlo (es: link valido)

Non commerciale — Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.

Non opere derivate — Non puoi alterare o trasformare quest'opera, ne' usarla per crearne un'altra.

-----IL PIEDE-----



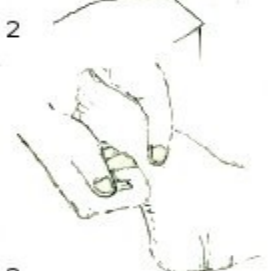
1. Sfioramento appoggiato monomanuale sulla pianta

Il massot. sta davanti alla pianta del piede e la tratta col palmo o l'eminenza tenar.



2. Sfioramento appoggiato digitale in 3 sezioni verticali.

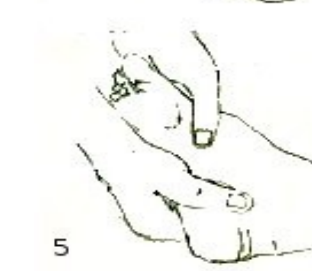
Si divide il piede in 3 aree verticali: esterna, centrale e interna e si trattano con la mano a taglio come in figura



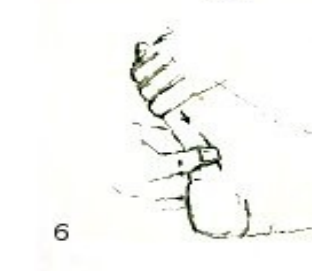
3. Frizioni palmari su 3 sezioni orizzontali. La mano sopra è aperta sul piede e lo tiene fermo; l'altra con le falangi compie una frizione su 3 punti. Ricordare che una frizione muove il tessuto sottostante non è la mano che si muove.



4. Questa è la visione plantare di come e dove si muove la mano della N°3.

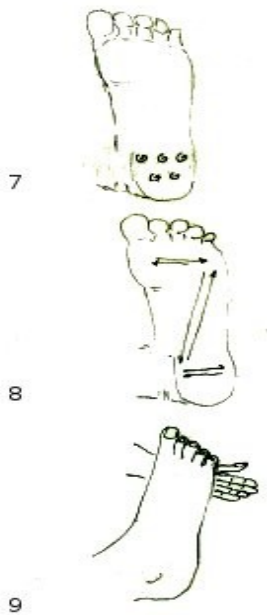


5. Impastamenti statici monomanuali in 3 sezioni orizzontali. La mano sopra tiene il piede (leggermente più salda che nel n°3) La mano sotto spinge e comprime.



6. Impastamento digitale in 3 sezioni verticali.

La mano sopra tiene leggermente il piede e l'altra con il pollice si muove nel tessuto con un movimento detto "a bruco" o "a pesciolino"



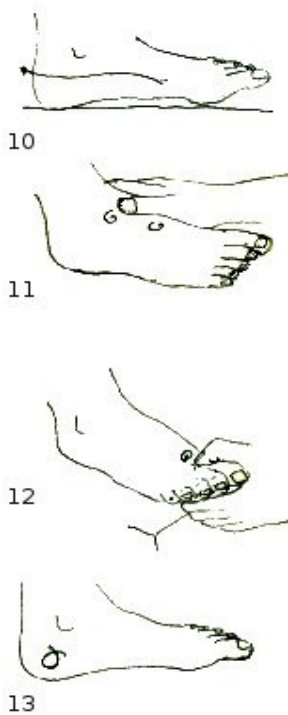
7. Impastamenti digitali a piramide. Il masso deve accosciarsi ai piedi del lettino ed eseguire delle pressioni seguendo un ideale disegno di piramide capovolta. (qui manca la cima della piramide :-)

8. Impastamento a Z.
Si fa con i pollici e un movimento come il gatto quando "impasta". Il percorso è avanti e indietro.

9. Percussioni ulnari a 2 mani. Con le due mani a taglio si eseguono leggere percissioni della pianta.

Idem a pugno.

-----DORSO DEL PIEDE-----



10. Sfioramenti superficiali anterolaterali con pronosupinazione della mano. Interni ed esterni. Si parte con il pollice, si ruota il polso e si finisce il movimento col palmo.

10bis: idem appoggiati (uguali ma più "pesanti")

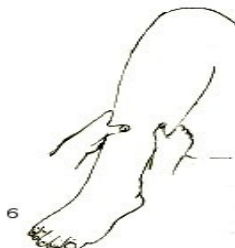
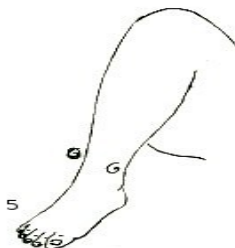
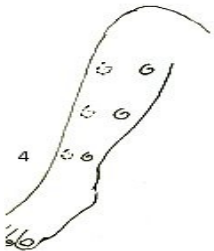
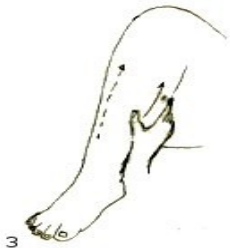
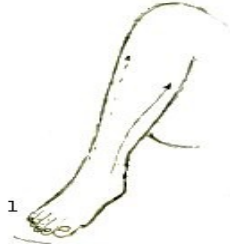
11. Frizioni palmari anterolaterali e mediali. La mano col pollice chiuso e non sollevato muove il tessuto con un movimento di appoggio e rilascio. (somiglia al linfo)

12. Frizioni digitali inframetatarsali
Col pollice si fa na pressione e una rotazione fra le dita.

12bis. Impastamenti digitali inframetatarsali Uguali ma con un movimento a bruco.

13. Frizioni sottomalleolari con uso del 3°-4°-5° dito della mano secondo grandezza del piede

-----LA GAMBA-----



1. Sfiamenti superficiali anterolaterali e posteromediali monomanuali.

Una mano tiene ferma la gamba all' altezza del ginocchio e l'altra compie lo sfioramento secondo la freccia dello schizzo.

2. Sfiamenti superficiali anterolaterali e posteromediali bimanuali alternati. Come sopra ma usando prima una mano e poi l'altra ai lati della gamba. Evitare la tibia.

3. Sfiamenti appoggiati anterolaterali e posteromediali monomanuali. Come 1 ma più appoggiato. Il movimento deve essere lento, il pollice esterno, lavora l'incavo della mano.

4. Frizioni palmari monomanuali anterolaterali su 3 sezioni: distale, media, prossimale

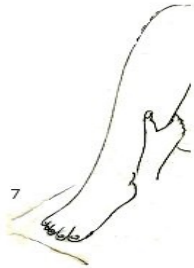
Sempre col palmo si muove il tessuto. Lento su 3 parti ma anche 4 con un arto lungo.

5. Frizioni palmari bimanuali alternanti.

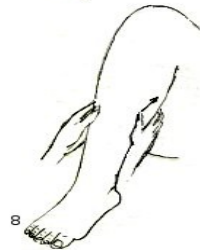
Alterna le mani di 1/2 giro oppure le accoppia. Il palmo è in appoggio, si dà pressione, non è leggero.

6. Impastamenti statici bimanuali su 3 sezioni.

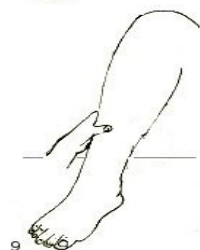
Attenzione la mano aperta e piena col pollice chiuso e non sollevato tira a sé il tessuto, stringe e lascia. Poi sale di posizione e rifà.



7. Impastamenti dinamici monomanuali. Una mano sta sul ginocchio per tenere ferma la gamba, l'altra è a palmo aperto e pollice non sollevato che spinge il gastro all' indietro, lo prende e sale. Si fa solo dal lato interno.

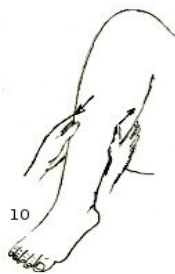


8. Impastamenti statici bimanuali su tre sezioni. Col le due mani si tira il tessuto a sé, si stringe, si lascia e si sale.



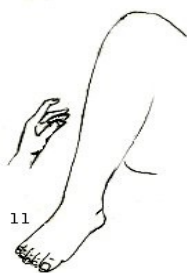
9. Scuotimenti

Movimento veloce dall' interno si contiene il gastro nell' arco pollice-indice e si imprime un movimento di scorrimento/scuotimento veloce e in salita.



10. Rotolamenti

E' un movimento di va-e-vieni che si ferma sulla maggior massa.



11. Pizzicamenti solo sui due lati (usare tre dita, si afferra e si lascia salendo) + battiture a coppetta. Chiudere con uno sfioramento.



-----**GAMBA PRONA**-----

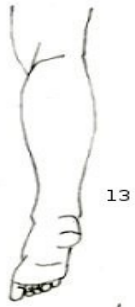
(c'è chi fa prima tutto il mass. supino e poi il prono e chi è più segmentario)

Piede fuori dal lettino.

12. Sfioramenti superficiali bimanuali alternati. Prima la mano destra e poi la sinistra in successione.

12b. Sfioramenti superficiali simultanei.

Come sopra ma con le due mani insieme a C.



13



14



15



16



17



18



19

13. Sfioramenti appoggiati bimanuali alternati.
Come il 12 ma appoggiati,

14. Sfioramenti appoggiati simultanei

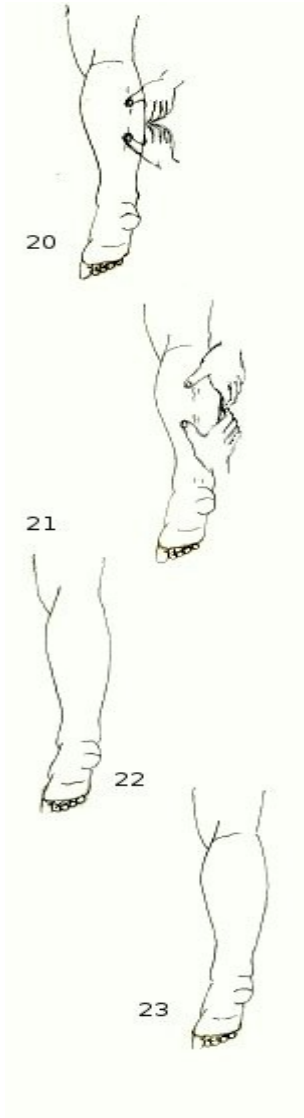
Vedi figura 15: le mani sono leggermente sovrapposte.

16. Frizioni monomanuali.
Pollice chiuso, non sollevato, stare con la pressione al centro

17 Frizioni bimanuali alternanti
Porsi a fianco del lettino dalla parte opposta all' arto da trattare e compiere delle frizioni. Attenzione non alternate ma alternanti.
(sfasatura di 1/2giro)

18. Impastamenti superficiali bimanuali dinamici
Si impasta stando a lato del pz. E in senso trasverso al muscolo.

19. pincé-roulé



20. Impastamenti profondi bimanuali dinamici.
Non semplicissimo. Stare sempre dalla parte opposta all'arto, aprire al massimo i gomiti e chinarsi in avanti, afferrare il muscolo è impastarlo con una certa decisione.

21. impastamenti profondi bimanuali statici

Come il precedente ma non impasta bensì "spreme" il muscolo.

22. Battiture a coppetta

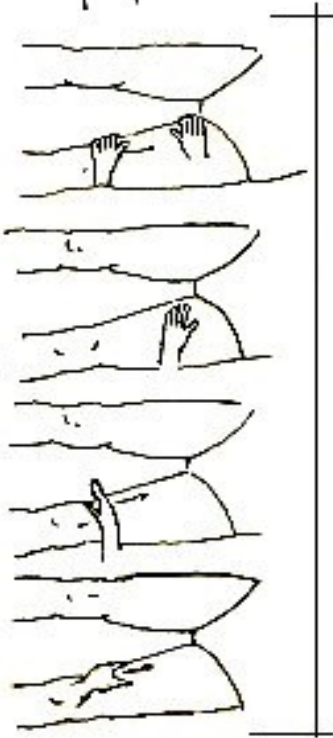
23. pizzicamenti

-----LA COSCIA-----

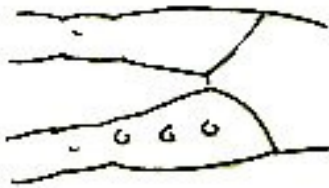
1



2



3



1. Sfioramenti superficiali simultanei
attenzione: le mani partono da sotto il ginocchio

1bis: idem appoggiati

2. Sfioramenti appoggiati bimanuali alternati.

In 4 fasi:

a- dal lato sinistro del pz. La mano sinistra e destra si muovono in senso craniale

b- la destra si scosta e la sinistra termina

c- la destra parte di taglio e termina in direzione craniale

d- la sinistra riparte a palmo aperto.

Variante

Si parte come da immagine 1 ma rovesciata:

porre le mani in verso caudale e salire con una torsione che porti a terminare come in 2a.

3. Frizioni monomaneali

importante portare il peso del corpo sul tessuto.



Frizioni bimanulai alternate.

Prima una mano poi l'altra iniziando dalla destra.



Frizioni bimanuali alternanti.

Sono 3 uguali su 3 punti.



Impastamenti superficiali bimanuali dinamici

Si spinge col pollice e si alza il tessuto con le altre dita in più punti. Movimento veloce e leggero.



Pincé-roulé

si esegue dalla fascia lata verso l'interno



Impastamento profondo bimanuale dinamico

Si parte da sopra al ginocchio si va in direzione craniale. La mano spinge e solleva il tessuto senza afferrarlo (è un lavoro di peso e spalla) Si fa solo medialmente alla coscia



Impastamenti bimanuali statici

Con le due mani si va a dare il peso del corpo.



Battiture a coppetta
leggere e mediali



Pizzicamenti (leggeri all' interno)



Percussioni ulnari.



Percussioni a pugno
(escluso interno coscia)



Scuotimenti
a. monomanuali



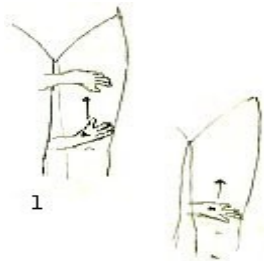
b. bimanuali
Molto pesante: accovacciati, gomiti semiaperti si solleva e si scuote il tessuto sul lato con i pollici sotto la coscia andando in direzione craniale.



Rotolamento
(solo centrale)

Chiudere con sfioramenti.

-----LA FASCIA LATA-----

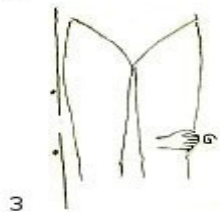


1. sfioramenti superficiali bimanuali alternati
In 2 tempi: parte la mano caudale e sale, segue quella craniale di taglio.



2. idem appoggiati

Sono più lenti



3. Frizioni monomanuali



4. frizioni bimanuali alternate

In 4 punti staccando le mani



5. Frizioni bimanuali alternanti

le mani lavorano assieme ma sfasate di 1/2 giro.



10-11-12-13

6. Impastamenti superficiali bimanuali dinamici

7. Pincé-roulé

8. impastamenti profondi bimanuali dinamici
I gomiti vanno aperti, è un movimento veloce prendendo più tessuto possibile a pollici fermi

9. impastamenti bimanuali statici
Una mano spinge e una preme poi si invertono. Molto statico. Si sprema-schiaccia il tessuto fra le mani.

10-11-12-13
solita roba: battiture a coppetta, pizzicamenti, percussioni ulnari e pugno.