

# Metodi di terapia

## Massaggiatore medicale APF

### Massaggio classico medicale

Il massaggio classico è un trattamento manuale impiegato prevalentemente come misura preventiva o come rimedio contro le malattie dell'apparato locomotore. Nel massaggio classico vengono esercitati con le mani stimoli di pressione e trazione sui tessuti e sui muscoli. In questo modo si intende da un lato esercitare un influsso diretto sul corpo, distendendo e rilassando i muscoli, ed eliminando di conseguenza le affezioni dolorose provocate dalle tensioni. Dall'altro lato il massaggio influisce positivamente sulle funzioni organiche quali il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la respirazione e la digestione, favorendo così un generale stato di rilassamento e di benessere.

### Drenaggio linfatico manuale

Il linfodrenaggio manuale è una particolare tecnica di massaggio che permette di eliminare gli accumuli di liquido linfatico dai tessuti. Il sistema vasale linfatico dell'organismo raccoglie il liquido tissutale (linfa) e lo convoglia nei vasi sanguigni. Un deficit funzionale di tale sistema drenante, in seguito a lesioni o interventi chirurgici, comporta l'accumulo di liquidi negli spazi intercellulari, con la conseguente comparsa di gonfiore (edemi). Il linfodrenaggio manuale è un intervento volto a sciogliere gli accumuli di liquido linfatico attraverso la stimolazione dell'attività dei vasi, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso presenti nei tessuti. Il linfodrenaggio ha inoltre un'azione fortemente rilassante e calmante e stimola il sistema immunitario.

### Massaggio del tessuto connettivo

Il massaggio del tessuto connettivo è una forma di riflessologia nella quale viene trattato soprattutto il tessuto connettivo sottocutaneo. Il massaggio del tessuto connettivo rientra nell'ambito della riflessologia, e come tale si basa sulla teoria delle zone riflesse del neurologo inglese Henry Head, secondo la quale gli organi interni sono collegati attraverso funicoli nervosi con regioni cutanee ben definite, le cosiddette zone di Head o zone riflesse. Per la presenza di questi collegamenti nervosi, la malattia di un organo interno provoca alterazioni anche nella zona riflessa corrispondente, con eventuali ripercussioni sul tessuto connettivo sottocutaneo: nelle regioni interessate dal fenomeno la cute risulta ispessita, mentre il tessuto connettivo sottocutaneo presenta rigonfiamenti o depressioni. Con questo tipo di massaggio si va a curare in maniera mirata il tessuto connettivo sottocutaneo colpito. Il trattamento agisce innanzitutto a livello locale, sciogliendo tensioni e indurimenti, ma influisce positivamente anche sulle zone del corpo e sugli organi interni che sono collegati alle zone riflesse trattate.

### Trigger Points Terapia

La terapia con i Trigger points è una terapia manuale meccanica, dove i vari tessuti e i vari strati del tessuto, come la pelle, muscoli, fascie e tessuto connettivo sono trattati in profondità. Dove il tessuto presenta un forte indurimento lo stesso viene trattato con delle micro tirature. Questo fa sì che il muscolo riacquista di nuovo la sua capacità e nella sua struttura diventi più flessibile ed estensibile.

## Riflessologia plantare

La riflessologia plantare è una forma particolare di riflessologia, che prevede il trattamento di determinate zone riflesse dei piedi. La riflessologia plantare si basa sull'ologramma dell'organismo sviluppato da Fitzgerald, che suddivide il corpo in dieci zone verticali e tre orizzontali. Ogni zona verticale va dalla superficie cranica fino ai piedi, passando per le dita delle mani. A ogni zona appartengono un determinato dito del piede e della mano. Le zone orizzontali sono invece formate dal capo e dal collo in alto, dal torace e dall'addome in mezzo e dal ventre e dal bacino in basso. Sulla base delle proprie osservazioni Fitzgerald concluse che da ogni punto di una zona era possibile influenzare tutti gli organi e le parti del corpo presenti in quella determinata zona. Eunice Ingham perfezionò questa teoria, introducendo il concetto per cui ogni zona del corpo si riflette in una determinata area o in un punto riflesso della pianta del piede. Le zone riflesse degli organi del capo e del collo si trovano, per esempio, nell'area delle dita dei piedi, gli organi del torace e dell'addome nell'area media del piede e quelli del ventre e del bacino sul tallone. Altre zone riflesse sono presenti sul lato esterno e su quello interno, nonché sul dorso del piede. Vale il principio generale per il quale gli organi della metà sinistra del corpo corrispondono al piede sinistro e gli organi della metà destra al piede destro. Sulla base di queste corrispondenze è possibile, esercitando una pressione mirata su un punto riflesso del piede, trattare una determinata area del corpo, anche molto distante da esso. Lo stesso principio può essere applicato anche alle mani, agendo in questo caso sui punti riflessi identificati sulle estremità superiori.

## Elettroterapia

L'elettroterapia, uno dei metodi utilizzati in fisioterapia, consiste nella trasmissione di correnti elettriche di diversa frequenza all'organismo, o ad alcune sue parti, con l'ausilio di apparecchiature elettroniche allo scopo di curare determinate malattie. A seconda del metodo terapeutico applicato, il trattamento può contribuire a un rilassamento dei muscoli o, al contrario, può esercitare stimoli eccitomotori.

Il flusso di corrente scorre agevolmente lungo i vasi sanguigni e linfatici, grazie alla loro buona conduttività, mentre le strutture più profonde difficilmente vengono raggiunte. Altri buoni conduttori di corrente sono il fluido cerebrospinale, l'urina, gli organi interni e la muscolatura.

## Idroterapia

Il termine idroterapia (dal greco "hydro" = acqua) indica le varie tipologie di impiego della forza terapeutica dell'acqua per prevenire e curare numerosi disturbi e malattie. L'acqua ha la particolare capacità di trasmettere il freddo e il calore, esercitando al tempo stesso una pressione sul corpo, o su singole parti di esso, immersi nell'acqua. L'acqua fredda provoca il restringimento dei vasi sanguigni, mentre invece la reazione all'uscita dall'acqua è un allargamento dei vasi che porta a un aumento dell'irrorazione sanguigna. In questo modo l'irrorazione sanguigna nel suo complesso viene stimolata, favorendo così la circolazione. Inoltre il corretto impiego dell'acqua può stimolare il metabolismo e influenzare positivamente la respirazione, l'attività cardiaca, il tratto gastro-intestinale e il sistema nervoso. L'acqua viene utilizzata in tutti i suoi stati di aggregazione, ovvero in forma fluida, solida (ghiaccio) e gassosa (vapore).

## Impacchi/comprese

Gli impacchi, o compresse, vengono utilizzati nell'ambito dell'idroterapia e prevedono l'avvolgimento di determinate parti del corpo. I termini impacco e compressa indicano lo stesso metodo. L'acqua ha la particolare capacità di trasmettere il freddo e il calore e, se impiegata adeguatamente, può stimolare il metabolismo, migliorare l'irrorazione sanguigna e influenzare positivamente la respirazione, l'attività cardiaca, il tratto gastro-intestinale e il sistema nervoso. Gli impacchi, o compresse, agiscono sul bilancio termico del corpo, sul sistema nervoso, sulla circolazione sanguigna, sul metabolismo, sull'attività epidermica e sull'eliminazione delle sostanze che stanno all'origine delle malattie. Gli impacchi sono indicati per uso topico. Un panno di lino viene immerso in acqua e successivamente strizzato, leggermente o con forza, in base allo scopo della terapia, per essere poi steso sulla parte del corpo interessata. Gli impacchi freddi sottraggono calore al corpo, alleviando febbre e infiammazioni, mentre gli impacchi caldi stimolano l'irrorazione sanguigna e il metabolismo e contrastano l'ipotermia.

## Terapia respiratoria

La terapia respiratoria (nota anche come cura del respiro) si prefigge l'obiettivo di migliorare la funzione respiratoria e, di conseguenza, anche l'apporto di ossigeno all'organismo, mediante la percezione consapevole della respirazione. La respirazione è una funzione vitale indispensabile ed è pertanto strettamente legata a tutti i processi che hanno luogo nell'organismo. Ogni respiro modifica infatti la posizione del diaframma e, di conseguenza, anche degli organi interni presenti nella cavità addominale. Le spinte psicologiche, i sentimenti e le variazioni fisiche influenzano la respirazione e si rispecchiano nel suo andamento. Lo stress, la mancanza di movimento o i difetti di postura, abbinati ad altri fattori, possono "togliere il respiro", che da fluido e libero diventa corto, superficiale o rotto. La presenza ricorrente di disturbi di questo genere riduce il naturale potenziale respiratorio, con la conseguente carenza di ossigenazione di corpo e cervello che determina a sua volta tensioni, blocchi e stati di spossatezza a livello fisico, psichico e mentale. Nella società occidentale il fenomeno del respiro corto e superficiale è molto diffuso.

La terapia respiratoria si prefigge l'obiettivo di ritrovare il naturale ritmo respiratorio, raggiungendo uno stato di tensione corporea equilibrato. Questi risultati possono essere ottenuti solo in presenza di una buona coordinazione del sistema respiratorio nonché di una percezione consapevole delle tre fasi della respirazione, ovvero inspirazione – espirazione – intervallo nella respirazione. Questi esercizi danno vita a una maggiore consapevolezza dello schema respiratorio e dell'interazione dei processi fisici, psichici e mentali. La terapia respiratoria, attraverso l'ampliamento dell'esperienza fisica e mentale, stimola inoltre la sicurezza personale e la competenza sociale.