

## PREFAZIONE

La **Massoterapia** è una pratica fisioterapica, nella quale la cute e il tessuto sottocutaneo sono sottoposti ad una serie di tecniche di manipolazione, allo scopo di alleviare e curare alcune disfunzioni che possono essere localizzate o generalizzate.

La parola **Massaggio** sembra derivare dal greco "massein ", che significa "impastare, maneggiare"; secondo altri autori essa deriva dall'arabo "mass" (comprimere leggermente) o dall'ebraico "machech" (tastare).

Il Massaggio è stato anche definito come "un'istocinesia", vale a dire una "ginnastica dei tessuti". Si tratta di quel complesso di manovre specifiche, portate su uno o più segmenti corporei, allo scopo di produrvi particolari effetti; con intenti terapeutici, sportivi, igienici o estetici.

Gli storici della medicina affermano che il Massaggio è il metodo di cura più antico che si conosca. I gesti attraverso i quali premiamo, frizioniamo, sfregiamo, percuotiamo, una parte dolorosa, fredda o intorpidita, non sono che manifestazioni primitive di quel complesso di manualità, che fu poi nominato scientificamente "Massaggio". Esso è quindi un presidio terapeutico vecchio come il mondo: trae origine dall'osservazione e dalla compenetrazione del gesto che è senza dubbio nato prima della scienza medica. Nessun medico ha mai prescritto le carezze per comunicare tenerezza, il toccarsi per comunicare presenza ed amicizia e l'abbracciarsi per comunicare affetto e solidarietà; eppure tutti sanno quanto sia terapeutica una carezza.

La Massoterapia non va pertanto intesa solamente come un insieme di tecniche manuali, rivolte al recupero ed al benessere del paziente, ma anche dal punto di vista dell'approccio relazionale tra il massaggiatore e chi ha temporaneamente perduto l'equilibrio psico-fisico; questa relazione si svolge "a stretto contatto di pelle", come un dialogo non verbale che ha come protagonisti, le mani del terapeuta e la cute di chi si sottomette alla manualità. L'osservazione del gesto, la conoscenza dell'anatomia e della fisiologia, la sensibilità nel valutare le patologie, l'accettazione di ciò che il paziente manifesta ed è in quel momento, sono un insieme di condizioni fondamentali nello studio, nell'apprendimento e nell'esecuzione della Massoterapia: esse portano ad una concezione dell'atto terapeutico che non vede mai disgiunto l'uomo dalle condizioni ambientali e sociali in cui vive.

In quest'opera sono presentate numerose manovre che rappresentano "gli ingredienti" della Massoterapia (vedi capitolo "Sequenza del trattamento"); sarà illustrata nel dettaglio una **sequenza di trattamento completa**, che ripercorre tutti i distretti corporei, ai quali verranno applicate le manovre fondamentali del Massaggio (sfioramento-sfregamento, frizione, impastamento e percussione) e talvolta le manovre accessorie (vibrazione e pressione). Un capitolo a parte sarà dedicato all'introduzione ad alcune tecniche di rieducazione funzionale, o mobilizzazione passiva, che pur costituendo una branca a parte (la chinesioterapia), possono essere molto utili come complementi ad un trattamento efficace. Per "cucinare" un buon piatto, quindi per svolgere un trattamento completo o parziale, sceglieremo caso per caso quali manovre eseguire e con quale durata, secondo l'intento del trattamento,

dell'eventuale disturbo presente, del soggetto trattato... (vedi capitoli "Tipi di Massaggio", "Manovre del Massaggio" e "Disturbi principali").