

Jarno Rainieri


BOOK

IL MASSAGGIO CONNETTIVALE

TECNICHE e BASI TEORICHE



WELLNESS ACADEMY
LUMEN PIACENZA
SCUOLA di MASSAGGIO

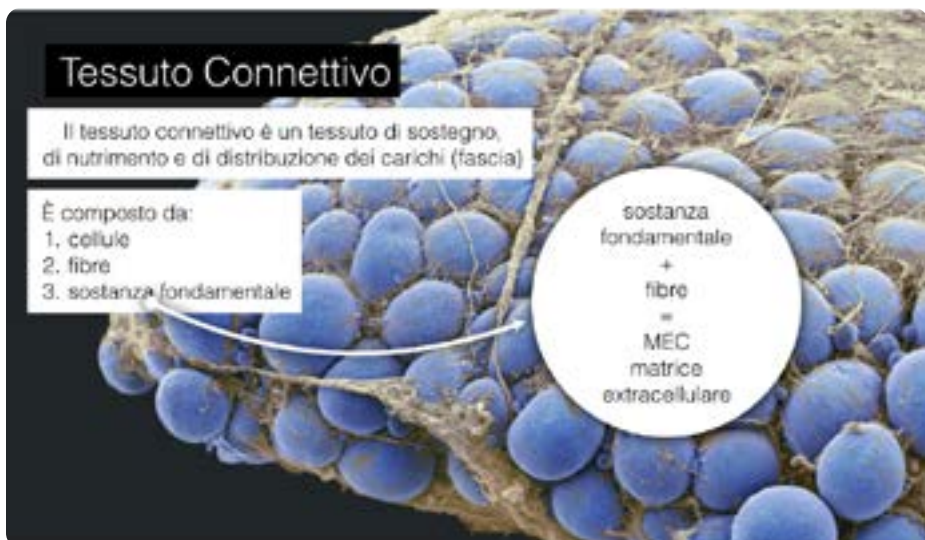
LUMEN edizioni

IL TESSUTO CONNETTIVO

Il tessuto connettivo è un vero e proprio sistema fibroso di connessione tra le varie parti del nostro organismo. Esso svolge un importante ruolo nel sostegno strutturale del corpo (fascia, tendini, legamenti), nella protezione e sostegno degli organi (fascia viscerale e mediastinica), funge da connessione tra scheletro e muscoli, opera una difesa immunitaria (cellule del tessuto connettivo), è una riserva energetica (pannicolo adiposo), svolge la regolazione acido/base, regola il metabolismo idro-salino e funge da mediatore tra la circolazione sanguigna e le cellule (nutrimento), tra nervi e organi (informazioni e comando).

È uno dei quattro grandi tessuti del corpo umano (tessuto epiteliale, tessuto muscolare, **tessuto connettivo**, tessuto nervoso).

È distribuito in tutto l'organismo e mette in connessione le varie parti del corpo umano, le sostiene e le nutre; è un tessuto ammortizzatore e trasportatore di nutrienti e prodotti catabolici, funge da serbatoio d'ac-



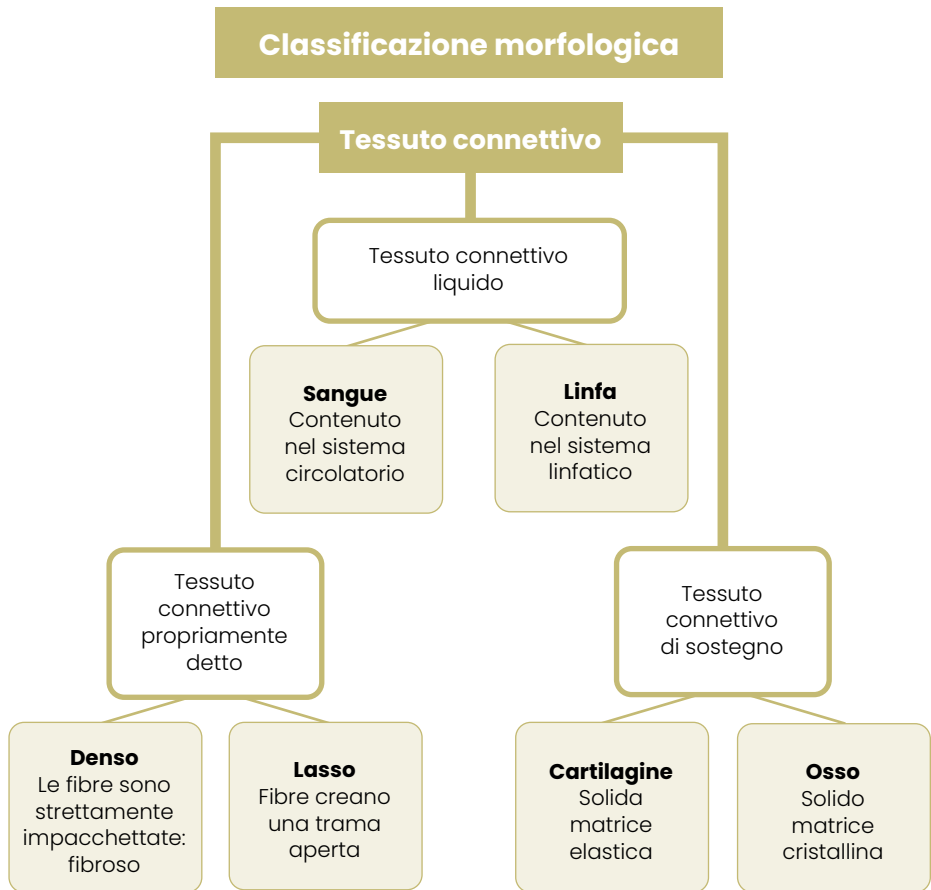
qua, poiché ne contiene il 23% dell'intero corpo.

È composto essenzialmente da tre elementi:

1. cellule;
2. fibre;
3. sostanza fondamentale.

Queste ultime due formano la matrice extracellulare (MEC).

Vi sono diversi tipi di tessuto connettivo, che vengono classificati su base morfologica e funzionale:



MASSAGGIO CONNETTIVALE METODO DICKE



La creazione e lo sviluppo del metodo del massaggio connettivale è da attribuire alla fisioterapista tedesca **Elisabeth Dicke** nel 1929. A causa di una malattia personale, dovuta a gravi turbe circolatorie a carico dell'arto inferiore destro, si trovò di fronte all'unica possibilità terapeutica allora possibile: l'amputazione dell'arto stesso. Essendo allettata da tempo, cominciò a soffrire di dolori nella zona lombare e iniziò così a esercitare delle trazioni sulla cute utilizzando i pol-

pastrelli delle dita.

Dopo poco tempo, percepì sensazioni di calore diffuse nella zona interessata, il dolore si attenuò e la mobilità migliorò.

Con l'aiuto di un'assistente, portò questi stimoli in altre aree del corpo, soprattutto verso la gamba malata, con un incredibile risultato: l'arto ricominciò a riempirsi di sangue, recuperò il tono perduto e la gamba fu salva.

Sulla base dell'esperienza della dottoressa Dicke e sulla raccolta di osservazioni empiriche da lei effettuate, i professori Veil e Kohlraush studiarono la metodica, offrendone una lettura neurofisiologica.

Il massaggio connettivale del metodo Dicke è considerato una pratica manuale riflessa, i cui effetti producono una risposta riflessa del sistema nervoso autonomo, partendo da una stimolazione dei riflessi cutaneo-viscerali.

Attraverso il cosiddetto *fascial stroke* (trazione cutanea esercitata con i polpastrelli delle dita), nelle linee di interfaccia tra fascia superficiale e fascia profonda, si crea una forza di taglio, che stimola i recettori sensitivi sparsi nella fascia, i quali, a loro volta, stimolano il sistema nervoso autonomo a produrre una risposta muscolare e viscerale allo stimolo stesso.

Il massaggio connettivale agisce positivamente sul connettivo alterato,

sia da cicatrici sia da disturbi dell'irrorazione locale, influenza la regolazione del pH dei tessuti e la capacità del connettivo di trattenere acqua, sia localmente sia a livello generale. Mette in movimento meccanismi generali di regolazione dinamica del circolo sanguigno e, attraverso mutazioni dell'irrorazione sanguigna, si liberano nei tessuti sostanze specifiche che concorrono a ripristinare un riequilibrio funzionale meccanico-chimico del sistema fasciale (linfociti, macrofagi, istamina...).

In conclusione: le manovre del massaggio connettivale, attraverso la stimolazione esercitata sui meccanocettori interstiziali, stimolano i mastociti a rilasciare istamina, che induce alla vasodilatazione, con il risultato che la zona stimolata si arricchisce di sangue, nutrendo e ossigenando i tessuti; in più, attraverso la filtrazione capillare, rilascia nella MEC cellule del sistema immunitario come linfociti e macrofagi che si occupano di fare "pulizia profonda" del tessuto. Il plasma fuoriuscito dai vasi assieme all'acido ialuronico (idrosolubile, prodotto dalla stimolazione dei fibroblasti) aumenta la lubrificazione della fascia migliorando lo scorrimento degli strati tissutali, restituendo così armonia al movimento.

In più l'istamina attiva i miofibroblasti a produrre nuovo collagene rinnovando la MEC usurata o riparando le eventuali ferite della matrice fasciale.

In oltre, stimolazioni lente e profonde attivano i recettori di Ruffini, incrementando il tono vagale, generando un profondo e benefico rilassamento generale.

Il massaggio connettivale ristabilisce così un riequilibrio funzionale dell'apparato muscoloscheletrico e viscerale. Importante informazione per l'operatore è la visione olistica del trattamento, in quanto ogni squilibrio può avere origini e dinamiche differenti da utente a utente. Se l'operatore si limita ad un'applicazione esclusivamente sintomatica del trattamento il risultato sarà solo temporaneo. Per ottenere risultati duraturi e soddisfacenti, è importante, per chi eseguirà il massaggio, tenere sempre presente che il corpo umano è un'unità in cui la forza e l'equilibrio non sono dati dalla somma delle sue parti, ma dalla loro interazione.

Campi di azione del massaggio connettivale:

- trattamenti riabilitativi
- trattamenti sportivi
- trattamenti vascolari
- estetica
- sistema linfatico, circolatorio, secretorio
- trattamenti rilassanti e di riequilibrio funzionale per i disordini muscolo-scheletrici.
- come supporto a trattamenti che agiscono sulla circolazione venosa o linfatica, rilassamento muscolare, trattamenti decontratturanti, problematiche viscerali

Controindicazioni del massaggio connettivale:

- traumi non ancora cicatrizzati
- flebiti o tromboflebiti
- insufficienza cardiaca
- patologie del SNC
- necrosi in stadio avanzato
- processi febbrili
- neoplasie (pericolo di metastasi)
- dermatiti o dermatosi
- fase iniziale o finale di gravidanza

MANUALITÀ DEL MASSAGGIO CONNETTIVALE

Le manualità utilizzate nel trattamento del tessuto connettivo sono essenzialmente tre:

1. TRAZIONI

Questo tipo di stimolazione si ottiene utilizzando il dito medio e l'anulare, effettuando uno spostamento della cute sui tessuti sottostanti. In questo modo si genera una forza di taglio attraverso la quale vengono stimolati i numerosi recettori sensitivi del SNA, in particolar modo i meccanocettori interstiziali.

Questa manualità viene chiamata anche *skin rolling*, in quanto produce un rotolamento della cute sugli strati profondi.

2. UNCINI

Sempre utilizzando anulare e medio, si produce uno spostamento del tessuto in senso circolare, nella direzione in cui si vuole indirizzare lo stimolo.

È utilizzato soprattutto sui paravertebrali e in zone dal tratto breve.

3. DEVIAZIONI A PIATTO

Si effettua soprattutto nelle zone intercostali, dove la fascia profonda è meno protetta e dove le salienze ossee delle costole possono dare più fastidio.

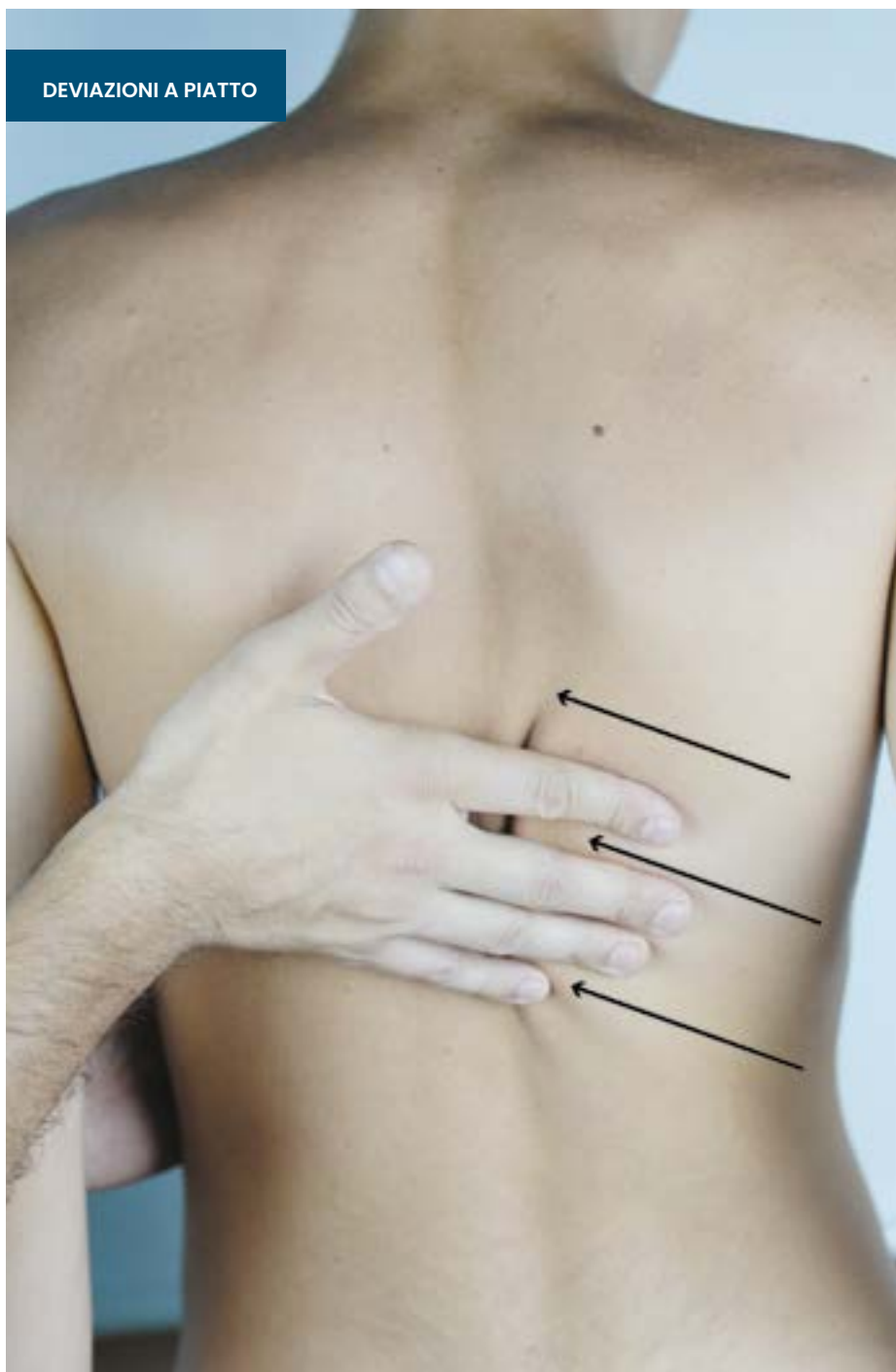
Si esegue con tutta la mano a piatto, utilizzando soprattutto le dita, che verranno posizionate il più possibile tra una costola e l'altra.

TRAZIONI





DEVIAZIONI A PIATTO



IL MASSAGGIO CONNETTIVALE




LUMENedizioni