

IL MASSAGGIO SPORTIVO, TECNICHE E VARIABILI

Il massaggio sportivo è **sempre più utilizzato e richiesto in ambito professionale e amatoriale** tanto da essere diventato una parte integrante delle routine degli atleti.

Nonostante le manovre di base restino le stesse del massaggio classico svedese, il massaggio sportivo differisce dal resto per i soggetti a cui si rivolge.

Un atleta – soprattutto se professionista – usa il copro e i muscoli in modo completamente diverso da chi non è allenato.

Elasticità, tono, volume muscolare risultano modificati negli atleti e richiedono interventi diversi anche a seconda del momento in cui ci si trova a operare.

L'azione diretta del massaggio sulla pelle comporta un **maggior afflusso di sangue** con conseguente **miglioramento della circolazione**, dell'allungamento e della **contrattilità muscolare**, riduce il dolore, ripristina la **scorrevolezza dei tessuti**, stimola il **ricambio dei liquidi interstiziali**, ecc.



Molti effetti che si aggiungono ai fenomeni riflessi messi in atto dall'azione indiretta del massaggio sportivo: la stimolazione delle terminazioni sensoriali può produrre riflessi viscerali e determinare manifestazioni vasomotorie, sul tono della muscolatura o sull'attività dei visceri; viene quindi indirettamente **stimolato il sistema neurovegetativo**.

I numerosi **effetti** si riflettono a livello:

- **Cutaneo**, dilatando i capillari e favorendo la traspirazione;
- **Muscolare**, migliorando il trofismo, l'eliminazione delle sostanze di rifiuto, il riassorbimento dei depositi post traumatici e la liberazione dei ponti tra actina e miosina;
- **Circolatorio**, facilitando lo svuotamento venoso e la circolazione di ritorno e diminuendo la congestione locale;
- **Articolare**, regolarizzando la quantità di liquidi fisiologici e la reattività a stimoli propriocettivi;
- Del **sistema nervoso periferico**, incrementando il riassorbimento e il drenaggio dei prodotti di scarto.

Da quanto detto finora derivano **numerose proprietà benefiche** merito del massaggio sportivo, tra cui:

- Stimolazione della microcircolazione
- Stimolazione dei recettori sensoriali
- Effetto drenante
- Riflusso della circolazione venosa (verso il cuore)
- Migliore ossigenazione e nutrimento dei tessuti
- Riduzione delle tensioni muscolari
- Rilassamento, decongestione e scollamento dei tessuti
- Accelerata guarigione da contratture
- Prevenzione degli infortuni
- Miglioramento di mobilità e flessibilità articolare
- Diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa
- Calmante per gli atleti nervosi
- Stimolante per gli atleti rilassati

POSTURA

Data la presenza di numerose manualità potenzialmente complicate (come lo stretching passivo) risulta di **primaria importanza una corretta posizione dell'operatore.**

Preservare la propria integrità fisica deve essere cardine di ogni tecnica applicata al pari della cura per l'atleta.

Sarà quindi importante **imparare a usare il proprio corpo** in funzione del peso del cliente e del tipo di trattamento che si esegue, mirando a ridurre fatica e problematiche che una postura scorretta potrebbero indurre.

Gli arti inferiori poggeranno bilanciati e solidi permettendo all'operatore di gestire le diverse pressioni utilizzando il peso del proprio corpo e mettendolo al riparo da infortuni.

Mantenere in asse le articolazioni che subiscono la forza di spinta permette di ridurre fatica e stress meccanico, favorendo lo scarico del peso in modo uniforme e omogeneo. In caso di necessità, rinforzare il lavoro della mano che opera mediante l'uso della mano opposta.

TECNICHE MANUALI DEL MASSAGGIO SPORTIVO

Come detto, le manualità di base sono le medesime del massaggio classico, ma **nel massaggio sportivo esistono delle varianti** che vengono gestite e modificate **a seconda della tipologia di massaggio sportivo che ci si trova a praticare.**

Alle già note tecniche di sfioramento, frizione, impastamento e percussione si uniscono manovre complementari e stretching.

Quindi riassumendo abbiamo:

- Sfioramento
- Frizione statica e dinamica
- Impastamento
- Percussione
- Vibrazione
- Pressione localizzata e con scivolamento
- Rotolamento
- Svuotamento venoso
- Scuotimento
- Stretching
- Mobilizzazioni articolari

Ogni singola manovra verrà scelta dall'operatore in funzione del tipo di massaggio da somministrare.

Allo stesso modo dovrà calibrare le diverse variabili in modo da adattare ogni manovra allo scopo del massaggio e ottenere così il miglior risultato possibile.

Di seguito i dettagli e le immagini di ogni tecnica complementare.

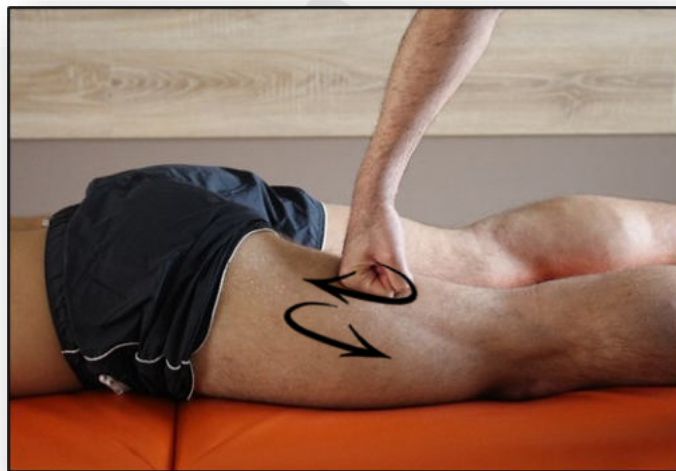


FRIZIONE STATICA

Si eseguono dei movimenti circolari localizzati sul muscolo da trattare.

È possibile utilizzare le nocche – come in figura – oppure utilizzare il pollice o il gomito, se necessario.

A seconda del distretto muscolare interessato da questa manovra sarà utile adattare la propria posizione e postura mantenendo sempre un assetto bilanciato

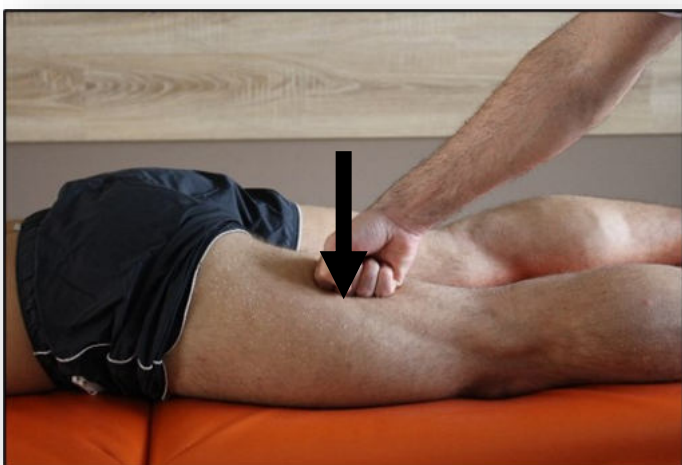


PRESSIONE LOCALIZZATA

Pressione ortogonale al muscolo trattato; si prosegue nella pressione fino ad apprezzare la resistenza delle strutture sottostanti.

È possibile operare la pressione con le diverse parti di mano, avambraccio e gomito.

Mantenere la pressione fino a ottenere il rilascio della tensione

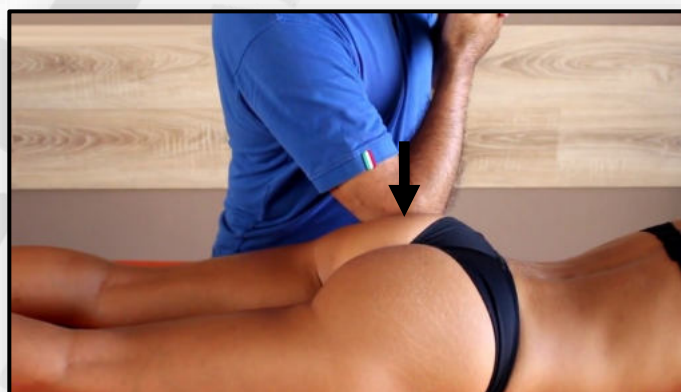


PRESSIONE LOCALIZZATA CON OLECRANO

Pressione ortogonale al muscolo trattato; si prosegue nella pressione fino ad apprezzare la resistenza delle strutture sottostanti.

Variante eseguita con l'olecrano.

Mantenere la pressione fino a ottenere il rilascio della tensione.



PRESSIONE CON SCIVOLAMENTO

È una pressione localizzata cui viene aggiunto uno spostamento longitudinale lungo la muscolatura trattata.

Come nel caso della manovra precedente è possibile operare con diverse parti di mano, avambraccio e gomito.

Applicare più volte e lungo tutte le muscolature che lo richiedono e che fanno parte della regione anatomica trattata.

Insistere laddove vi fossero tensioni o contratture; molto efficace se alternata a delle pressioni localizzate o a del massaggio trasverso.



PRESSIONE IN SCIVOLAMENTO CON NOCCHIE

È una pressione localizzata cui viene aggiunto uno spostamento longitudinale lungo la muscolatura trattata.

Variante eseguita con le nocche della mano.

Applicare più volte e lungo tutte le muscolature che lo richiedono e che fanno parte della regione anatomica trattata.

Insistere laddove vi fossero tensioni o contratture; molto efficace se alternata a delle pressioni localizzate o a del massaggio trasverso.



PRESSIONE IN SCIVOLAMENTO CON AVAMBRACCIO

È una pressione localizzata cui viene aggiunto uno spostamento longitudinale lungo la muscolatura trattata.

Variante eseguita con l'avambraccio.

Applicare più volte e lungo tutte le muscolature che lo richiedono e che fanno parte della regione anatomica trattata.

Insistere laddove vi fossero tensioni o contratture; molto efficace se alternata a delle pressioni localizzate o a del massaggio trasverso.



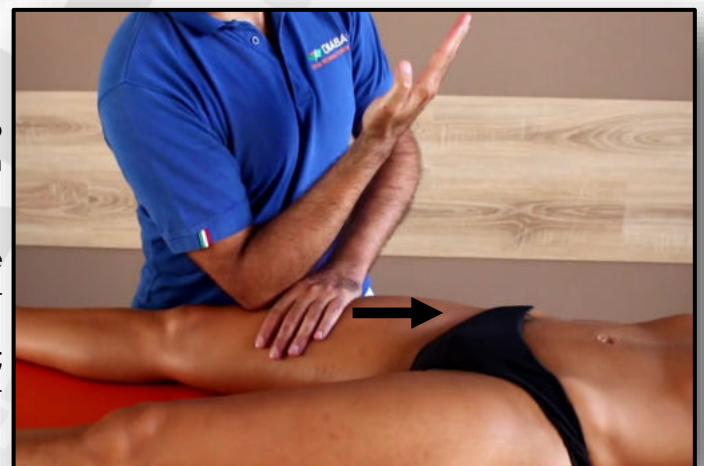
PRESSIONE IN SCIVOLAMENTO CON OLECRANO

È una pressione localizzata cui viene aggiunto uno spostamento longitudinale lungo la muscolatura trattata.

Variante eseguita con l'olecrano.

Applicare più volte e lungo tutte le muscolature che lo richiedono e che fanno parte della regione anatomica trattata.

Insistere laddove vi fossero tensioni o contratture; molto efficace se alternata a delle pressioni localizzate o a del massaggio trasverso.

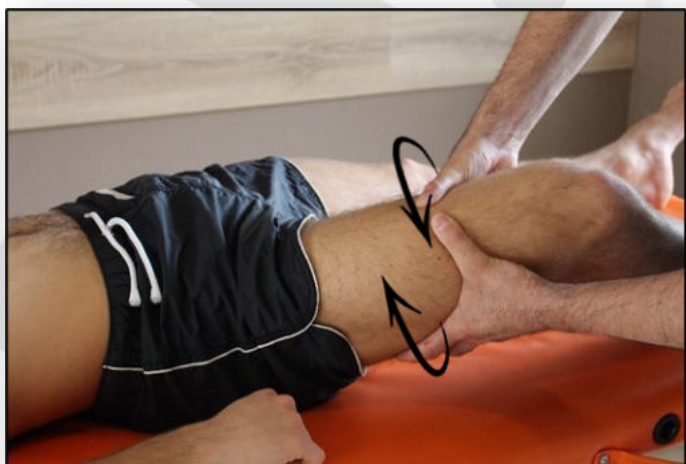


SCUOTIMENTO

Scuotere energicamente il muscolo in senso trasversale afferrandolo tra pollice e le altre dita.

È anche possibile muoversi longitudinalmente la muscolatura trattata durante l'esecuzione della vibrazione.

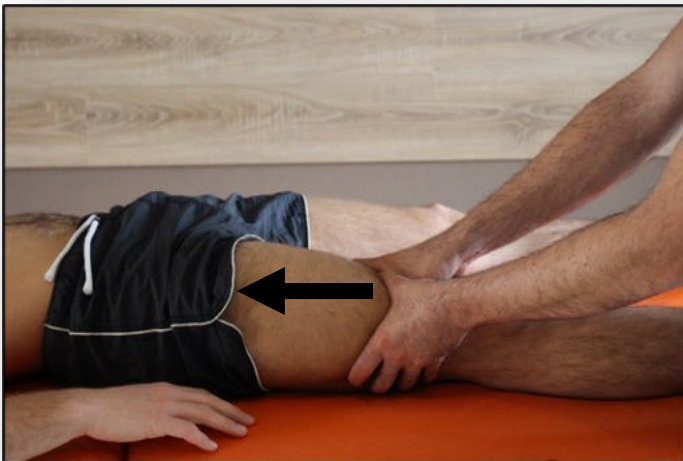
A seconda della regione da scuotere si dovrà ricercare la migliore posizione possibile per il cliente in modo da consentire alla muscolatura di essere scossa.



ROTOLAMENTO

Mettere in rotazione intorno al proprio asse maggiore il muscolo oggetto del trattamento.

È anche possibile agire come se si volesse strizzare un canovaccio facendo in modo che le mani si muovano con movimenti opposti



SVUOTAMENTO VENOSO

Applicare movimenti centripeti per mezzo del palmo delle mani e delle dita che comprimono i tessuti della porzione muscolare trattata.

Cercare di coinvolgere la maggior quantità possibile di tessuto.

L'azione è lenta e può essere ripetuta diverse volte.