

# Infermieristica e Cure complementari

*L'arte del massaggio (prima parte)*

26

*A cura di Isabella Quentina\**

**L'arte del massaggio rappresenta una delle più antiche metodologie utilizzate a fini terapeutici.**

Le tecniche di massaggio (praticate per la cura dei dolori reumatici, contusioni, spasmi muscolari, etc.) furono descritte per la prima volta dai cinesi e dagli indù nel 5000 a.C. Lo stesso Ippocrate, padre della medicina occidentale, all'inizio de

V sec. a.C. ne descrisse le numerose proprietà terapeutiche all'interno dei suoi scritti.

Egli affermava: "il medico deve avere molteplici esperienze, ma deve conoscere sicuramente l'arte del massaggio".

Omero (VIII sec. a.C.) nell'Odissea definisce il massaggio come metodica valida per il recupero della salute dei guerrieri: **lenisce il dolore di un'articolazione infiammata, infondendo una sensazione di tonicità e di benessere.** Giulio Cesare, che soffriva di epilessia, riusciva a tenere sotto controllo emicranie e nevralgie proprio attraverso il massaggio. Gli egiziani lo consideravano un'arte sacra: le tecniche manuali erano accompagnate dall'uso di erbe medicinali e di balsami per il corpo. È con l'avvento del cristianesimo che il massaggio, in quanto forma di palpazione e contatto tra i corpi, fu considerato a lungo come peccaminoso, per ricominciare ad essere stimato ad apprezzato dagli occidentali sono alla fine del XVIII secolo.

**Rilassante o curativo, sportivo o drenante, oggi esistono infinite tecniche e specializzazioni:** l'arte del massaggio è in ogni caso un percorso molto delicato e complesso che richiede uno studio approfondito e, pertanto, deve

essere eseguito esclusivamente da personale altamente specializzato. **Il massaggio, se praticato correttamente, è in grado di influenzare tutto il nostro corpo umano:**

sistema nervoso, circolazione del sangue, muscolatura, sistema scheletrico, sistema ormonale, sistema respiratorio e sistema digestivo. Le manualità fondamentali del massaggio, differenti a seconda delle singole tecniche e delle finalità specifiche, sono le seguenti:

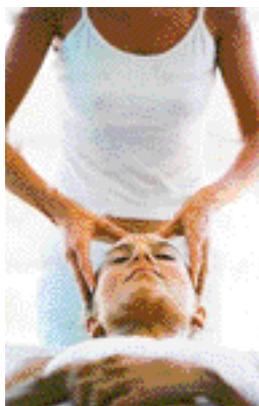
- pressione pura: manualità di base, origine di qualsiasi tecnica di massaggio;
- sfregamento: manualità che può venire eseguita con una seconda 3 differenti livelli di intensità di

pressione, al fine di drenare il piano cutaneo, quello sottocutaneo e quello muscolare;

- impastamento: manualità di scollamento ad effetto elasticizzante;
- percussione o battitura: manualità stimolante e vasodilatatoria;
- vibrazione: manualità differenziata in base al livello di intensità, con relativo effetto sedativo o stimolante.
- Aurico o eterico, ovvero che lavora prevalentemente sull'energia

È importante ricordare che il massaggio, in ogni caso, è in grado di riattivare l'energia fisica e mentale.

Inoltre il massaggio, agevola a la circolazione sanguigna favorendo il ritorno del sangue venoso dalla periferia verso il cuore. **Variando l'intensità pressoria, è possibile direzionare l'effetto sulle vene superficiali o su quelle profonde, migliorando il generale funzionamento dell'organismo e l'elasticità della pelle, ed agevolando il**



**ricambio cellulare, eliminando le tossine.** Il massaggio stimola la circolazione linfatica: riassorbe gli edemi, scioglie i depositi organici post-traumatici ed aiuta ad eliminare l'acido lattico. L'azione sui muscoli, inoltre, può essere tonificante o decontratturante, a seconda delle specifiche esigenze.

L'efficienza delle articolazioni e del liquido sinoviale risulta maggiore, mentre sulle terminazioni nervose periferiche è possibile ottenere un effetto antalgico. Se il massaggio è praticato a livello addominale, aiuta lo svuotamento dell'intestino, favorendone la funzione peristaltica ed attivando i reni ad eliminare l'acqua e le sostanze tossiche.

Diverse sono le tipologie di massaggio che possono diventare bagaglio del professionista infermiere, alcune di queste verranno presentate nel prossimo **momento formativo del 19 Novembre p.v.**; alcune di queste sono:

- Il tocco terapeutico: gli stimoli tattili vengono inoltrati direttamente come impulsi elettrici nel sistema limbico, vale a dire nella parte del nostro cervello che elabora i sentimenti. Ne sono collegate distribuzioni ormonali che portano a rilassamento e ad una sensazione di benessere. Il tocco terapeutico, introdotto da molti anni negli istituti per l'assistenza agli anziani, rappresenta un metodo di cura dell'energia. È un sistema standardizzato elabo-

rato 40 anni fa dalla professoressa Doris Krieger negli Stati Uniti. Da allora è stato utilizzato con successo in molti paesi per la cura di malati e anziani. Dopo un progetto pilota della



durata di un anno nell'istituto per anziani "Parkheim Berg" di Stoccarda, in cui il tocco terapeutico è stato utilizzato in tutti i settori residenziali, il metodo è oggi utilizzato

soprattutto per la cura ed il trattamento dei residenti affetti da demenza.

Oltre all'armonizzazione del campo energetico umano, al rilassamento di blocchi muscolari e di energia e allo stimolo del flusso di energia nel corpo, il metodo pone l'attenzione sulla qualità del contatto. Il tocco terapeutico è una pratica di guarigione basata sull'uso consapevole delle mani per dirigere e modulare, una serie di energie umane non fisiche che attivano l'organismo. Peggy Dawson, neozelandese, insegnante di massaggio infantile e con specializzazione professionale nella cura ed assistenza ai malati terminali ha successivamente ampliato le tecniche del "tocco" e ha portato in Italia il "Nurturing touch (tocco che nutre). Esso rappresenta un "ponte" che consente al paziente di non restare solo con le sue paure e ne riduce la confusione e l'isolamento.

Il tocco terapeutico è fondato sugli insegnamenti di Marta Rogers, che considera l'organismo umano come modello energetico complesso in cui l'interazione fra infermiere e paziente è uno scambio energetico.



*(continua nel prossimo numero)*

