



RCS
cinisello 5
Ricostruzione cultura sport
per il tempo libero

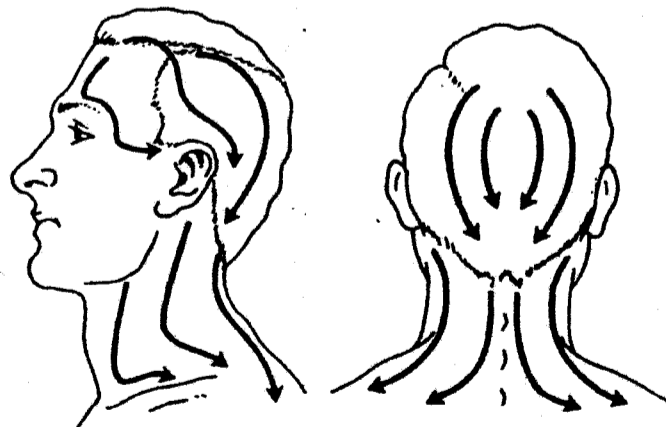
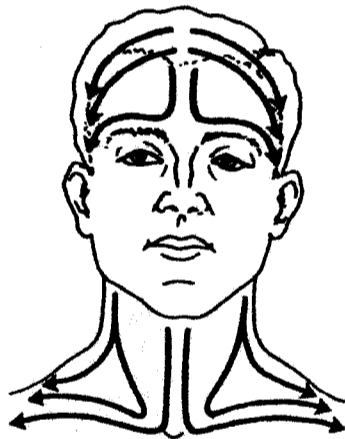
SALUTE
SCHEDA N. 22

Direzione del massaggio

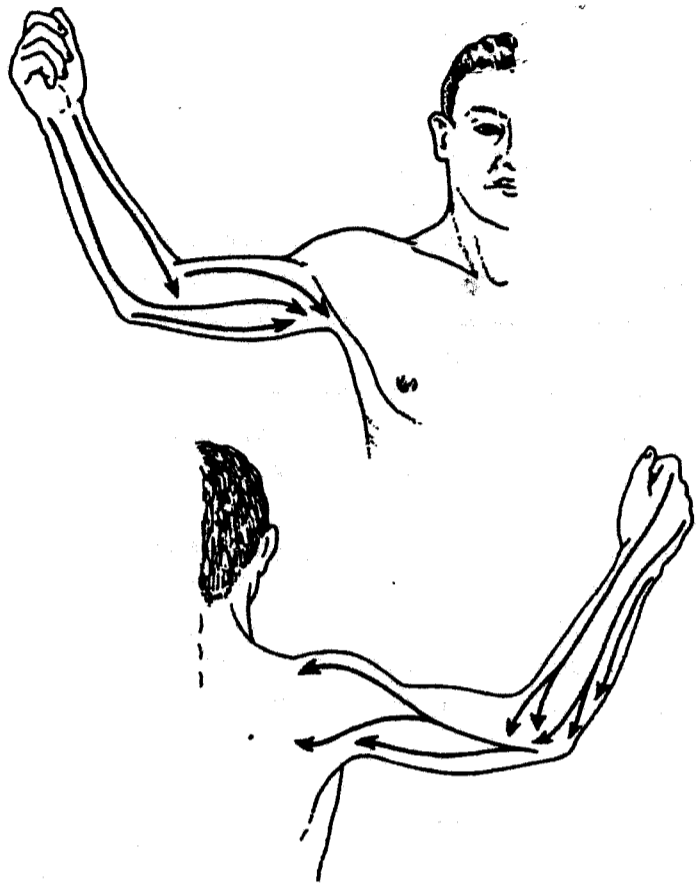
Un massaggio anche semplice, ma ben fatto, può attenuare o sciogliere malesseri di varia natura quali mal di testa, lombaggine, sciatica, tutti riconducibili a squilibri del sistema muscolo-articolare. Naturalmente l'effetto del massaggio è solo temporaneo in quanto la risoluzione della tensione presente nei muscoli avviene mantenendo inalterata la causa originaria del malanno, costituita dallo stato di atrofia in cui vengono a trovarsi muscoli e articolazioni poco o niente utilizzati nella routine quotidiana.

Chi trova beneficio dal massaggio deve perciò convincersi a praticare con continuità a casa, o meglio in palestra, quel minimo di attività fisica che corregga le errate condizioni di vita portatrici di atrofia. L'effetto principale del massaggio sui tessuti consiste nel facilitare la circolazione sanguigna, linfatica e umorale ed è accompagnato da una gradevole sensazione di calore.

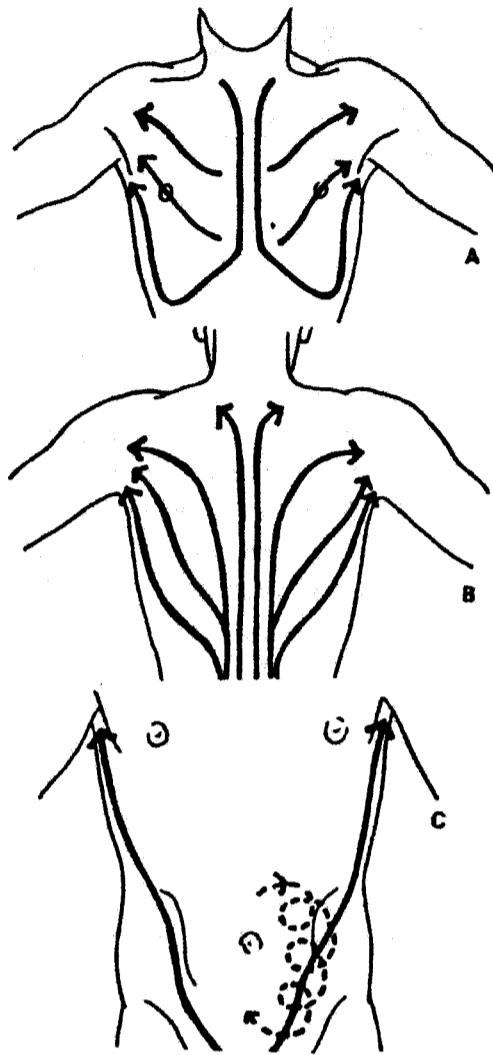
Questa scheda illustra le direzioni del massaggio che sono quelle della circolazione venosa: dalla periferia verso il cuore.



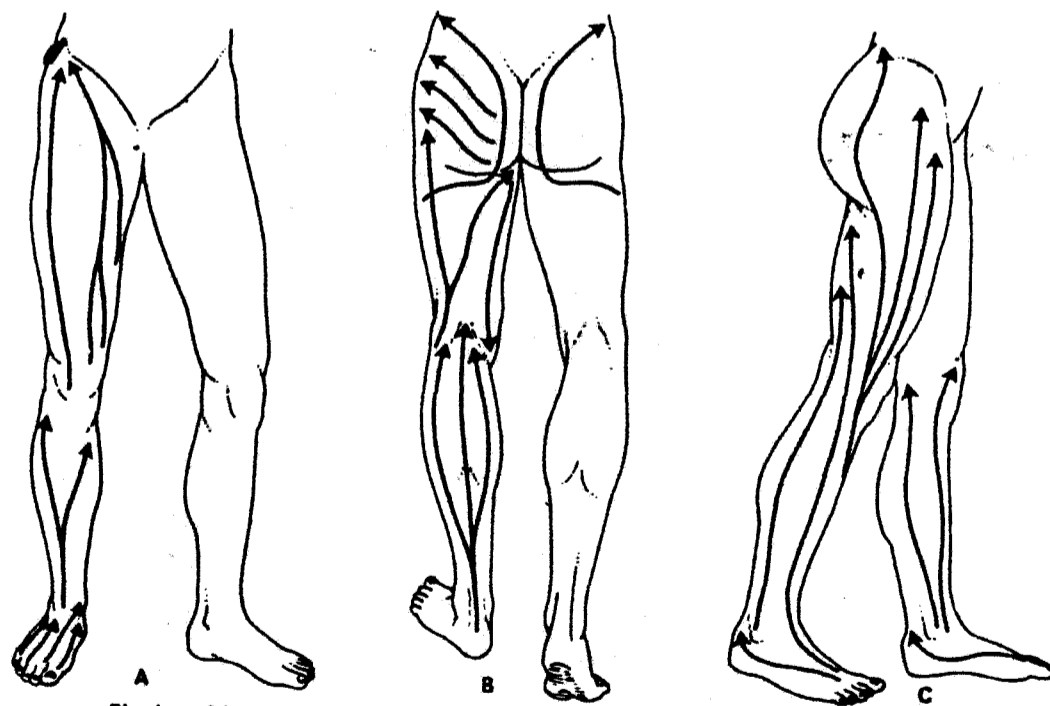
Direzione del massaggio nel capo e nel collo.



Direzione del massaggio nell'arto superiore.



Direzione del massaggio nel torace, nel tronco e nell'addome.



Direzione del massaggio negli arti inferiori.