

Terme Marine

LA TALASSOTERAPIA SULL'ISOLA DI
GRADO

Grand Hotel Astoria
Dott. Francesco Girardi

CENTRO IDROTERAPIE MARINE DEL GRAND HOTEL STORIA I CONSIGLI DEL FISIOTERAPISTA

Fu nel ventre del mare primordiale che la vita animale apparve per la prima volta, sotto forma di cellula, miliardi di anni fa. L'acqua marina contiene tutti gli elementi minerali presenti, nello stesso equilibrio, anche nel nostro organismo. Se ne può quindi dedurre che il mare, oltre ad essere la nostra nutrice, è anche il nostro guaritore, poiché esso sa meglio di chiunque altro di che cosa siamo fatti e di che cosa abbiamo bisogno, quando il nostro corpo cessa di funzionare correttamente.

La talassoterapia ha origini antichissime ed era già conosciuta e utilizzata dai greci. Il termine "thalassa" deriva infatti dal greco e significa "mare".

La talassoterapia è oggi una metodica terapeutica impegnata nello studio e nell'utilizzo di tutto quanto (clima, acqua, vento, sabbie, alghe, ecc.) il mare, anche in associazione ad altre metodiche (fisiocinesiterapia, dietetica, ecc.), può offrire, in ambiente termale e sotto controllo medico per il benessere e la salute delle persone.

Per i documentati effetti antinfiammatori e antidolorifici, la talassoterapia è impiegata soprattutto nei reumatismi articolari e muscolari cronici, nelle varie forme di artrosi, di rigidità articolare e negli esiti di traumi, affiancandola alle altre terapie farmacologiche e fisioterapiche, senza alcun intento di sostituirla, ma solo per consolidarne e renderne più stabili i risultati raggiunti, sebbene questa cura naturale ha, in non pochi casi, prodotto effetti sorprendenti anche là dove altre modalità terapeutiche sono risultate inutili.

La talassoterapia ha un'azione vitalizzante, detergente, antibatterica, riequilibrante e rassodante. E' indicata per i bambini linfatici e per gli anemici; ritempra l'organismo dopo un periodo di affaticamento e stress, soprattutto per chi ha abitudini sedentarie e vive in città.

L'acqua marina favorisce nell'uomo gli equilibri metabolici e, se riscaldata, aiuta a distendere i muscoli e a rilassare il corpo; offre, inoltre, indubbe ed interessanti caratteristiche di tipo meccanico, idrodinamico e chimico, per un suo impiego terapeutico. L'azione meccanica è sicuramente la più immediata: il massaggio, procurato dall'acqua alla parte sommersa del nostro corpo dalle correnti e dalle onde, da sollievo istantaneo a molti disturbi, cura gli inestetismi cutanei e rimodella il fisico. L'azione idrodinamica permette, a chi ha difficoltà articolari, di muoversi con molta più facilità e, alleggerito del proprio peso corporeo, di esercitarsi senza fatica per rafforzare e tonificare la muscolatura. L'azione chimica si ottiene poiché il sale marino, penetrando attraverso i pori dilatati, svolge funzione levigante e purificatrice della pelle.

Il potere fortificante e rigenerante del clima marino e l'acqua del mare, che è la più completa tra tutte le acque termali, utilizzata secondo nuove metodologie, stanno ulteriormente valorizzando la talassoterapia per la sua efficacia anche in ambito preventivo.

L'isola di Grado è ancora oggi distante da agglomerati urbani e da zone industriali inquinanti, vanta una salinità tipica delle sue acque, frutto di correnti marine costanti e dell'ampia laguna che raddoppia l'effetto di rifrazione dei raggi solari, regalandone un microclima veramente particolare, ad alta concentrazione di iodio.

L'isola di Grado ha una tradizione e un'esperienza ultrasecolare nella talassoterapia. Infatti già nel 1892 aveva ottenuto il titolo ufficiale di Stazione Termale Marina.

LE TERME MARINE DELL'HOTEL ASTORIA

Il Centro di Idroterapie Marine del Grand Hotel Astoria è un centro talassoterapico e fisioterapico a direzione medica, dove vengono praticate cure che si avvalgono essenzialmente dei benefici terapeutici dell'acqua di mare e della fisiochinesiterapia.

L'utilizzo dell'acqua di mare riscaldata è praticata presso il Grand Hotel Astoria sin dalle sue origini (primi anni del 900).

Nel nostro centro, l'acqua di mare, prelevata al largo, ad una profondità di circa 2 metri per massimizzare gli effetti terapeutici, viene utilizzata ad una temperatura che oscilla tra i 30 e i 34 °C, sia nella piscina coperta al 1° piano che in quella scoperta al 7°, nelle vasche Caracalla, nella vasca Speciale a Farfalla, nelle inalazioni, nel Bagno Turco e nel Panthermal.

LA PISCINA COPERTA DELLE TERME MARINE

Lungo un bordo della piscina si trovano dei bocchettoni di idromassaggio e dall'altro lato una splendida cascata, che svolge un benefico e rilassante massaggio cervicale.

Su richiesta, è possibile effettuare il trattamento individuale in acqua con il fisioterapista, secondo le esigenze specifiche. Oltre all'effetto benefico psicofisico generale, la riabilitazione in acqua di mare regredisce la rigidità articolare, diminuisce il dolore, migliora il trofismo di tutti i tessuti ed in particolare i tessuti lesi si rinnovano, i muscoli riacquistano tono e potenza, il sistema nervoso impara nuovamente a guidare, controllare, percepire il movimento. E' quindi particolarmente utile per tutte quelle situazioni in cui si ha una riduzione delle fisiologiche capacità di movimento, come in seguito ad eventi traumatici (fratture, lussazioni, rottura di legamenti, lesioni del sistema nervoso centrale e periferico), dopo interventi chirurgici agli arti (artroprotesi di spalla, anca e ginocchio; ricostruzione di legamenti, acromionoplastica...), ed al rachide (ernia discale, fratture vertebrali, stabilizzazione vertebrale), in presenza di patologie reumatiche (artrosi, artriti, sindrome del tunnel carpale, lesione della cuffia dei rotatori...), in presenza di patologie del sistema nervoso centrale e periferico o dopo un qualsiasi stato di malattia che abbia comportato immobilità. Con l'idrochinesiterapia i tempi di recupero sono notevolmente ridotti.

L'acqua marina è anche ideale durante la gravidanza. E' nota l'importanza della respirazione durante il parto e bisogna prepararsi durante i nove mesi precedenti e non solo l'ultimo giorno. Il bambino che si sta sviluppando ne trarrà grande beneficio. Il nuoto è un'eccellente tecnica dolce per il controllo della respirazione. Lo stile "a rana" è la tecnica più indicata perché è la più armoniosa e si pratica senza scosse violente. Essa massaggia dolcemente il corpo; rafforza e addolcisce tutta la muscolatura, in particolare la parte inferiore della fascia addominale, spesso dura e tesa nelle donne incinte; rafforza i muscoli che sostengono il seno attivandone la circolazione e tonificandone la pelle, spesso fragile; attiva la circolazione e previene le complicanze venose, molto frequenti in questo periodo. Per non accentuare la lordosi lombare, è meglio non nuotare con la testa sollevata dall'acqua, bensì immergerla regolarmente al ritmo della respirazione.

VASCHE DA IDROMASSAGGIO CARACALLA

In queste vasche da idromassaggio, la pressione dell'acqua viene modulata secondo una programmazione computerizzata. La pressione e la vibrazione del massaggio subacqueo sulla pelle e sugli strati più profondi, creano un rilassamento muscolare e un'attenuazione del dolore. Grazie alla stimolazione delle funzioni circolatorie, in particolare quella venosa, le vasche Caracalla sono molto indicate sia per combattere la cellulite, che per tonificare e rassodare.

L'azione linfodrenante dell'acqua marina è particolarmente apprezzata da quelle persone che soffrono di gambe pesanti e gonfie, ritenzione idrica, mestruazioni dolorose, disidratazione cutanea, mal di testa. Inoltre il drenaggio delle tossine garantisce un'azione antistress, antiage, e una migliore ossigenazione dei tessuti. Grazie alle proprietà dell'acqua di mare, l'idromassaggio è molto indicato anche per la cura della psoriasi, acne, seborrea, eczemi, sclerodermie e il lichen. Tutte le piaghe si cicatrizzano rapidamente nell'acqua di mare, perfino le ulcere varicose. Il trattamento dura 20 minuti. Segue un relax di circa 15 minuti.

VASCA SPECIALE A FARFALLA

La vasca a farfalla, grazie alla sua particolare conformazione, consente di svolgere l'idrochinesiterapia, anche in quei casi in cui è difficile l'accesso alla piscina coperta (postumi neurologici, immobilità prolungata...). In questa vasca ci sono le stesse indicazioni della piscina coperta e si ottengono gli stessi vantaggi. Oltre agli effetti termici e talassoterapici, grazie all'azione antigravitaria che determina l'alleggerimento del corpo immerso, sono possibili esercizi di mobilizzazione attiva o attivo-assistita dei vari distretti articolari; si possono effettuare sia esercizi di stretching che di rinforzo muscolare distrettuale ed inoltre la presenza di una lancia mobile permette l'idropneumomassaggio manuale decontratturante e analgesico localizzato. Il trattamento dura 45 minuti, seguito da un periodo di relax di 15 minuti.

INALAZIONI

Questa metodica utilizza apparecchi in grado di frammentare l'acqua marina in particelle, formando un getto di vapore che viene inalato dal paziente. Il trattamento inalatorio con acqua di mare trova indicazione nella prevenzione e cura delle affezioni croniche delle prime vie respiratorie; nelle rinosinusi, nelle faringo-laringiti e nelle otiti croniche, sia dell'adulto che del bambino. Ha un effetto terapeutico e preventivo apportando sollievo e benefici a: naso, gola, bronchi, polmoni e laringe. Favorisce inoltre una maggiore difesa dell'organismo agli attacchi esterni e alle malattie da raffreddamento.

GROTTA MARINA

E' un bagno turco con vapore ottenuto con acqua di mare. L'ambiente in cui si svolge è saturo di vapore acqueo (umidità al 100%) formando una nebbia a temperatura stratificata (da 20/25 °C al livello dei piedi a 40/50 °C all'altezza della testa) che, depositandosi sulla pelle, invita alla traspirazione. Il bagno turco non è solo un modo per ottenere una pulizia profonda del corpo, ma anche un utile strumento per combattere lo stress, i dolori reumatici, le tensioni muscolari, l'insonnia. Il vapore marino inoltre garantisce effetti benefici per la pelle e per le vie respiratorie. Il primo effetto del calore è la dilatazione dei vasi sanguigni, che migliora la circolazione. Una migliore circolazione permette che più ossigeno raggiunga le zone danneggiate del corpo e aiuta a ridurre il dolore e velocizzare la guarigione. E' necessario fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore. Il nostro corpo ci segnala con il pulsare delle tempie che è il momento di uscire per rinfrescarci con una doccia fredda, per poi rientrare tranquillamente nel bagno turco. Gli effetti benefici del bagno turco saranno visibili in poco tempo: la vostra pelle sarà subito più elastica e luminosa, il vostro metabolismo aumenterà e dimagrirete più velocemente.

PANTHERMAL

E' un bagno di vapore con ossigeno allo stato nascente. Il trattamento inizia con una sauna a bassa temperatura (37°/42°C). L'intera superficie corporea viene avvolta da ossigeno allo stato nascente, convogliato da un flusso di vapore marino ionizzato: si ha così la massima ricettività ai principi attivi che vengono

nebulizzati per una penetrazione ottimale. Segue una doccia filiforme con acqua a pressione variabile che massaggia il corpo con un movimento ad arco. Il tutto viene eseguito all'interno di un'unica macchina. Gli effetti sono: rallentamento dei processi di invecchiamento cellulare; trattamento della cellulite; effetti nutritivi, rigeneranti, tonificanti e rinfrescanti in funzione dei prodotti, cosmetici o naturali, veicolati; effetto antistress con sensazione di rilassamento e benessere; miglioramento delle performance, con regressione della fatica. Non ha controindicazione né effetti collaterali.

BIOSAUNA

Cosa è una sauna è ormai ben noto a tutti, così come anche i numerosi effetti benefici che questa ha sul nostro fisico e sulla nostra mente. Eppure, nonostante tutto, la sauna non è sempre indicata ed è una pratica cui alcune categorie di persone spesso non possono accedere. Ebbene, la biosauna sembra nata proprio per ovviare a questi piccoli problemi. La biosauna rappresenta la soluzione ideale per tutti coloro che necessitano di una terapia più delicata ma ugualmente efficace. Potremo infatti definire la biosauna come una "sauna soft" in cui le temperature non superano i 50° e l'umidità si aggira tra il 65 ed il 70% ricreando, in qualche modo, le condizioni del bagno di fieno. E' un antidoto perfetto contro ansia e stress, favorisce il riposo notturno e lascia un'impareggiabile sensazione di energia, migliora la circolazione sanguigna e linfatica ed aiuta a eliminare le tossine nel nostro organismo. L'azione idratante non solo rende liscia la pelle, ma previene ed attenua le rughe, e combatte inoltre la cellulite.

DOCCE EMOZIONALI E ZONA RELAX CON CROMOTERAPIA

Con la pioggia tropicale e la nebbia fredda, le docce emozionali completano i benefici del bagno turco e della sauna. Il riposo nella zona relax cromoterapica è indicato per almeno 30 minuti, prima di uscire dalla sala. La doccia emozionale è un tipo originale di doccia diversa da quella comune. Attraverso l'utilizzo di acqua, colori, luci e aromi si riesce a fornire a colui che la utilizza una sensazione di benessere e di rilassamento. Immaginate di entrare nella vostra doccia emozionale e vedere delle composizioni di luce rilassante, odorare gli aromi naturali della frutta e della natura, sentire il getto di acqua sulla pelle che cambia ritmo a seconda delle luci e dei colori proiettati dalla doccia, e infine ritrovarsi in una leggera nebbia dall'odore di menta selvatica. L'utilizzo delle docce emozionali ha ulteriori obiettivi oltre quello di rilassarvi: massaggiare l'intero corpo, specialmente la zona cervicale. Attraverso le varie tipologie di cascata di acqua i muscoli superiori del corpo riescono a rilasciare la contrattura e diventare più rilassati.

Dopo il soggiorno vi sentite sereni, le vostre articolazioni hanno ritrovato la loro agilità, la vostra pelle è vellutata ed il vostro corpo tonico. I benefici del vostro soggiorno di talassoterapia, dopo aver seguito un ciclo completo di cure, durano in media dai 4 agli 8 mesi, ma possono prolungarsi oltre se continuerete ad applicare delle nuove regole d'igiene e di vita fin dal vostro ritorno a casa.

Il centro idroterapie marine è anche dotato di un reparto di fisioterapia dove è possibile, previa prescrizione medica, effettuare i seguenti trattamenti:

ULTRASUONOTERAPIA

L'ultrasuonoterapia utilizza a scopo terapeutico gli effetti biologici prodotti dall'energia vibratoria liberata da cristalli minerali sottoposti all'azione di un campo elettrico di corrente alternata. Il passaggio del fascio ultrasonico attraverso i tessuti del corpo umano pratica un micro massaggio tissutale. Conseguentemente all'effetto meccanico si ha un effetto termico di

innalzamento della temperatura a livello delle strutture più profonde, che determina vasodilatazione e favorisce quindi i processi metabolici. Gli ultrasuoni possono essere anche usati in immersione; la testina viene immersa in acqua insieme alla zona da trattare. Gli effetti terapeutici sono: analgesia; rilassamento dei muscoli contratti; fibrinolisi; miglioramento del trofismo; effetto spasmolitico; effetto anti-infiammatorio; effetto battericida. Gli ultrasuoni trovano indicazioni in varie patologie dell'apparato osteo-articolare: tendiniti; calcificazioni periarticolari; artrosi; contratture muscolari antalgiche; tessuti cicatriziali ed ematomi organizzati; morbo di Dupuytren. L'ultrasuonoterapia è controindicata nei casi di presenza di neoplasie, in vicinanza dell'area cardiaca o di organi sessuali, osteoporosi e flebiti in fase acuta.

CORRENTI DIADINAMICHE

Le correnti diadinamiche sono correnti unidirezionali ed emisinusoidali a bassa frequenza. Hanno un'azione eccitomotoria sulla muscolatura e un'azione di inibizione sulla sensibilità, la quale è responsabile dell'effetto antalgico. Migliorano lo stato di nutrizione dei tessuti e facilitano il riassorbimento degli edemi post-traumatici.

Le indicazioni sono: tendiniti al gomito, polso, spalle, anche, ginocchia e caviglie; postumi dolorosi e traumi articolari; artropatie acute e croniche; algie muscolari. Questa terapia è controindicata nei pazienti con pace-maker, patologie cutanee superficiali.

TENS

La parola TENS deriva dalla sigla inglese "TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION" ossia "Elettrostimolazione Nervosa Transcutanea". La TENS svolge esclusivamente un'azione antalgica in quanto la tecnica è quella di applicare sulla cute per mezzo di placche elettroconduttive, dei particolari impulsi elettrici che eccitano solo le fibre nervose della sensibilità tattile situate proprio sotto la pelle. Gli impulsi nervosi così prodotti, attraverso i nervi sensoriali, risalgono verso il midollo spinale bloccando a questo livello "la porta di ingresso al dolore" (processo gate control). La TENS viene utilizzata nel trattamento delle seguenti patologie: lombalgie e dolori radicolari; nevralgie post-erpetiche; artrite reumatoide; artralgie e mialgie localizzate. E' controindicata nei portatori di pace-maker e nelle donne in gravidanza.

IONOFRESI

La ionoforesi è una tecnica elettroterapica che sfrutta la corrente continua per introdurre, attraverso l'epidermide, medicinali nell'organismo.

I vantaggi della somministrazione di farmaci con questa modalità sono essenzialmente:

- Applicare il farmaco direttamente nella sede corporea interessata dalla patologia riducendo così i tempi terapeutici, con conseguente regressione dei sintomi in un tempo minore;
- Permettere agli ioni del farmaco di legarsi a determinate proteine protoplasmatiche, aumentandone il tempo di permanenza nelle sedi anatomiche interessate (emivita), potendo quindi diminuire le quantità di farmaco utilizzate per la stessa patologia rispetto ad altre vie di somministrazione;
- Iperpolarizzare le terminazioni nervose, determinandone un elevamento della soglia di eccitabilità, ottenendo quindi un effetto antalgico elevato (effetto TENS).

La ionoforesi è indicata nel trattamento di patologie che interessano strutture superficiali e prive di abbondante rivestimento di tessuto muscolare e adiposo. E' efficace nelle patologie dei tessuti periarticolari e delle articolazioni non profonde (gomito, polso, mano, ginocchio, caviglia, piede). Numerose sono le

affezioni che possono essere trattate con la ionoforesi, perché, a seconda del farmaco utilizzato, questa tecnica può svolgere un'azione antalgica, antinfiammatoria, antiedemigena, miorelissante, ricalcificante e sclerotica. E' controindicata nei soggetti con pace-maker, lesioni cutanee, epilessia, ipoestesia cutanea.

ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE

L'elettrostimolatore è uno strumento che consente di eccitare le cellule nervose che trasportano l'impulso elettrico alla placca motrice, il loro collegamento con le fibre muscolari. Lo stimolo elettrico, pur essendo artificiale, produce un lavoro muscolare involontario ma reale, che consiste in contrazioni anche molto forti, in rapporto all'intensità prescelta.

L'elettrostimolazione muscolare: può essere utilizzata quando non è possibile fare allenamento (per esempio in una convalescenza o se ci sono dei problemi articolari che costringono all'immobilità); migliora il drenaggio venoso e linfatico attraverso l'effetto pompa della contrazione e del rilasciamento muscolare; previene e favorisce l'eliminazione delle aderenze; rinforza le masse muscolari; dà equilibrio alle catene cinetiche. E' controindicata nelle forme severe di osteoporosi, nell'ipertensione arteriosa, nella gravidanza, in soggetti portatori di pace-maker, nei cardiopatici, nell'insufficienza renale.

LASER

La laserterapia utilizza gli effetti dell'energia generata da sorgenti di luce laser (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, amplificazione di luce attraverso l'emissione stimolata di radiazione). Il raggio laser entra nei tessuti e provoca una risposta biochimica sulla membrana cellulare e all'interno dei mitocondri. Fra gli effetti positivi, sono da segnalare la vasodilatazione (con conseguente aumento della temperatura della zona interessata, aumento del metabolismo, stimolazione neurovegetativa e modifica della pressione idrostatica intracapillare), l'aumento del drenaggio linfatico e l'attivazione del microcircolo. Gli scopi della laserterapia sono sostanzialmente due: antidolorifico e antinfiammatorio. L'azione antidolorifica è dovuta all'aumento della soglia della percezione delle terminazioni nervose e dalla liberazione di endorfine. L'effetto antinfiammatorio è dovuto all'aumento del flusso sanguigno conseguente alla vasodilatazione. L'azione antiedemigena è dovuta alla modifica della pressione idrostatica intracapillare.

L'attività laser terapeutica non presenta rischi, non è invasiva, è indolore. Le indicazioni sono: patologie artro-reumatiche (sciatalgie, periartriti scapolo-omerali, poliartriti delle mani e dei piedi, epicondiliti, etc.); traumatologia (stiramenti e strappi muscolari, distorsioni articolari, tendiniti, contusioni, borsiti).

TECARTERAPIA

La Tecarterapia (Trasferimento Energetico Capacitivo Resistivo) è una tecnica che stimola energia dall'interno dei tessuti biologici, attivando i naturali processi riparativi e antiinfiammatori. L'idea di trasferire energia ai tessuti infortunati è comune a molte terapie, ma tutte somministrano energia proveniente dall'esterno. La Tecarterapia richiama invece le cariche elettriche da tutto il corpo. Nella zona sotto terapia si avrà un flusso di cariche con attivazione metabolica ed un effetto termico endogeno (cioè che nasce dall'interno). Gli effetti della Tecarterapia sono un aumento dell'attività metabolica con aumento della produzione di ATP (e quindi una velocizzazione della riparazione), un aumento della circolazione ematica e del drenaggio linfatico a causa della vasodilatazione da calore (e quindi una migliore ossigenazione dei tessuti e il riassorbimento degli edemi). Il vantaggio della Tecarterapia rispetto ad altre terapie energetiche è che, poiché l'energia proviene dall'interno, è possibile interessare anche strati profondi, non

trattabili con trasferimenti esterni di energia per i danni alla cute causati dalle energie emesse. Non ha effetti collaterali. La terapia trova applicazione nei seguenti casi: neuropatie; patologie articolari; riabilitazioni articolari; traumatologie distorsive; patologie muscolari; esiti di chirurgia riabilitativa; sindromi di origine sportiva; algie acute e croniche; esiti cicatriziali; tendinopatie; artrosi.

CHINESITERAPIA

La chinesioterapia comprende un insieme di tecniche specifiche volte al recupero della forza e della massa muscolare, della funzionalità articolare e della sensibilità al movimento (propriocezione), in sintesi della capacità di svolgere un'azione volontaria in maniera fluida e funzionale. La chinesioterapia regredisce la rigidità articolare, diminuisce il dolore, migliora il trofismo di tutti i tessuti ed in particolare i tessuti lesi si rinnovano, i muscoli riacquistano tono e potenza, il sistema nervoso impara nuovamente a guidare, controllare, percepire il movimento. Durante una seduta di chinesioterapia il fisioterapista può eseguire manovre specifiche sul paziente, come la mobilizzazione degli arti o l'allungamento passivo di alcuni gruppi muscolari, richiedere la sua collaborazione per esercizi più impegnativi, come il rinforzo muscolare eseguito contro resistenza opposta dal fisioterapista, oppure proporre esercizi che il paziente dovrà eseguire con il suo aiuto o autonomamente sotto la sua supervisione (esercizi di allungamento muscolare, esercizi di potenziamento, esercizi di precisione). Le indicazioni sono: esiti di fratture ossee; esiti di lesioni legamentose; traumi muscolo-tendinei; postumi di interventi chirurgici agli arti ed al rachide; patologie reumatiche; patologie/danni del sistema nervoso; esiti di sindromi da immobilizzazioni.

MASSOTERAPIA

Il termine massaggio comprende una serie di manovre eseguite con le mani applicate sulla superficie del corpo, il cui scopo è quello di indurre modificazioni transitorie o permanenti sulla cute, sui tessuti profondi e sugli organi viscerali. Il massaggio ha un'azione biologica diretta, cioè sulla parte trattata, ed un'azione indiretta, o riflessa, che si manifesta su tutto l'organismo. AZIONE DIRETTA: per l'azione meccanica provocata dalla manipolazione si ha un innalzamento della temperatura con conseguente aumento della circolazione sanguigna. Nei muscoli questo determina il rilassamento poiché vengono eliminate le scorie e i depositi metabolici, causati dall'affaticamento, o liquidi infiammatori depositati dopo eventi traumatici. Nelle articolazioni lese facilita la graduale risoluzione di versamenti riportandole alla primitiva elasticità. AZIONE INDIRETTA: si manifesta su tutto l'organismo ed in particolare sulla circolazione sistemica, migliora così la diuresi e si riattiva il sistema nervoso autonomo (regola le funzioni degli organi viscerali). Interviene anche sull'aspetto psichico del soggetto trattato, inibendolo, rilassandolo o stimolandolo. Indicazioni all'applicazione del massaggio: atrofia muscolare/preparazione al gesto sportivo; reumatismi articolari (artriti, artrosi...); reumatismo muscolare (lombalgie, cervicalgie, esiti di colpi di frusta...); esiti di traumi articolari (fratture, lussazioni...); cicatrici aderenti/retraenti; strappi muscolari.

LINFODRENAGGIO

Consiste in movimenti di pressione e depressione fatte con le dita lungo il percorso della linfa (un liquido lattiginoso composto di acqua, sali, proteine e cellule immunitarie, dette linfociti). Questo liquido benefico che nasce dal sangue, attraversa ogni distretto corporeo per ripulirlo dalle scorie e delle tossine accumulate. Tali prodotti di scarto vengono neutralizzati all'interno di stazioni linfatiche, in cui la linfa è obbligata a passare per essere drenata, e da dove riparte, pulita e caricata di rinnovata vitalità da portare nel sangue. Il

linfodrenaggio, con i suoi lenti e ritmici movimenti, agisce sui vasi linfatici attivandone l'automatismo. Migliora l'eliminazione del liquido interstiziale e della linfa che per determinate cause patologiche si siano accumulati in alcune regioni del corpo. Trattandosi di manipolazioni leggere, lente e ripetute, esercita un apprezzabile effetto vagotonico (antistress) tramite l'attivazione del sistema nervoso vegetativo, che provoca il rilassamento. E' particolarmente indicato in tutti i casi di edemi, di ritenzione idrica, nella cellulite, nelle stasi linfatiche dovute ad interventi chirurgici, e in tutte le patologie nelle quali è necessario potenziare il sistema immunitario.

KINESIO TAPING

Il kinesio taping e' un bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico bio-meccanico. Originariamente fu sviluppato in Giappone più di 25 anni fa dal Dr. Kenzo Kase medico chiropratico residente negli U.S.A. E' una tecnica basata sul processo di guarigione naturale del proprio corpo, attraverso l'attivazione dei sistemi circolatori e neurologici. Ai muscoli non viene attribuito solamente il compito di muovere il corpo, ma anche il controllo della circolazione dei fluidi venosi e linfatici, temperatura corporea, etc. La tecnica ha quattro principali effetti fisiologici:

1. Corregge la funzione muscolare. Kinesio Taping è efficace nel ripristinare la giusta tensione muscolare: a seconda della tecnica utilizzata facilita o inibisce la contrazione muscolare;
 2. Aumenta la circolazione del sangue / linfa. L'applicazione del Kinesio Taping provoca delle convoluzioni sulla pelle che sollevandosi favoriscono il drenaggio linfatico;
 3. Riduce il dolore. L'attenuazione neurologica del dolore avviene per riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori cutanei, grazie ad un riequilibrio della attività linfatica;
 4. Assiste nella correzione di allineamento dell'articolazione. La dislocazione di un'articolazione, dovuta alla tensione muscolare anormale, può essere corretta dal Kinesio Taping tramite il recupero della funzione e della fascia muscolare.
- KINESIO TAPING riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico tramite il sollevamento della pelle. La superficie corporea coperta dal KINESIO TAPING forma delle convoluzioni sulla pelle aumentando lo spazio interstiziale. Appena il corpo si muove, il tape funzionerà come una pompa, stimolando continuamente la circolazione linfatica nella funzione di drenaggio, ottenendo anche una attenuazione dell'irritazione sui recettori del dolore della pelle. Le applicazioni possono aiutare a ridurre l'infiammazione, il dolore, la fatica e il dolore muscolare, aumentare il ROM, correggere la postura, ridurre la possibilità di infortuni.

KINESIO TAPING ha avuto negli anni un continuo aggiornamento basato sull'esperienza clinica e sulla ricerca di circa 1000 istruttori certificati in tutto il mondo. Viene usato in molteplici aree della fisioterapia e della riabilitazione come supporto ad altre tecniche migliorandone effetti e risultati.

Indicazioni: trattamento di danni muscolari da sport, trattamento dell'edema e gestione del dolore, infiammazioni e rigidità articolari, affaticamento muscolare, supporto della correzione dell'atteggiamento posturale, postumi di traumi.

La durata delle sedute e dell'intero ciclo delle terapie fisiche e della rieducazione funzionale dipenderà da ogni singolo caso clinico.