



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

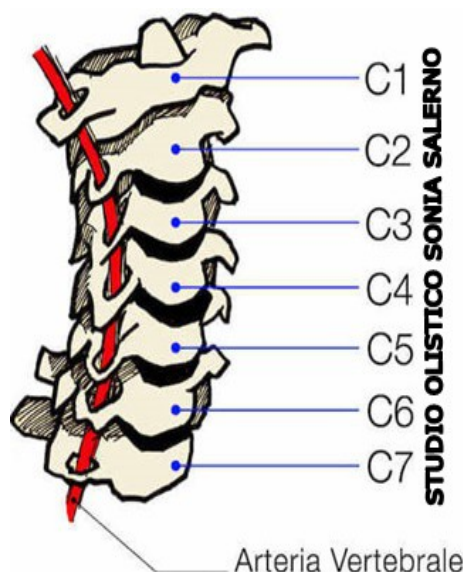
SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: [WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT](http://WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT)

# Il massaggio cervicale



Il massaggio decontratturante per la cervicale è un toccasana per chiunque soffra di cervicalgia. Si tratta di un massaggio che lavora su porzioni di corpo specifiche per sciogliere le contratture che si formano lungo la schiena, il collo la cervicale.

## Cervicalgia e sintomi per riconoscerla

Chi soffre di dolori nel tratto cervicale-vertebrale, conosce bene questa sensazione di spossatezza che rende la testa pesante e provoca un fastidio così forte da inibire ogni normale attività quotidiana.

La schiena è indubbiamente la parte del corpo maggiormente interessata da questo tipo di infiammazioni, soprattutto in prossimità del collo, dove il dolore si fa persistente e acuto nella parte posteriore, e sulle spalle. I fasci di fibre muscolari coinvolte si irrigidiscono fino ad irradiare una tensione che si snoda lungo le vertebre cervicali, causando una sensazione di malessere in tutto il corpo.

## Cause e rimedi per la cervicale

Questo tipo di problematiche legate al tratto cervicale sono spesso causate da uno stile di vita comune alla maggior parte di noi; un lavoro sedentario, la mancanza di attività fisica costante, lo stress emotivo e qualche movimento eseguito in modo errato: sono questi gli ingredienti per una cervicalgia in piena regola.

Riassumendo, perciò, possiamo qualificare come cause primarie della dolore alla cervicale:

1. Postura scorretta;
2. Carenza di esercizio fisico;
3. Sforzi muscolari anomali.

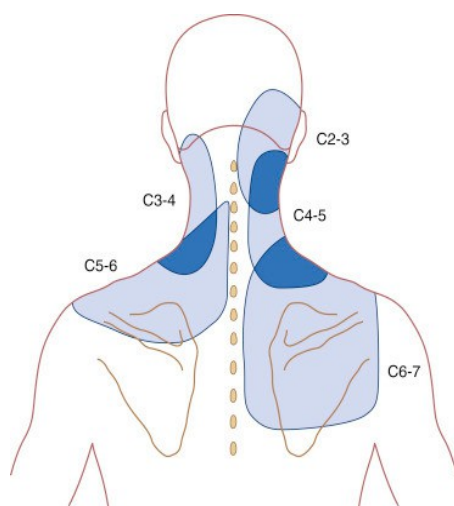
Una postura scorretta come quella che assume chi lavora tante ore davanti ad un PC, prolungata nel tempo, arriva a generare tensioni muscolari; in risposta al dolore, i muscoli cervicali rimasti a lungo nella stessa posizione, si contraggono comprimendo ulteriormente le vertebre. Il risultato è un'infiammazione articolare che, se non trattata in modo adeguato, può ripresentarsi ciclicamente. Considerata a tutti gli effetti una patologia, la cervicalgia è difficile da curare. Quando il dolore diventa ingestibile, si può ricorrere ad un antidolorifico, ma più in generale è bene prevenire le contratture, correggendo la postura quando è sbagliata.

Ecco alcuni semplici accorgimenti da tenere a mente per prevenire o curare al meglio la cervicalgia:

- Assumere la postura corretta evitando posizioni statiche prolungate;
- Fare attività fisica di tonificazione muscolare dei punti neuralgici;
- Sciogliere la muscolatura con esercizi di stretching;
- Eseguire sedute periodiche di massaggi decontratturanti.

## Quali benefici apporta il massaggio decontratturante?

Il beneficio di un massaggio decontratturante alla cervicale è duplice: in termini terapeutici, scioglie le contratture e decomprime le vertebre, mentre emotivamente aiuta ad allentare le tensioni e le rigidità causate dallo stress, riarmonizzando tutto il corpo con una piacevole sensazione di benessere.



Un adeguato massaggio alla cervicale e al collo prevede una sequenza di manipolazioni che solo mani esperte possono eseguire, a partire dallo "scollamento" dei tessuti: un'operazione che, agendo sulle fibre del tessuto connettivo dei muscoli, riattiva la circolazione sanguigna e linfatica. Le modalità di esecuzione del trattamento a mani aperte, si basano principalmente sull'abilità manuale di rendere efficace la pressione esercitata con le mani sulla porzione di corpo infiammata, allentando la tensione e sciogliendo le contratture; senza dimenticare che il movimento