



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

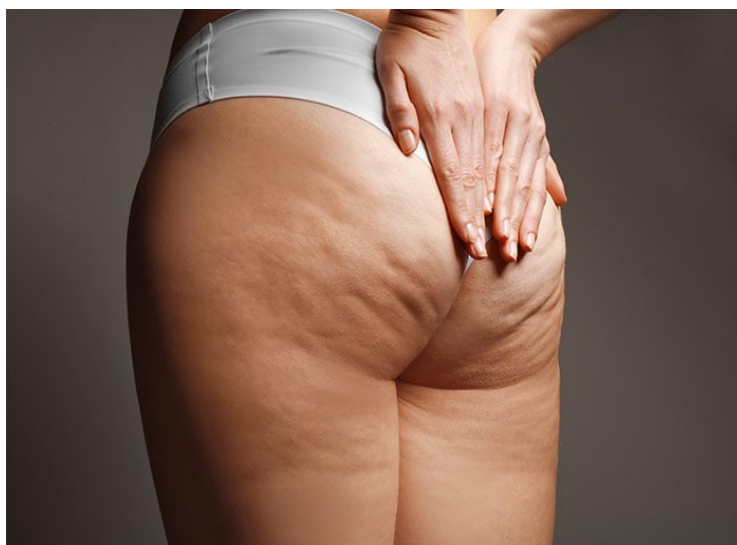
VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

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

## **COSA E' LA RITENZIONE IDRICA?**

**La ritenzione idrica è una condizione data dall'accumulo di liquidi a livello dei tessuti. Si tratta di un rallentamento della circolazione sanguigna e di quella linfatica. Quando infatti il microcircolo e la circolazione sanguigna non funzionano a dovere, le scorie metaboliche prodotte dalle cellule non vengono rimosse e, lentamente, si riversano nello spazio extracellulare. Il fenomeno porta al gonfiore e ritenzione idrica e con il tempo a uno stato infiammatorio che danneggia i tessuti, causando cellulite e pelle a buccia d'arancio.**



## **COSA E' IL MASSAGGIO DRENANTE ALLE GAMBE?**

**Il massaggio drenante gambe è un trattamento che agisce sul sistema linfatico e circolatorio ed è molto utile in caso di gonfiore e cellulite, riesce ad**

**eliminare i pi comuni inestetismi come cellulite e ritenzione idrica.**

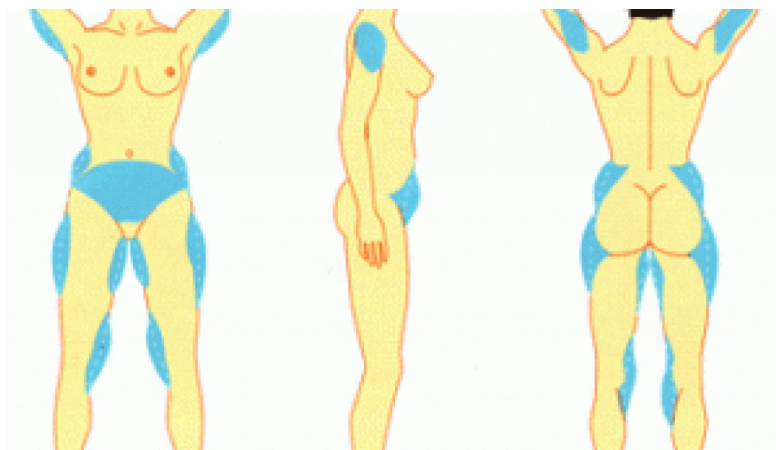
**Questo massaggio ha lo scopo di migliorare la funzionalità del sistema circolatorio e linfatico ed è utile a contrastare l'accumulo di liquidi e, di conseguenza, il gonfiore alle gambe.**

## **QUALI SONO I BENEFICI DEL MASSAGGIO DRENANTE ALLE GAMBE?**

**Con manovre di sfioramento, frizioni, impastamento e drenaggio, si ottengono risultati straordinari:**

- miglioramento della microcircolazione;**
- rimodellamento della silhouette;**
- diminuzione del rilassamento tessutale;**
- riduzione degli inestetismi della cellulite e dell'adipe localizzato;**
- idratazione della pelle e rigenerazione della pelle secca.**

**Le manovre eseguite saranno armoniose e ritmiche con intensità variabile a seconda delle zone da trattare e del risultato che si vuole ottenere.**



## **COME FUNZIONA IL MASSAGGIO DRENANTE ALLE GAMBE?**

**Lo scopo del massaggio è quello di riattivare la circolazione e di spingere i liquidi accumulati verso i linfonodi, così che vengano smaltiti. A questo scopo, le gambe vengono massaggiate verso l'alto perché i liquidi in eccesso possono raggiungere i linfonodi posizionati nell'area inguinale.**

**I movimenti e le pressioni del massaggio drenante sono leggere e delicate, dunque il trattamento risulta piacevole, rilassante e non doloroso. Inoltre, si utilizzano oli vegetali spesso addizionati di oli essenziali che, oltre a ridurre l'attrito, migliorano l'aspetto della pelle, favoriscono il rilassamento e facilitano il drenaggio dei liquidi. Al termine del massaggio drenante, si ha la sensazione di avere le gambe leggere, il gonfiore risulta meno visibile.**

**Massaggio alle gambe per sportivi o chi sta troppo in piedi**

**Il massaggio alle gambe per coloro che non presentano ritenzione idrica e meno leggero del massaggio drenante dove vanno effettuate manovre di scollamento, impostamento, tutto questo per riattivare la circolazione e allentare i fasci muscolari. Bisogna riscaldare il muscolo per bene e vedere se ci sono delle contratture ed eventualmente toglierle con la digitopressione, effettuare degli impostamenti**

## **MASSAGGIO DEFATICANTE**

**Il massaggio defaticante viene utilizzato per alleviare lo stonchezza, sia fisico che mentale, riattivando la circolazione e favorendo l'ossigenazione dei tessuti.**

**In ambito sportivo trova particolare applicazione o seguito di allenamenti intensi o competizioni. Successivamente alla prestazione atletica, infatti, l'organismo si trova in una condizione di stress determinato da più fattori concomitanti. Si generano due tipi di fatica: una centrale ed una periferica. Oltre a consumare glicogeno ed altre riserve energetiche, il tessuto muscolare accumula scorie durante lo svolgimento dell'attività ed**

**soggetto all'azione dei radicali Liberi, sotto-prodotti del metabolismo energetico. Inoltre, Le contrazioni ripetute possono generare contratture e rigidità .**

**Un massaggio defaticante ben eseguito pu velocizzare il fisiologico recupero muscolare e metabolico. A Livello tecnico, in genere, si utilizza una sequenza composta da tecniche di sfioramento cutaneo, frizioni lente, impostamento, per terminare con tecniche di scarico.**

## **MASSAGGIO ALLE GAMBE E SUOI BENEFICI**

**Le gambe sono una di quelle zone del corpo che subiscono di più la pressione quotidiana. Spesso infatti in esse si pu accumulare liquido che Le gonfia, facendoci provare fastidio quando non proprio dolore. Ci non capita solo agli atleti di cui abbiamo parlato finora, bens anche ad ognuno di noi, nella nostra quotidianità . Se durante la giornata stiamo troppo in piedi o troppo seduti, possiamo provare questo tipo di disagio. La vita sedentaria non fa certo bene al nostro corpo. In questi casi spesso basta camminare un po per riattivare la circolazione: la quale viene anche molto aiutata dalla poca assunzione di sale e dal consumo di molta acqua.**

## **BENESSERE PER LE GAMBE**

**Qualora questi accorgimenti non bastassero, un massaggio olistico potrebbe darci davvero una**

**grosso mono. Esso infatti in grado di portarci sollievo da subito, riducendo fino a far scomparire quella sensazione di pesantezza e gonfiore alle gambe che tanto ci opprime.**

**L'operazione riduce lo stress, riattiva la circolazione, drena gli inestetismi (pensiamo alla cellulite), sgonfia la gamba che soffre restituendole la forma originaria e allenta la tensione nei fasci muscolari. Come si può evincere, prendersi cura delle proprie gambe attraverso un massaggio non un'attività per soli atleti.**

## **CONTRATTURE E MASSAGGI DECONTRATTURANTI**

**Se ritorniamo a restringere il campo al massaggio sportivo, bisogna dedicare qualche riga alla questione delle contratture. Esse sono pessime compagne per ogni atleta, qualunque sia il livello della sua attività. Indeboliscono i muscoli e causando dolore, possono compromettere gare e prestazioni. Per ovviare a tal problema possiamo sfruttare un altro massaggio usedissimo in ambito sportivo: il decontratturante.**

**Il massaggio decontratturante mira, come indica la denominazione, a decontratturare il muscolo interessato. Ci significa che il muscolo viene riportato al massimo della forma, tramite manovre precise e definite sulla zona muscolare che va**

**sciolti. Questo specifico massaggio sportivo si concentra sovente su gambe, schiena, braccio o collo. Queste zone del corpo sono naturalmente quelle maggiormente soggette a contratture.**

**In occasione di un infortunio di questo genere, occorrerà limitare al più presto il protrarsi della contrattura, distendendo i muscoli e alleviando il dolore. Spesso ci si aiuta con oli e lozioni per trattare i muscoli indolenziti, favorendo la decontrazione e la riattivazione muscolare. L'operazione richiesta è quella di riossigenare l'organismo, riattivandone la circolazione linfatica e sanguigna, eliminando ognuno di quelle tossine eccessive che si formano al termine di uno sforzo atletico o al seguito di una infiammazione muscolare. Queste tossine di scarto si definiscono cataboliti**