

# Deep-Tissue Massage: Made Easy!

## Il massaggio profondo dei tessuti profondi: fallo con semplicità!

di Eric Stephenson \*

traduzione di Maurizio Ronchi\*\*

### *Un approccio posturale ergonomico per il bodyworker*

#### INTRODUZIONE

Il massaggio profondo dei tessuti profondi sta diventando sempre più popolare, viene richiesto dalle persone sia in ambito *spa-relax* che per quello medico-terapeutico o sportivo. Ne consegue, che anche la formazione dell'operatore per questo tipo di *bodywork*, debba essere accurata, esperienziale e con una conoscenza imprescindibile dell'anatomia palpatoria. Tuttavia, le tecniche di massaggio dei tessuti profondi per il rilascio miofasciale, sono perfettamente applicabili anche al massaggio di base per il rilassamento e l'antistress, in quanto non sono un'esclusiva di speciali terapie strutturali o altamente raffinate. I *bodyworks* profondi miofasciali devono essere uno **schema d'approccio funzionale**, per incontrare le esigenze del cliente, perché è questo che fa la differenza. (Riggs, Ronchi)

*Nota Del Traduttore (ndt): ho voluto tradurre il più integralmente possibile lo scritto di Eric, e nel caso di errori e sgrammaticature, mi si perdonerà di non essere un traduttore professionista. Ho cercato di interpretare alcuni modi di dire, propri dello slang americano dei bodyworkers, in maniera quanto meno comprensibile in Italiano senza snaturarne il significato.*

*Sono molto lusingato di poter considerare Eric Stephenson, come un altro punto di riferimento del mio personale gruppo di bodyworkers-divulgatori, che da anni con pazienza e amicizia mi aiutano per l'aspetto **educational** (didattica e divulgazione) a riguardo delle tecniche di sport&bodyworks miofasciale.*

*Mi piace sempre citare questi amici straordinari, perché vorrei che le loro tecniche e il loro tipo di approccio, divenissero oggetto di studio e crescita per il movimento di bodyworks miofasciale Italiano; senza nessun ordine: Art Riggs, Luigi Stecco, Robert Schleip, Eric Dalton, Joe Muscolino.*

## No pain, big gain – Nessun dolore, gran beneficio

Il massaggio profondo dei tessuti profondi è uno dei *bodyworks* più richiesti, ma è anche uno dei più fraintesi sia dagli operatori che dai clienti.

Come insegnante viaggio spesso per il paese (USA, ndt) e ho percepito in prima persona come i terapisti e gli operatori (**bodyworkers**), facciano ancora fatica su come soddisfare le richieste per un massaggio "profondo".

Molti *bodyworkers* purtroppo seguono ancora il pensiero che "dolore = beneficio" pensando che sia la via giusta per la risoluzione dei problemi del cliente.

Non è un segreto che il danno fisico è una delle principali cause delle comuni problematiche della vita quotidiana di ognuno di noi. Se poi lo si rapporta alla nostra professione di *bodyworkers*, esso risulta come una delle cause di **forzato e anticipato abbandono dell'attività**.

In media un *bodyworker* terapeuta USA riceve poco più di 600 ore di formazione in massaggio svedese, una delle basi delle tecniche di massaggio terapeutico e non. (secondo l'esperienza di un mio collaboratore, in Italia durante il suo triennio 2006/2008 per la laurea in Fisioterapia, ha avuto nello specifico 4 ore - quattro - di un corso elettivo di "approccio al massaggio" o "trattamento dei tessuti molli", che si fa una tantum e senza esame - certo che fa pensare ciò, ndt).

Quindi gli studenti e i principianti di *bodyworks* iniziano con un grand'entusiasmo ma poca saggezza, cominciando troppo presto nel cercare il "più profondo" durante le sedute, come se fosse un lavoro più specifico, tralasciando dettagli determinanti come il tenere sempre la stessa altezza della tavola\*\*\*, l'utilizzare sempre le stesse tecniche e sempre la stessa quantità di lubrificante (oli, creme, gel).

\*\*\* tavola - lettino -: *sembrerà banale, ma già da tempo nei paesi anglosassoni si sta cercando di evitare qualsiasi tipo di riferimento a pratiche di massaggi che non hanno a che fare con i bodyworks terapeutici e non. Purtroppo la parola massaggiatore, specie se al femminile, massaggiatrice, è ancora causa di spiacevoli fraintendimenti a sfondo sessuale. Quindi è auspicabile cambiare nel nostro lessico il termine "lettino", con "tavola" per massaggio (per loro è la massage-board) per evitare la solita e triste denigrante associazione "massaggiatrice-massaggiatore-lettino-sesso". (ndt)*

**Questa ricerca del "più profondo" è la miglior strada per farsi precocemente del male**, per portare all'usura i nostri strumenti di lavoro: mani, dita e loro articolazioni. Ma anche di aumentare la possibilità di far del male alla persona che stiamo trattando! Nella mente di gran parte dei nostri clienti, (così anche per alcuni *bodyworkers*), il massaggio deve essere doloroso per avere un effetto benefico duraturo. E' la mentalità del "*no pain, no gain*" – nessun dolore, nessun beneficio.

Mi capita spesso di eseguire dei sondaggi informali tra gli operatori olistici e i terapeuti, e chiedo: "Quanti di voi hanno ricevuto un massaggio doloroso in passato e dopo hanno iniziato a imporlo allo stesso modo verso i clienti?". Più della metà dei soggetti hanno alzato la mano. A questo riguardo, mi torna sempre in mente il giuramento di Ippocrate: **"Primo, non nuocere"**.

Infatti, in base a queste mie indagini informali che hanno solo un valore indicativo, si potrebbe concludere che più della metà dei clienti sono stati danneggiati dalla terapia stessa, proprio quella che hanno cercato per alleviare/risolvere il dolore.

Purtroppo, molti di questi clienti saranno riluttanti a riprovare nuovamente un massaggio profondo.

Riflettendo a posteriori, riconosco a mia volta di aver fatto lo stesso in passato con alcuni clienti, nel tentativo di compiacere coloro che non capivano i propri limiti di sopportazione del dolore o, anche per placare il mio ego. E' altrettanto facile per me riconoscere le volte che sono andato oltre la capacità del mio corpo, nell'applicare una pressione inutile col risultato di aver danneggiato entrambi. Ricordo ancora bene le notti trascorse con il mio doloroso e sfortunato pollice in ammollo nel secchio del ghiaccio, per aver cercato di disattivare ostinati *trigger points*.

Art Riggs, autore, educatore e *bodyworker* di grande esperienza dice con saggezza:

"Raramente c'è bisogno di ricorrere al dolore nel massaggio. Infatti **il dolore è in realtà uno dei principali ostacoli al nostro obiettivo di rilassare il cliente**, condizione primaria per poter allungare i muscoli e far rilasciare la tensione. Vorrei poter far ammenda verso i miei primi clienti di *Rolfing* (eccellente tecnica di massaggio miofasciale, ndt) per l'inutile disagio che ho imposto a loro, e lo spreco di energie che mi ha esaurito."

"Questo spreco di energia vitale potrebbe essere utilizzata per migliorare la qualità della vita al di fuori del lavoro", aggiunge Kevin Powell, *bodyworker* terapista, "come migliorare la qualità della nostra vita facendo le cose che amiamo, come il giardinaggio, la moto, dedicare tempo alla famiglia, invece di ritrovarsi esausto dopo aver eseguito cinque o sei massaggi in una giornata di lavoro."

## Frame of Mind - Stato d'animo

*Deep Tissue Made Easy* non è solo un metodo, ma una mentalità, **un vero approccio mentale**. E' la ricerca del massimo comfort/efficacia sia per il cliente che per il

*bodyworker*, piuttosto invece che sia uno a scapito dell'altro. Questo **metodo** racchiude i seguenti principi base:

1. Tutte le forze applicate devono avere una contro resistenza.
2. I livelli di pressione applicata sono soggettivi e dipendono sia dalla necessità che dal *feedback* dal cliente.
3. La velocità è nemica del lavoro profondo.

Ne consegue una metodologia:

1. Posizionare il cliente in modo da sfruttare a nostro favore la forza di gravità.
2. Per un'efficace tecnica "*long and strong*" (lunga/durevole e profonda/intensa, ndt) essa stessa deve iniziare e supportata dal nostro "*core*" \*.
3. L'approccio con le mani sul cliente, deve avvenire nello stesso modo con cui "un cigno plana sul lago e non come un pellicano impatta sul mare. "
4. Pazienza nelle tecniche, non "arare" i tessuti! Evitare quello che Ida Rolf chiamava "l'istinto di ritrarsi indietro del cliente".

\* *definizione del centro (baricentro) del corpo, l'insieme di alcuni muscoli del tronco che permettono di mantenere una postura corretta (ndt).*

### Table height and Lubricant - Altezza della tavola e lubrificanti

Il leggendario John Wooden, l'allenatore di basket che più ha vinto nella storia dei campionati dei college, ripeteva sempre dell'**importanza dei principi fondamentali**. Egli infatti trascorrevva più di una buona mezz'ora il primo giorno di allenamento, ad insegnare ai suoi ragazzi come indossare un calzino. "Le pieghe possono portare alle vesciche", metteva in guardia. Sapeva che una squadra di giocatori con vesciche ai piedi, avrebbe certamente compromesso il risultato della partita.

Per cui mi capita spesso di pensare sul come devo posizionare la tavola da massaggio. La sua altezza non dovrebbe essere più un mistero. Quella ottimale dovrebbe permettere di sentire che, l'azione/forza della tecnica applicata, coinvolga verticalmente tutti gli strati tissutali trattati, e che faccia anche sentire al corpo dell'operatore una buona sensazione della manualità eseguita, facile, indice della **giusta altezza della tavola**.

Infatti se fosse troppo bassa, perderemmo il nostro **allineamento verticale**, sovraccaricando il tratto lombare della nostra colonna vertebrale. Se troppo alta, saremmo costretti ad elevare le nostre spalle, affaticando il trapezio superiore e l'elevatore della scapola. Specialmente nel caso si lavori con una tavola fissa. Infatti la dimensione fisica del cliente, la sua tolleranza alla pressione, e la posizione richiesta dalla tecnica, dovrebbero essere i fattori per la corretta e ottimale scelta dell'altezza della tavola per il trattamento. Si può anche chiedere al cliente di spostarsi frequentemente, anche in posizione laterale in modo da poter al meglio utilizzare il punto di leva di una tecnica. Ma è solo con la pratica che saremo in grado di fare meno fatica, quando man mano impariamo ad affidare lo sforzo e la nostra postura durante le tecniche, alla **forza di gravità**, che ci aiuterà nell'andare profondamente nei tessuti profondi.

Questo andare profondo richiede poca e in alcuni casi nulla lubrificazione. Con troppo lubrificante, le mani rischiano di scorrere troppo sul tessuto invece di **agganciarsi e far presa su di esso**. Sperimentate nell'utilizzare sempre meno lubrificante, regolandovi sul

livello di idratazione dei tessuti di ogni cliente: ne serve di più, di meno, non serve.



**Figures 1A and 1B.** The effects of gravity pull our head and shoulders forward in Figure 1A, taxing the lumbar vertebrae and the spinal extensors. Figure 1B shows the same approach getting "long and strong" with vertical spinal alignment using gravity to sink at a 90-degree angle.



**Figure 2A.** A soft open fist making contact with the anterior compartment of the leg. The therapist sinks to depth and calls for client dorsi/plantarflexion.



**Figure 2B.** The technique in Figure 2A requires bringing body weight up onto the balls of the feet and again sinking at 90 degrees into the tissue. It's not structural but functional perfection we are looking for.

**Fig. 1A 1B:** l'effetto della gravità ci fa tirare la testa e le spalle in avanti, figura 1A, lasciando lasse le vertebre lombari e gli estensori della colonna vertebrale. La figura 1B mostra lo stesso approccio "lungo e forte" con l'allineamento verticale della colonna vertebrale utilizzando la gravità per andare in profondità, con un angolazione di applicazione di circa 90 gradi.

**Fig. 2A:** a pugno aperto e morbido a contatto col comparto anteriore della gamba. Il *bodyworker* affonda profondamente mentre chiede al cliente di eseguire una dorsi-flessione plantare.

**Fig. 2B:** la tecnica richiede di far cadere il peso del nostro corpo dalle spalle verso i piedi, affondando il pugno aperto ortogonale al tessuto della gamba da trattare, dove si scarica poi la pressione. Non è la ricerca della perfezione strutturale, ma di quella funzionale.

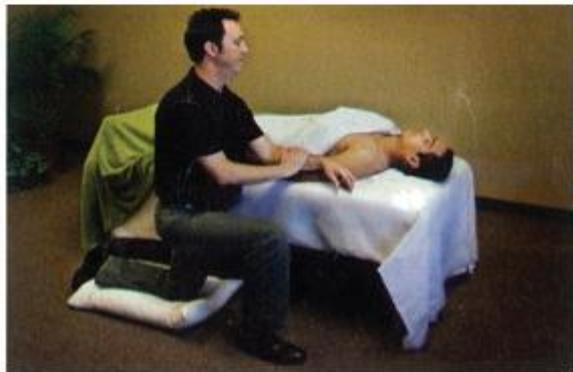
### Moving from the Core - Applicare le tecniche dal "core"

A mio parere, applicare le tecniche facendo perno sul "**core**" e mantenere allineata la colonna vertebrale, per noi operatori è la principale sfida a cui siamo chiamati nel fare *bodyworks*. Il movimento del e dal "core" coinvolge tutti i muscoli intrinseci direttamente attaccati alla struttura assiale-portante del nostro scheletro. Il nostro ombelico è come **la punta dell'ago del compasso**, da cui devono partire tutte le nostre manualità, *stroke*, scivolamenti, impastamenti, frizioni, che attraverso il nostro peso/spinta eserciteranno la giusta pressione sui tessuti. Senza una continua coscienza e consapevolezza del proprio "core", cadremmo nell'abituale movimento di sovraccarico delle nostre spalle.

Gli effetti della gravità sul nostro corpo, ci inducono a tirare la testa e le spalle in avanti, come anche di far sempre muovere il nostro tronco in flessione, stressando così le vertebre lombari e i muscoli estensori della colonna vertebrale.

Dovremmo invece essere in grado di distribuire il peso sul nostro corpo esteso e allineato, affinché la gravità ci aiuti nell'applicare la pressione della tecnica con un angolo di 90 gradi (**vedi fig. 1a e 1b**). Nel caso mostrato in **fig. 2a e 2b**, una volta raggiunta la profondità desiderata, dobbiamo solo chiedere al cliente, di eseguire lentamente una flessione plantare/dorsale della caviglia, per far allungare la fascia aderente e permetterci di individuare il muscolo sottostante.

**Figure 3.** Twenty-five percent or more of our work can be accomplished in the seated position. By dropping the inside knee, body weight is easily transmitted into the front leg from core musculature.



**Figure 4.** An alternative to sitting, kneeling on one knee will allow for stability and transfer of body weight into the front leg. Place a cushion under the knee contacting the ground.



**Figure 5.** By keeping a straight but loose wrist and using the proximal knuckle of the index finger, we have an alternative to using the thumb on the levator scapulae and rhomboid attachments.



**Figure 6.** The proximal knuckle is again on the trapezius ridge as the left elbow is tucked into the core for stabilization. Our umbilicus becomes the compass needle as we point it in the direction of each stroke.

**Fig. 3:** più del 25 per cento del nostro lavoro può essere realizzato in posizione seduta. Facendo appoggiare a terra il ginocchio interno, il peso corporeo si trasferirà più facilmente sulla gamba anteriore dalla muscolatura del "core".

**Fig. 4:** un'alternativa alla posizione seduta, è di stare inginocchiati su un solo ginocchio, che consentirà sia alla stabilità del nostro corpo, che a trasferire il suo peso sulla gamba anteriore. Posizionare un cuscino sotto il ginocchio a contatto con il pavimento.

**Fig. 5:** mantenendo un polso dritto e morbido, utilizziamo l'articolazione prossimale del dito indice (nocca), come alternativa all'utilizzo del pollice per trattare l'Elevatore della scapola e i Romboidi.

**Fig. 6:** l'articolazione prossimale (nocche) sono ancora utilizzate sul bordo superiore del Trapezio, con il gomito sinistro ben assestato nel nostro "core" per stabilizzare la manualità. L'ombelico diventa il punto di appoggio dell'ago del braccio-compasso per eseguire ogni *stroke* (tecnica di scivolamento, ndt).

La pratica per questo tipo di approccio/postura ergonomica, è di prestare attenzione al meccanismo o meglio alla biomeccanica del movimento muscolo-articolare, tecnica dopo tecnica e seduta dopo seduta di *bodyworks*. Questo tipo di approccio deve divenire per un *bodyworker*, **uno schema mentale prima che pratico** (ndt).

La mia formazione proprio sulla biomeccanica del corpo umano, è iniziata presso il *Body Therapy Institute*, dove ho imparato la metodologia sviluppata da Rick Rosen. Ho imparato e lo penso convintamente, che per riuscire ad avere una lunga vita professionale come *bodyworker*, questi concetti devono essere consapevolmente recepiti e assimilati. Attraverso la mia esperienza e grazie anche alle tecniche e al tipo di approccio biomeccanico appresi da altri operatori (Art Riggs, Joe Muscolino, Sandy Fritz, e

Barbara Frye), ho trovato una personale metodologia sostenibile di *bodyworks* terapeutico.

Powell commenta: "Qualsiasi **interruzione l'allineamento verticale della colonna vertebrale richiede un dispendio supplementare di energia.**

La somma di tutte queste spese extra di energia che impieghiamo per mantenere una postura corretta contro la forza di gravità, non deve essere sottovalutata, soprattutto nella nostra professione".

Durante i mie *workshop*, spiego che ognuno di noi come *bodyworker* ha diversi livelli di gap o problematiche intrinseche nel nostro corpo. Lesioni, traumi, uso improprio, sovraccarico e lo stato di salute in generale, che possono condizionare l'abilità e il risultato del nostro lavoro manuale sul cliente. **Non è la perfezione strutturale che stiamo cercando, ma quella funzionale.**

### Take a Seat – Star comodi

Nel libro, *Save Your Hands*, gli autori Green e Goggins, indicano che il 25 per cento del lavoro di un *bodyworker* può essere eseguito da seduti. Nelle figure 3 e 4, si noti che per allineare correttamente una postura seduta-accovacciata, il peso corporeo deve essere scaricato con facilità sulla gamba anteriore, tramite una leggera inclinazione del bacino. Trovo inoltre che allineare la gamba di appoggio interna quasi perpendicolare al suolo e quella esterna parallela alla tavola, sia in grado di stabilizzare i movimenti del nostro "core".

Questi movimenti del "core" vengono per cui trasferiti alla gamba anteriore, mentre quella posteriore garantisce la nostra stabilità durante il trattamento. Due aspetti importanti non dovrebbero mai essere trascurati quando lavoriamo in ginocchio come in questo caso. Il primo è di utilizzare un cuscino sotto il ginocchio portante, e il secondo è che in ginocchio su entrambe le gambe non riusciremmo mai trasmettere in modo efficace il nostro peso e il movimento corporeo necessario per la riuscita della tecnica eseguita. Mentre la tentazione di inginocchiarsi senza l'uso di un cuscino, renderà sempre meno confortevole la pratica quotidiana. Come anche quando di tanto in tanto proviamo a lavorare stando appoggiati su entrambe le ginocchia, il movimento del nostro "core" sarà molto meno stabile, per cui le spalle si assumeranno il compito di stabilizzare la nostra postura, stressando inutilmente la muscolatura superiore del corpo.

### Heads Up! - Testa alta!

Gli effetti della postura con la testa in flessa in avanti, sono ben documentati nella letteratura di *Rehab*.

Secondo Renee Calliet, se la testa pesa mediamente 4-5kg e il centro dell'orecchio si trova direttamente sopra il centro delle spalle, quindi ben allineato, il carico sulla colonna vertebrale e la sua muscolatura, rimane pressoché invariato. Ma, se la testa è flessa in avanti, il suo peso aumenta di circa 1,5kg per ogni centimetro di avanzamento. Quindi, se il centro dell'orecchio si trova a 6-7 centimetri in avanti rispetto al centro delle spalle, il carico sulle vertebre e dei suoi dischi, articolazioni, tessuti e nervi è di circa **14kg!**

Questo non è solo un problema del **cattivo adattamento posturale** che sta avvenendo nella nostra società (computer, TV, guidare), ma anche per la nostra attività di *bodyworkers*. Come amava spesso ripetere uno dei miei insegnanti, del fatto che noi soffriamo del "*Tiltus Headus Too Muchas*" (inclinare troppo in avanti la testa, ndt). Questa frase gli serviva per attirare l'attenzione di noi studenti, sugli effetti inesorabili che produce il **guardare continuamente le nostre mani durante il massaggio.**

L'approccio *Deep Tissue Made Easy* ci insegna a portare la testa in posizione neutra, portando la nostra colonna vertebrale in l'allineamento, lasciando che sia **l'abilità palpatoria delle nostre mani** a guidarci nei trattamenti.

## No Thumb Zone - Zona interdetta al pollice

Parlo spesso ai *bodyworkers* che partecipano miei *workshop*, del concetto della NTZ (*No Thumb Zone*, zona interdetta al pollice, simpatico riferimento alla *No Fly Zone*, ndt).

Tanto i pollici sono importanti perché comodi ed eccezionale strumento di sensibilità palpatoria, tanto rapidamente questo *tool* diventa un punto debole se a loro ci affidiamo esclusivamente per fare pressione nelle tecniche e per le manipolazioni.

Secondo Trumble e Recor della *Washington University Medical Center*, per ogni 500gr di pressione applicata con il pollice, si possono concentrare circa 5kg di forza peso a carico dell'articolazione carpo-metacarpale correlata. Questo è utile nel farci dolorosamente capire cosa avviene quando applichiamo 4-5kg di pressione sul corpo del cliente. Il risultato di ciò? **40-50kg di forza alla base del pollice!** Questo spiega ampiamente le mie suddette notti passate coi pollici nel secchio del ghiaccio.

**Mantenendo un polso dritto**, con l'articolazione prossimale, la prima nocca del dito indice, possiamo limitare l'uso del pollice nell'applicare una compressione statica o una *deep fiction* (frizione trasversa profonda, ndt). Questo nuovo *tool*, deve divenire automaticamente di default, appena sia possibile per evitare di utilizzare il pollice solo per eseguire compressioni. Certo che le nocche, il pugno e del gomito non possono competere con la sensibilità dei pollici, **ma con la pratica li possiamo migliorare di molto.**

## Sustainability - Sostenibilità

Il dizionario Websters definisce la sostenibilità come il metodo di utilizzare una risorsa in modo che essa non vada esaurita o irrimediabilmente danneggiata. **Abbiamo un solo corpo**, e per garantirci una lunga carriera professionale nella pratica dei *bodyworks*, dobbiamo dedicare più di una particolare attenzione al modo in cui lo useremo. Per applicare questi concetti di *Deep-Tissue Massage Made Easy*, penso sempre a cosa diceva **Ida Rolf**: "la forza ottenuta da uno sforzo non è quello che ti serve; hai bisogno della forza ottenuta con facilità".

\* **Eric Stephenson**, LMT (Terapista del Massaggio Autorizzato) e NCTMB (Certificato Nazionale in Massaggio Terapeutico e Bodywork), è Direttore di Education for massage Inc. e insegna Deep Tissue Made Easy in diversi workshop di educazione-divulgazione permanente a livello nazionale (USA). La sua didattica è adottata e inclusa in alcune delle più prestigiose associazioni di categoria statunitensi come la American Massage Therapy Association National Convention, e la International Spa Association Conference del World Massage Conference.

Per visitare il sito [www.imassageinc.com](http://www.imassageinc.com) e-mail [eric@imassageinc.com](mailto:eric@imassageinc.com)

\*\* **Maurizio Ronchi**, sport-bodyworker, libero professionista, divulgatore e docente di sportbodyworks e "tecnica passivattiva", coordinatore dello staff medico Seregno Rugby, membro dell'Associazione Manipolazione Fasciale® e dell'Associazione Italiana Taping Kinesiologico®, istruttore FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera), istruttore postura MBT (Masai Barefoot Technology). email [passivattiva@libero.it](mailto:passivattiva@libero.it)

**Disclaimer: "This article originally appeared in the October 2009 issue of Massage Magazine."**