



## IL MASSAGGIO

### L'importanza del massaggio

A differenza di quanto, purtroppo, la gente pensa, il farsi fare un massaggio non è una scelta “semplice” come quella di andare da un parrucchiere o da un’estetista. Il massaggio è una cosa “tremendamente” importante. Purtroppo su questo tema rilevo sempre scarsa conoscenza rispetto ai rischi e ai danni che derivano dall’affidarsi ad operatori non esperti che si cimentano in ruoli per i quali non hanno le giuste conoscenze di anatomia e patologia. Farsi mettere le mani addosso da personale che non ha seguito un percorso di formazione “dedicato” all’interno dell’ambito sanitario porta nella migliore delle ipotesi a risultati a scadenti, e nella peggiore delle ipotesi a gravi danni. Arrivo a dire che un massaggio sbagliato, fatto dalla persona sbagliata sul “paziente sbagliato” può rovinargli la vita. Perché accade questo? Perché, come detto, il massaggio sta sempre più assumendo le connotazioni di un trattamento estetico, come quelli che facciamo per i capelli o per le unghie. Ma non è così! E’ per me inconcepibile l’idea che si possa acquistare un massaggio e che ci si sdrai su un lettino così, senza un minimo di anamnesi pre-trattamento. Ed invece è questo quello che accade nella maggior parte dei centri. Il cliente (non il paziente) arriva, si sdraia, e parte il massaggio acquistato.

Questo approccio può diventare letteralmente DELETERIO! Cosa accade infatti se le manovre meccaniche vanno a stimolare zone infiammate, tratti su cui sono presenti spondilolisi non diagnosticate, o su zone in cui sono presenti disordini di carattere viscerale? Quello che accadrà è che il massaggio andrà semplicemente ad “amplificare” lo stato infiammatorio o il disallineamento viscerale con effetti disastrosi sul paziente.

C’è poco da fare, come mi sforzo sempre di ricordare ai miei pazienti, bisogna imparare a prendersi la “giusta cura” di se stessi ricordando che scegliete a basso costo porteranno a risultati di bassa qualità, e ciò non attiene solo al mondo dei massaggi ma riguarda anche le nostre relazioni, il modo in cui sappiamo scegliere le amicizie, i partner. Se puntiamo sempre sul minimo non potremo mai aspettarci un intorno ricco di riconoscimenti, appagante, accogliente. Al massimo con l’operatore si chiacchiera del più e del meno. Non viene chiesto al paziente se ha patologie muscolo scheletriche o sistemiche pregresse, non si chiede se soffre di disturbi, dolori, etc. Nulla.

Ma tutto questo, ripeto, è inconcepibile, perché il massaggio è innanzitutto un processo terapeutico, al pari dell’assunzione di un farmaco, e come tale, per essere efficace e non dannoso, ha bisogno di essere praticato da professionisti del settore.

No quindi “ai discount del massaggio”, no al “massaggio come passatempo o come riempitivo del tempo libero”. Si al massaggio di qualità. Perché? Per un motivo tanto semplice quanto fondamentale: la scelta di sottoporsi ad un massaggio di qualità, eseguito da personale specializzato, è innanzitutto un modo per star meglio, per aumentare salute e benessere. Ma c’è di più. Scegliere la qualità, in generale, che si parli di massaggi come di qualsiasi altra cosa, è anche un modo come un altro per far emergere la versione migliore di se stessi. Se scegli il meglio per te, il meglio sarà attratto da te.

**Dott.ssa Marianna Iannotti**

Via Giano Parrasio, 22 - 00152 - Roma (RM) - Cell: 3518045390 - metodoemmei@gmail.com

[www.mariannaianotti.com](http://www.mariannaianotti.com)

## Massaggio in gravidanza

Un altro degli aspetti poco conosciuti rispetto al mondo dei massaggi riguarda la loro “strategicità” durante la gravidanza. Che quei “nove mesi” siano una fase straordinaria, nel bene e nel male, nella vita della donna (e della vita che verrà) è risaputo. Ma quelli che pochi sanno è quanto possa essere utile sottoporsi ad una serie di massaggi ad hoc durante la gravidanza stessa con obiettivi che possono essere di tipo estetico, antidolorifico o rilassanti. A prescindere da quello che è l’obiettivo del massaggio in gravidanza una cosa va sottolineata più e più volte, e non mi stancherò mai di farlo: ancor più che in situazioni normali è inconcepibile che questo tipo di trattamento possa essere operato da personale non esperto! Una donna incinta presenta infatti alterazioni delle strutture muscolari e viscerali che devono essere conosciute in profondità affinché il massaggio non apporti danni alla donna e al feto. Serve esperienza, serve conoscenza e, perché no, serve anche empatia, perché una donna in dolce attesa ha anche bisogno di essere ascoltata, in qualche caso consigliata dall’osteopata, dalla fisioterapista come da tutti i professionisti della salute. Il miracolo della vita merita cura e rispetto.

## Massaggio post gravidanza

Nel paragrafo precedente ho spiegato quale sia, dal mio punto di vista, l’importanza del massaggio in gravidanza. Ma cosa succede dopo, quando il bambino è nato, e la donna viene sottoposta a nuove pressioni, ben più sfidanti della gravidanza, che sono quelle della maternità? Le attenzioni si spostano dalla mamma al bambino, il corpo spesso non torna come prima, le notti insonni, la sensazione di inadeguatezza e, nei casi peggiori, vere e proprie depressioni post parto. Ancora una volta il massaggio ed in particolare il massaggio che eseguito da professionisti della salute corre in aiuto della donna. Come? Il massaggio è un ottimo coadiuvante nella ripresa della forma pregravidanza, ed una donna che si rivede in forma, magari non come prima ma, in forma, è una donna che non perde autostima, che fa meno fatica ad amarsi, a volersi bene. Ed il benessere della mamma prima o poi arriva, che sia tramite energia o che sia tramite l’allenamento, al bambino. Il massaggio è anche un modo per la neomamma per prendersi un’ora di tempo solo per se stessa, e non capiremo mai abbastanza quanto anche questo aspetto sia importante. Un’ora per riposarsi, per rilassarsi, per ridare, attraverso le giuste manovre osteopatiche e fisioterapiche, al corpo le linee di un tempo. Bisogna volersi bene, tanto più in un momento delicato come il post parto, ed il massaggio è una carezza che facciamo non solo al nostro corpo ma anche alla nostra anima.

## Costi e pacchetti:

Massaggio da 60 minuti – 120 euro

Massaggio da 90 minuti – 150 euro

Pacchetto da 10 massaggi da 60 minuti – 1000 euro

Pacchetto da 10 massaggi da 90 minuti – 1200 euro

\*I pacchetti di massaggi acquistati vanno consumati entro 45 giorni dalla data di acquisto.

**Dott.ssa Marianna Iannotti**

Via Giano Parrasio, 22 - 00152 - Roma (RM) - Cell: 3518045390 - metodoemmei@gmail.com

[www.mariannaianotti.com](http://www.mariannaianotti.com)