

# Per l'orientamento



## ■ ■ MASSOTERAPISTA

**Per ottenere buoni risultati, un massoterapista deve avere una conoscenza approfondita dell'anatomia e della fisiologia**

Molti di noi pensano che un massaggio sia semplicemente qualcosa che ci fa sentire bene. Questo è certamente vero, tuttavia massaggiare correttamente il corpo richiede molta abilità ed esperienza.

Diana Syverud, proprietaria del Berkeley Massage and Self-Healing Center di Berkeley in California, non fa semplicemente sentire bene i suoi clienti: li aiuta a ristabilirsi da lesioni e a prevenire ulteriori problemi. Molti di loro soffrono di dolori dovuti all'uso eccessivo di determinati muscoli. «Molto spesso vedo persone che passano ore al computer» spiega. «Questo può portare a problemi con il flessore ulnare del carpo e con i muscoli del collo e del dorso. Curo anche musicisti che sono indolenziti per le ore trascorse suonando il violino, e cameriere che hanno dolore ai polsi perché portano vassoi pesanti.»

«Quando studiavo anatomia e fisiologia, talvolta mi chiedevo perché dovessi imparare tutte quelle nozioni», ammette, «ma oggi sono contenta di averlo fatto. Per me è necessario sapere dove sono localizzati i muscoli e dove si trovano i loro punti di attacco. Per esempio, un muscolo può contrarsi e comprimere il nervo sciatico, provocando un dolore fortissimo. Io verifico per stabilire quale muscolo è contratto e impiego varie tecniche di massaggio per farlo rilassare. Aiuto inoltre i clienti che non hanno problemi muscolari specifici a tendere e rinforzare i muscoli, aumentando la loro gamma di movimenti». Nota che «è importante conoscere le regioni del corpo in cui il massaggio è controindicato, come la regione dell'esofago o dell'osso ioide».

«I corsi di anatomia e fisiologia sono affascinanti perché si impara come funziona il proprio corpo», osserva, «e questa conoscenza è preziosa nell'interesse dei clienti e per il proprio benessere».

L'aspetto del suo lavoro che Diana Syverud predilige è il contatto individuale con le persone. «Di regola incontro un cliente per almeno un'ora per volta, spesso per un periodo di diversi mesi», dice. «Molti inizialmente si rivolgono a me per una ragione specifica, poi continuano a venire per anni, molto tempo dopo che il problema iniziale è stato risolto. Ci si può incontrare ogni settimana finché il dolore persiste, poi si passa ad appuntamenti mensili per aiutare a prevenire problemi successivi». Alcuni clienti le sono stati inviati da chiropratici, ma la maggior parte si presenta di propria iniziativa. Se si rende conto che i loro problemi richiedono qualcosa di più che dei massaggi, li indirizza agli appropriati professionisti sanitari, come chiropratici, psichiatri e internisti.

Nei corsi di formazione per massoterapista, indipendentemente dalla loro lunghezza che può variare, tutti i programmi validi richiedono la conoscenza dell'anatomia e della fisiologia. Diana Syverud calcola che queste discipline abbiano costituito più di un terzo del suo corso di studi. La Syverud esercita la propria attività privatamente, ma molti massoterapisti lavorano in centri termali, in centri benessere o in studi di chiropratici.