

PROTOCOLLO MASSAGGIO MANI (RIZZI, L. E CASETTA, L.)

Il massaggio proposto è eseguito con un tocco per le sensazioni sulle mani. Le mani sono ricche di recettori ed avendo molte rappresentazioni a livello corticale, risultano ricche di sensazioni che sono intensamente controllate. Grazie a questo tocco corrispondiamo il bisogno di Sentirsi in particolare delle mani: questa tecnica non è un massaggio alle mani che come principale obiettivo ha l'allentamento della muscolatura ma, appunto, le sensazioni ed il Sentire.

Introduzione

Ogni mano viene massaggiata delicatamente per circa 10 minuti.

Salutare il cliente e stabilire una relazione empatica. Metterlo in una posizione comoda in cui il braccio e la mano sono facilmente accessibile al terapeuta. Se l'anziano è lucido spiegare la procedura e chiarire qualsiasi domanda o dubbio. Successivamente per stabilire il contatto appoggiare la propria mano sulla parte superiore del braccio del paziente stringendolo con moderata pressione (la stessa che utilizzeremmo per tenere il braccio di un bambino per fargli attraversare la strada). Chiedere, se possibile per il paziente, che riporti qualsiasi sensazione spiacevole data dal massaggio. Allentare delicatamente la presa sul braccio e scivolare verso la mano, prendendola.

Polso

Il terapeuta sostiene con una mano la parte inferiore del braccio, con l'altra afferra la mano del paziente e fa ruotare la mano del paziente per fargli percepire il movimento del polso. Eseguire delle rotazioni ampie, delicate e lente, 5 in senso orario e 5 in senso antiorario.

Eseguire dei cerchietti con i due pollici del terapeuta in modo da disegnare un braccialetto di "cerchietti" intorno a tutto il polso delicatamente.

Palmo

Le mani del terapeuta sostengono la mano del paziente mentre con entrambi i pollici si va ad aprire e distendere il palmo della mano del paziente con una pressione che riparte tutte le volte dal centro verso l'esterno.



Una mano del terapeuta sostiene quella del paziente sul dorso, mentre l'altra massaggia l'intera superficie del palmo della mano con movimenti piccoli e circolari della dimensione di una moneta da 5 centesi



Accarezzare con dei lunghi e leggeri movimenti l'intera mano, dal polso fino alla punta delle dita distendendo quest'ultime.



Dita

Mentre una mano continua a sostenere quella del paziente, l'altra prende il pollice del paziente tra indice, medio e pollice e si va con delle piccole e delicate scossette a percorrere tutto il dito, dall'attaccatura fino all'unghia, come se si stesse sfilando delicatamente un anello; si ripete per tre volte anche per tutte le altre dita della mano. La pressione deve essere delicata per evitare inutili pressioni sulle articolazioni delle dita.



Dorso

Girare il palmo della mano del cliente verso il basso. Con la punta dell'indice o del pollice massaggiare gli spazi tra i metacarpi, quasi come se si andasse a scavare delicatamente un fossato ancora un po' più profondo, partendo dalla fossetta tra mignolo e anulare, proseguendo verso le dita. Ripete un paio di volte, poi spostarsi sullo spazio tra i metacarpi successivi.



Terminare il massaggio con un accarezzamento della superficie della mano, dal polso alla punta delle dita con un tocco morbido per 3 volte. Dire al paziente che inizierete con l'altra mano e ripetere l'intera procedura sull'altra mano.

Staccare delicatamente il contatto fisico con il paziente, usando movimenti molto delicati verso la testa, ad esempio con una carezza lungo il braccio e riposizionare la mano in una posizione comoda.

Nota bene: non massaggiare ferite, parti arrossate o gonfie della mano