

# **MASSOTERAPIA**

## **lezione 3**

---

# **LEZIONE 30/06**

**ARTI INFERIORI**

**Articolazione**

**gradi di movimento**

**muscoli principali**

# **DISEGNARE I MUSCOLI dell'arto inferiore**

more. Il primo

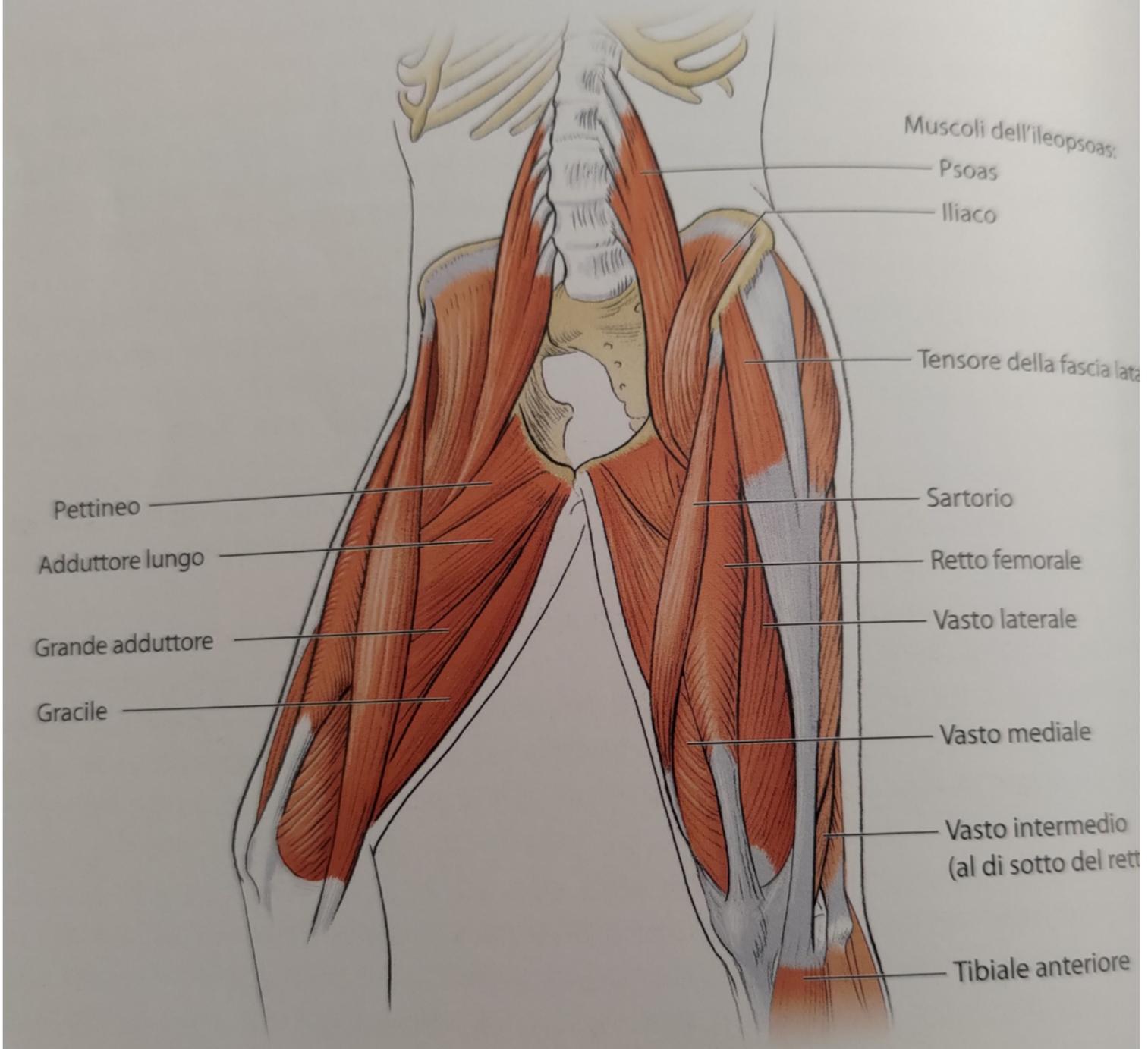


Figura 7.1 Muscoli della regione anteriore delle gambe.

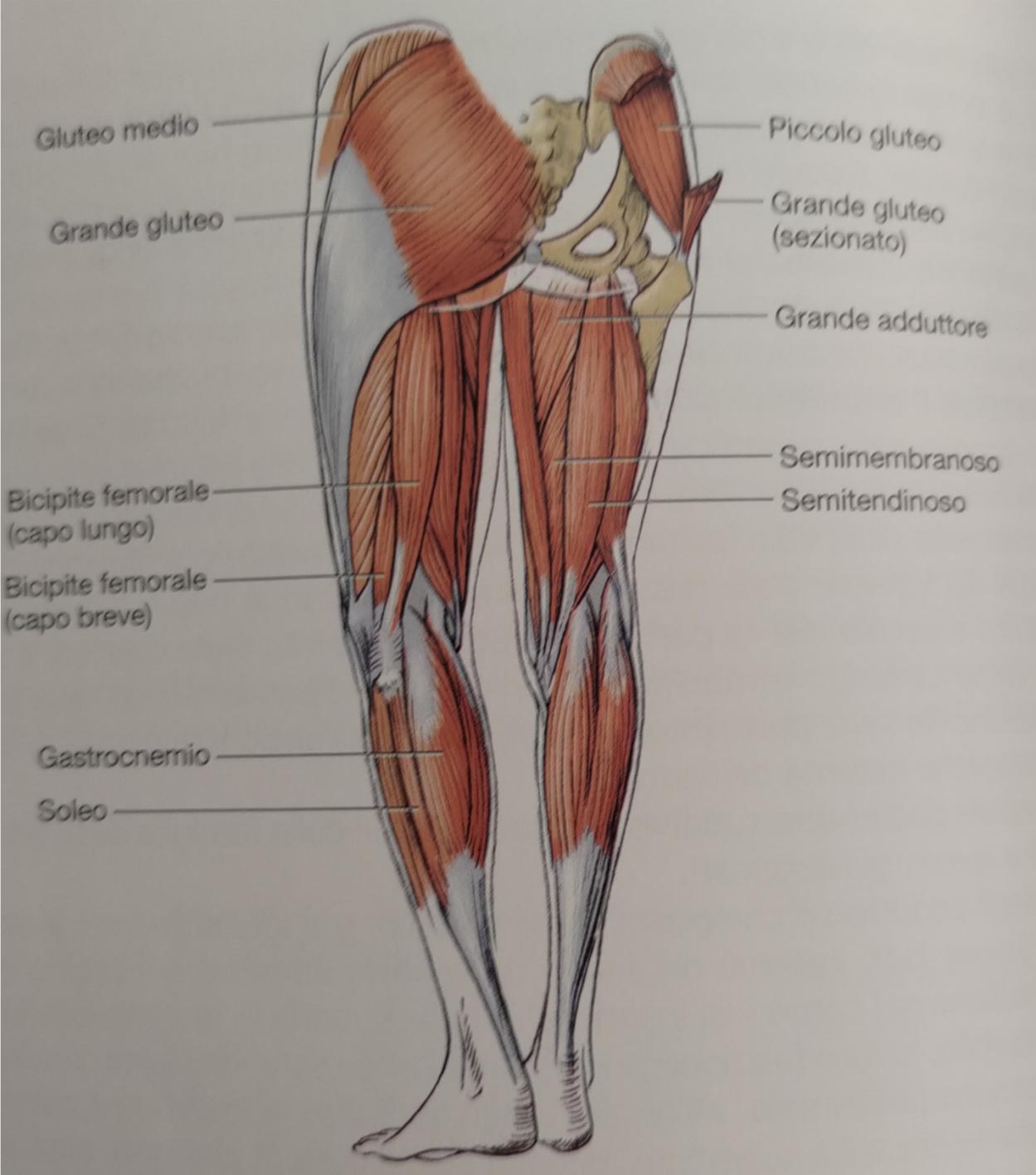


Figura 7.2 Muscoli della regione posteriore delle gambe

# Massoterapia gamba prono

1. **Sfioramento per distribuzione del prodotto bimanuale simultanea gamba**
2. **Frizione bimanuale simultanea verso cavo popliteo**
3. **frizione ad una mano interna ed esterna fino a cavo popliteo**
4. **Frizioni bimanuale alternata interna ed esterna**
5. **Frizioni diagonale bimanuale alternata interna ed esterna**
6. **FLETTO GAMBA L'ALTRA TIENE PIEDE**
7. **frizione ad una mano del tibiale l'altra tiene piede**
8. **Apertura del mm gemello**
9. **manovra contrastante corta con mano 1interna 2esterna 3 alternata sotto la controlaterale fino a cavo popliteo e scarico**
10. **frizione ad una mano interna ed esterna prendendo con mano controlaterale che mantiene la gamba**
11. **manovra di scuotimento ( a gamba flessa) e msollevarmento caviglia**
12. **ESTENDO LA GAMBA**
13. **manovra a 3 completa**
14. **impastamento e scarico su cavo popliteo**
15. **sfioramento manovra di chiusura**

# Massoterapia coscia prono

- 1. Frizioni bimanuale simultanea interno scarico su inguine  
esterno scarica su fossa iliaca**
- 2. frizione alternata su bicipite femorale**
- 3. frizione diagonale interno ed esterno coscia**
- 4. frizione bimanuale simultanea a "ventaglio"**
- 5. manovra a 3 completa 15 manovre**
- 6. impastamento interno ed esterno coscia+vibrazione e scarico**
- 7. impastamento profondo+ battitura alternata e battitura  
simultanea +scarico**
- 8. vibrazione della coscia**
- 9. sfioramento e scarico**

# massoterapia piede

1. **circonduzione piede**
2. **flesso estensione del piede**
3. **detensionamento delle dita del piede (tecnica 9 dita)**
4. **spalmo prodotto con frizione direzione centripeta**
5. **frizione bimanuale alternata su collo del piede con mano perpendicolare al piede**
7. **frizione laterale bimanuale (a lato del piede) 3 possibilità simultanea alternata solo destra o solo sin oppure alternando destra e sinistra**
8. **frizione a "lavaggio" e scarico su malleolo**
9. **primo svuotamento sottomalleolare**
10. **apertura e svuotamento volta plantare con tecnica palmare e dorsale**
11. **tecnica pollici sovrapposti ripeto più volte**
12. **frizione bimanuale muscoli flessori lombricali**
13. **sfioramento e chiusura**

**GLUTEI**

**DISEGNARE I MUSCOLI**  
**della REGIONE GLUTEA**

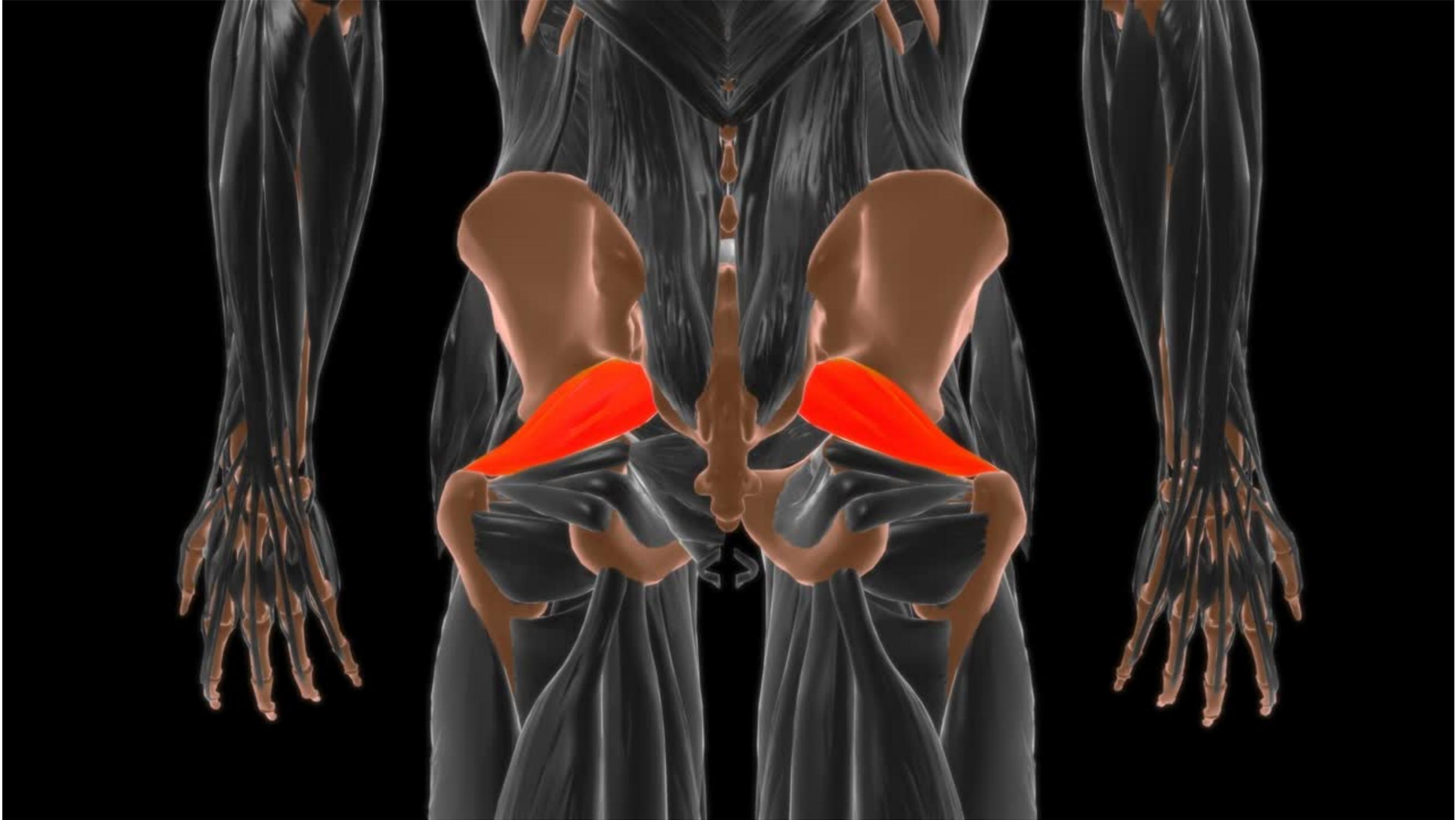
**Articolazioni**

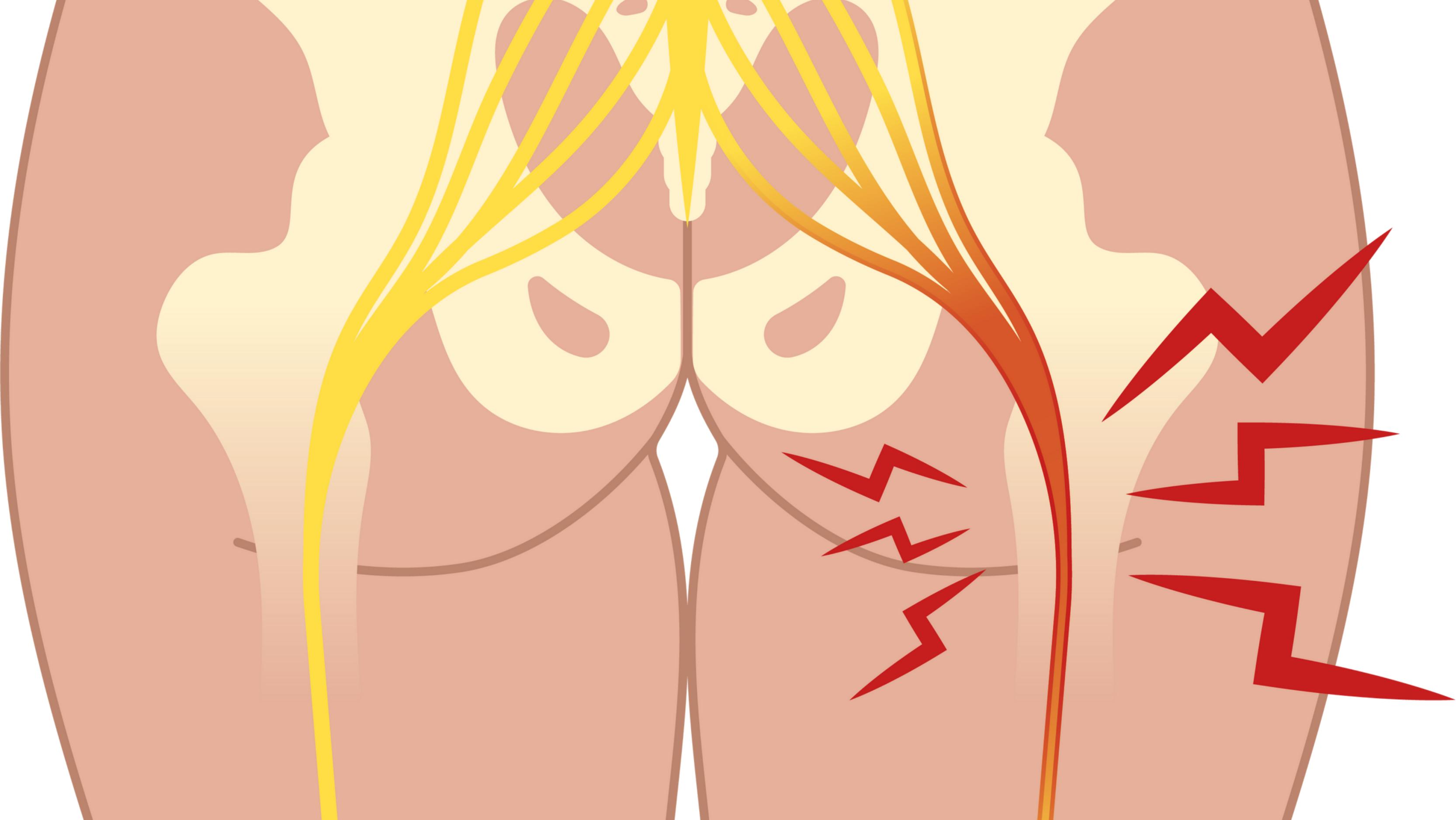
**gradi di movimento**

**muscoli principali**











# Massoterapia glutei

1. sfioramento (lavoro sempre in verso circolare antiorario gluteo dx orario gluteo sx)
2. manovra iniziale bimanuale alternata, scarico sverso la porzione laterale della cresta iliaca
3. frizione circolare corta e circolare lunga
4. POSIZIONAMENTO CONTROLATERALE
5. afferro da sotto cresta ilaca ed esegui impastamento alternato a due mani gluteo
6. impastamento tensore fascia lata
7. frizione crircolare corta
8. manovre accessorie per liberare piriforme
9. manovra di scuotimento con manovra punta che flette su palmo
10. coppettatura e battitura
11. vibrazione scarico e d impastamento
12. sfioramento e manovra di chiusura

