

Capitolo 3

Linee guida per il massaggio

Benché il massaggio di un professionista sia sicuramente la tecnica migliore per la terapia dei punti trigger, esistono molti vantaggi nel farselo da soli. Con l'autotrattamento non devi aspettare di prendere un appuntamento, puoi ottenere aiuto ogni volta che ne hai bisogno e non paghi un centesimo. La cosa migliore è che non devi dipendere da un'altra persona che sa cosa sta causando il tuo dolore e cosa devi fare al riguardo. Tu sei l'esperto.

Nessuno potrà mai avere la tua connessione con il tuo dolore. Tu sai benissimo dove e quanto ti fa male. Sai meglio di chiunque altro quando un trattamento sembra giusto e quando no. Grazie all'autoterapia dei punti trigger, avrai il controllo diretto sul trattamento. La maggior parte della gente si sente molto più sicura di sé quando impara a liberarsi da sola dal proprio dolore.

È importante capire che l'autotrattamento non sarà tutto rose e fiori. Ci saranno delle difficoltà da superare. È possibile eliminare molto velocemente alcuni tipi di dolore, ma un problema cronico di vecchia data può richiedere del tempo. Questo avviene perché i punti trigger più vecchi hanno costruito dei canali nel sistema nervoso che tendono a rinforzarli e perpetuarli (1999, pp. 56-57; Yaksh e Abram, 1993, pp. 116-121).

Un'altra cosa da tenere presente è che il massaggio dei punti trigger fa male, anche se quando viene svolto correttamente è un tipo piacevole di dolore, tale che è ancora possibile rilassarsi in esso. Il massaggio dei punti trigger all'inizio potrebbe non essere piacevole, soprattutto se sei

una persona che evita istintivamente ogni dolore. Se credi che qualsiasi dolore sia negativo e sia stupido farsi del male da soli, forse non riuscirai a massaggiarti quanto basta per ottenere buoni risultati. D'altra parte, se cerchi con troppa insistenza i risultati ed esageri con il massaggio, il corpo reagirà contro quest'ultimo e il dolore peggiorerà per un giorno o due. Un uso eccessivo di attrezzi rigidi per il massaggio può fare danni non solo alla pelle, ma anche al tessuto più profondo, come i muscoli e i nervi. Quando si hanno diversi punti trigger molto attivi e si lavora troppo a lungo su se stessi, ci si può sentire intontiti o nauseati. Se hai dolori diffusi, non cercare di risolverli tutti subito. Lavora prima sui problemi più gravi, cercando di essere paziente con il metodo e con te stesso.

Inoltre, sappi che alcuni punti trigger dovuti ai tuoi stress principali tenderanno a riproporsi. Non è ragionevole aspettarsi di non provare mai più dolore. Ciononostante, quando avrai imparato la terapia del massaggio dei punti trigger, saprai meglio come affrontare il dolore. Quindi, cerca di impararla bene.

Ricerca e soluzione dei problemi

Il successo del massaggio dei punti trigger dipende in definitiva dalla capacità di riconoscere il dolore come riferito, riportandolo al relativo punto trigger. È molto facile restare assorbiti dal dolore stesso e non vederne la causa. Benché certi punti trigger causino dolore locale, non riuscirai ad aver-

la vinta sul dolore miofasciale se penserai che il problema stia nell'area dove fa male. Sconfiggere il dolore vuol dire fare molta attenzione ai suoi schemi di riferimento. Solo con una ricerca metodica è possibile trovare e disattivare i punti trigger.

Le guide al punto trigger agli inizi dei Capitoli 4-10 forniscono elenchi di muscoli noti per inviare dolore in determinate aree. Per trovare il punto trigger che sta provocando dolore in un'area particolare, controlla i muscoli sull'elenco relativo, uno alla volta. I muscoli sono elencati in base alla maggiore probabilità di coinvolgimento: quello in cima è l'origine più probabile del dolore. Comunque, lascia sempre aperta la possibilità che il colpevole sia uno dei muscoli in fondo all'elenco. Non è insolito che più punti trigger, in muscoli diversi, stiano determinando lo stesso problema. Il numero di pagina tra parentesi, dopo il nome del muscolo, indica l'inizio del paragrafo in cui si parla di quest'ultimo. Le guide al punto trigger sono ricavate dal *Trigger point manual* di Travell e Simons (1992; 1999).

La meccanica del corpo

Nei capitoli sui muscoli imparerai il lavoro che svolge ognuno di essi. Comprendere la funzione di un muscolo ti aiuta a trovare i punti trigger che stanno causando il problema e a prendere le opportune contromisure per impedire a quest'ultimo di ripresentarsi. Eliminare semplicemente il problema non è mai sufficiente. Prima di ogni altra cosa, hai bisogno di sapere cosa fare affinché non si ripresenti.

La conoscenza della meccanica corporea migliora anche la nostra intuizione riguardo i punti trigger. Quando conosci i tuoi muscoli e hai una certa esperienza nel trovare i loro punti trigger, vedrai le tue mani andare da sole su di essi, senza bisogno di consultare le illustrazioni. Comprendere il funzionamento dei muscoli ti aiuta anche ad ac-

corgerti di un problema al suo inizio. In tal modo potrai "intercettare" il punto trigger quando sarà ancora nelle prime fasi.

Trovare i punti trigger

Ipotesi sbagliate sull'origine del dolore possono vanificare tutti gli sforzi per eliminarlo. I punti trigger in genere non si trovano nell'area dolorante. Il riferimento del dolore è la loro caratteristica più importante. Un massaggio nell'area sbagliata può darti sensazioni piacevoli, ma non essere di alcun beneficio per il dolore. È impossibile sconfiggere il dolore riferito se non si risale esattamente alla sua fonte.

Le illustrazioni degli schemi di riferimento del dolore per ciascun muscolo sono fondamentali per trovare i punti trigger. Consulta queste illustrazioni ogni volta che sei alle prese con un dolore. Uno schema di riferimento del dolore può essere un arazzo così intricato che se cerchi di fare affidamento solo sulla ragione o sulla memoria, possono sfuggirti dei dettagli cruciali. Noterai che i punti trigger hanno la tendenza a inviare il dolore lontano dal centro del corpo, ma troppe volte è vero il contrario, quindi non è possibile dedurre delle linee guida affidabili. Inoltre, troverai spesso che muscoli diversi inviano dolore nella stessa area. Forse il tuo dolore viene da un solo muscolo, oppure vi stanno contribuendo in molti. Le illustrazioni sono assolutamente indispensabili per dipanare la matassa.

La figura 3.1 spiega in che modo i muscoli, i punti trigger e il dolore riferito sono indicati nelle illustrazioni. Un'area di dolore riferito è rappresentata come un insieme di linee parallele diagonali, dall'angolo inferiore sinistro verso il superiore destro. Anche i muscoli sono rappresentati da linee parallele, stavolta racchiuse dal profilo del muscolo. Un punto rosso indica approssimativamente l'ubicazione di un punto trigger, oppure la

presenza di più punti trigger nella stessa area. Per semplificare le illustrazioni, i punti trigger sono di solito mostrati su un solo lato del corpo, ma possono benissimo stare sull'altro lato o da tutte e due le parti. I punti trigger in genere provocano dolore sullo stesso lato del corpo. È raro che involino dolore al lato opposto.

A volte un'illustrazione può portarti dritto al bersaglio, a volte decisamente no. In ultima analisi, è sulla tua percezione che dovrai fare affidamento per trovare i punti trigger. Lo scopo è raggiungere l'area corretta – in genere un cerchio di cinque centimetri di diametro – quindi cercare un punto acutamente doloroso. Non scoraggiarti se non riesci a sentire i piccoli noduli nei muscoli. Alcune persone non acquisiscono mai questa capacità. D'altra parte, massaggiatori molto esperti riescono

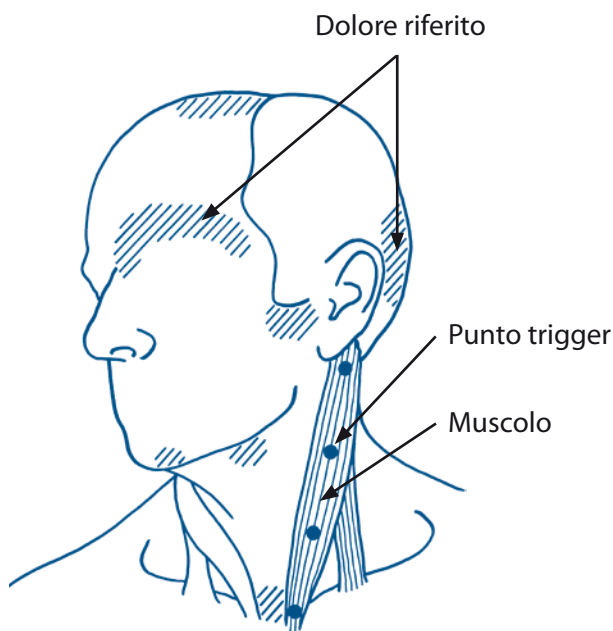


Figura 3.1 – Spiegazione delle campiture (in tutto il libro i punti trigger e il dolore riferito sono mostrati su un solo lato del corpo, ma possono verificarsi sull'altro lato o su entrambi).

a percepire ogni minima protuberanza nei muscoli. Alcuni sono in grado di trovare i punti trigger con la punta delle dita, senza che nemmeno venga loro detto dove fa male. Quando lavori su di te, però, non è necessario operare in questo modo. Il criterio migliore per trovare un punto trigger è la sua estrema dolorosità. Cerca il punto che fa più male quando viene premuto. Ovviamente molte patologie causano dolori nei muscoli e in altri tessuti molli. Se hai dei dubbi, consulta un medico, preferibilmente qualcuno che conosca i punti trigger e il dolore miofasciale. Non gli farai del male a mostrargli questo libro. Magari era proprio quello di cui lui/lei aveva bisogno.

La tecnica di massaggio

Per effettuare il massaggio nel modo giusto, vi sono due requisiti prioritari: la sicurezza e l'efficacia. Bisogna essere capaci di effettuare un massaggio senza spossare i muscoli delle mani e degli avambracci, ma esercitando comunque un effetto sul punto trigger.

La tabella 3.1 elenca i nove principi dell'automassaggio sicuro ed efficace dei punti trigger. Queste regole definiscono quale pressione esercitare in un qualsiasi punto del corpo. Il massaggio di un punto trigger dovrebbe essere relativamente breve e non superare i quindici o venti secondi. Quando hai finito, fai una pausa e vai oltre. Il trattamento è questo. Non occorre di più. Fare di più, in realtà, può essere controproducente. Un principio fondamentale della medicina è che puoi solo creare le condizioni che promuovono la guarigione. Il corpo è il guaritore di se stesso. Devi fidarti dei processi naturali del corpo: lascia che siano essi a reagire facendo il loro lavoro.

L'impazienza vorrà uccidere ed estirpare il punto trigger. Questo è un impulso normale, ma non è la terapia giusta. *Non forzare mai l'eliminazione*

Tabella 3.1 Sintesi delle linee guida del massaggio

1.	Usare un attrezzo, se possibile, per risparmiare le mani.
2.	Usare il massaggio pressorio profondo, non la pressione statica.
3.	Massaggiare mediante brevi e ripetute pressioni.
4.	Esercitare la pressione verso una sola direzione.
5.	Effettuare lentamente la pressione di massaggio.
6.	Puntare a un livello di dolore “sette”, su una scala da uno a dieci.
7.	Limitare il massaggio da sei a dodici pressioni per punto trigger.
8.	Lavorare su un punto trigger da tre a sei volte al giorno.
9.	Se non si ottengono risultati, forse si sta lavorando sul punto trigger sbagliato.

di un punto trigger. I punti trigger spariscono da soli quando ricevono un trattamento quotidiano basato sulle sottostanti linee guida. Sarai sorpreso di vedere quant'è efficace questa semplice routine. I fallimenti sono di solito dovuti a un atteggiamento troppo aggressivo o al fatto che si sta massaggiando il punto trigger sbagliato.

Il massaggio pressorio profondo

La pratica consolidata del massaggio terapeutico impone di tenere premuti i punti trigger per un certo numero di secondi, fino a quando presumibilmente “si allentano”. Questo massaggio è noto come *compressione ischemica*. Si tratta di spremere letteralmente il sangue fuori dal tessuto. Il problema, quando si tiene premuto un punto trigger, sta nel fatto che esso può diventare dolorante senza necessità, quando invece lo scopo è allentarlo. Questo tipo di massaggio richiede inoltre una contrazione prolungata di braccia, spalle e mani del massaggiatore, cosa che in breve tempo può diventare estremamente faticosa. I massaggiatori professionisti che utilizzano la compressione ischemica come terapia per i punti trigger soffrono molto spesso di dolori costanti a braccia e mani. Questo è uno dei problemi ergonomici che provocano quel turnover così

frequente nella professione del massaggiatore. Il tempo di esaurimento per i terapisti del massaggio è in genere di circa tre anni. Com'è evidente, dunque, è necessario praticare l'automassaggio in condizioni di sicurezza, altrimenti ci si ritroverà con più dolori di prima. Per fortuna esiste un modo molto più sicuro ed efficace di disattivare i punti trigger.

Anziché la pressione continua della compressione ischemica, è decisamente meglio effettuare una serie di pressioni sul nodulo del punto trigger. Ciò ottiene risultati più velocemente e con meno irritazione dei punti trigger, meno danni alle mani e meno rischi di rovinare la pelle e il muscolo. Inoltre, una pressione dinamica frequentemente ripetuta provoca una trasformazione maggiore del punto trigger rispetto a una pressione statica.

Comprimere il punto trigger è l'idea giusta, ma un'azione ripetuta di “mungitura” smuove il sangue e il fluido linfatico più efficacemente. La linfa contiene i prodotti di scarto generati dalle fibre muscolari permanentemente contratte. Pensa a quando risciacqui un vestito sporco. Bagnarlo e strizzarlo una sola volta non basta a ottenere un vestito pulito, nemmeno se lo strizzi a lungo e con forza. Devi passarvi sopra acqua

pulita in continuazione, sino a quando l'acqua che ne esce strizzandolo risulta pulita. Un processo simile è il più efficace con i punti trigger.

Un altro vantaggio connesso a una pressione breve e ripetuta, rispetto a quella statica, è che il dolore intermittente è più facile da tollerare di quello continuo. Una pressione dinamica e intermittente ti consente di andare più in profondità e provoca un dolore leggermente superiore a quello che potresti tollerare tenendo semplicemente premuto un punto trigger. Lavora profondamente e lentamente, usando pressioni molto brevi, ognuna delle quali non più lunga di un secondo. Non occorre che la pressione sia più profonda di quattro centimetri circa. Deve andare semplicemente da un lato all'altro del punto trigger. Anziché far scivolare le dita lungo la pelle, muovi quest'ultima con esse. Ciò aiuterà a sbloccare la fascia sottostante, ovvero la sottile membrana che avvolge i muscoli e la cui rigidità a volte è parte del problema. Lavora in profondità, premendo il punto trigger contro l'osso sottostante. Rilascia alla fine della pressione, quindi torna dove hai cominciato, prepara le dita e ripeti. Ogni volta che rilasci la pressione, affluisce immediatamente sangue fresco, portando una rinvigorente carica di ossigeno e nutrienti. Il punto trigger è stato privato di tali sostanze indispensabili perché la pressione delle fibre muscolari aggrovigliate aveva bloccato i capillari che le trasportava.

Forse hai sentito dire che bisogna sempre smuovere il sangue verso il cuore, ma con i punti trigger ciò è irrilevante, perché pochissimo liquido viene messo in movimento. Premi nella direzione che preferisci. Se non rendi la terapia dei punti trigger semplice al massimo, essa ti sposerà e non vorrai più farla.

Un altro beneficio del massaggio pressorio profondo è che aiuta a distendere le fibre muscolari nel punto trigger. Immagina cosa accadrebbe

applicando un massaggio pressorio profondo a una palla di creta per modellare: si spanderebbe allungandosi nella direzione in cui la spingi. L'effetto sulle fibre muscolari è simile, anche se non altrettanto appariscente o visibile. Potremmo parlare di *microstretching*, per differenziarlo dal *macrostretching* in cui allunghi il muscolo intero mediante gli esercizi tradizionali di stretching. Il microstretching viene applicato direttamente al punto trigger, ovvero proprio dov'è necessario. Fatto in questo modo, è improbabile che verranno tese eccessivamente le bande tese delle fibre muscolari che si diramano da ciascun lato del punto trigger verso i capi di inserzione del muscolo nell'osso. L'abuso di questa banda tesa rischia di irritare il punto trigger e irrigidirlo ancora di più.

Un dolore che fa bene

I punti trigger fanno male quando vengono premuti, quindi potresti essere molto riluttante a lavorarci per non aumentare il dolore o provare sensazioni spiacevoli. Devi capire che il dolore creato dal massaggio è benefico. Gli impulsi elettrici (di modesta entità) del dolore autoinflitto sono terapeutici, perché interrompono il feedback continuo che mantiene il punto trigger. Stai pur certo che il dolore che ti infliggi da solo di norma resta dentro limiti ben precisi. I tuoi naturali meccanismi di difesa non ti permetteranno di infliggere a te stesso un dolore più grande di quello che potresti tollerare. È molto improbabile che ti farai del male per davvero, a meno che non cercherai di massaggiarti troppo in profondità con strumenti rigidi (1999, pp. 140-141).

Il livello di dolore provocato dal massaggio serve a misurare la sua efficacia. Per godere dei massimi benefici dovresti esercitare una pressione sufficiente a provare un po' di "sano dolore". Dovrebbe essere un tipo di dolore piacevole. Non prendertela troppo comoda, comunque. Una pressione leggera

non funzionerà. Mira a un livello di dolore sette su una scala da uno a dieci, in cui uno sta per nessun dolore e dieci per dolore intollerabile.

Un altro effetto positivo del dolore provocato dal massaggio è che crea immediatamente un flusso di endorfine antidolorifiche. Per tale ragione vedrai che più lavori su te stesso, più pressione sarai in grado di usare. Se hai un punto trigger davvero doloroso su cui non vuoi assolutamente lavorare, prova a dargli una buona scarica iniziale di dolore, poi fermati e aspetta dieci secondi prima di ricominciare. In tal modo le endorfine avranno tempo per intervenire e attutire la tua sensibilità. Successivamente sarai in grado di lavorare più in profondità provando molto meno fastidio. Le endorfine sono chimicamente collegate alla morfina, ma sono molto più potenti.

Usando la scala numerica di cui sopra, continua i quotidiani trattamenti multipli del punto trigger fino a quando la tua pressione su di esso non provocherà un livello di dolore di solo due o tre. Non aspettarti di raggiungere quest'obiettivo in una sola sessione. Non cercare mai di forzare l'allentamento del punto trigger. Normalmente devi praticare il massaggio per molte sessioni prima che il punto trigger cessi di inviare attivamente il dolore.

Risparmia le mani e le dita

Considerando i rischi connessi a un uso eccessivo di mani e dita durante un automassaggio, è preferibile cercare di usarle il meno possibile. Forse non ti è mai venuto in mente che le nocche, le ginocchia, i calcagni e i gomiti sono utilizzabili come strumenti da massaggio: in tal caso, prova a guardare le figure 6.7, 9.21, 10.7, 10.26 e 10.27. In commercio esistono anche molti strumenti ergonomici da massaggio, concepiti per massimizzare la sicurezza e l'efficacia. Gli strumenti, però, non sono adatti, ad aree sensibili come il volto, il collo anteriore, l'interno della bocca o le aree sotto

le braccia. Quando non c'è altra scelta che usare le dita, devi fare tutto ciò che puoi per evitare di sovraccaricarle.

Il principio fondamentale, per quanto riguarda l'uso delle mani nel massaggio, è applicare la massima forza con il minimo sforzo e la minima tensione. Quando usi il pollice come strumento di massaggio, sostienilo con le altre dita (figura 3.2). Questo si chiama *pollice supportato*. Non usare il pollice in opposizione alle dita, a meno che non sia inevitabile. Stringere o "impastare" sembrerebbero le cose più naturali da fare, ma in realtà sono operazioni molto stancanti. Le mani usate in questo modo non resisteranno a lungo. Risparmiale per le aree in cui non puoi assolutamente usare altro.

Quando usi le mani come strumenti di massaggio, se puoi, accoppiale utilizzando la mano opposta per sostenere le dita che stanno facendo il massaggio (figura 3.3). Questo strumento si chiama *dita supportate*. La mano raffigurata da sola nell'illustrazione mostra in che modo il polso, la mano e le dita sono tenute dritte e rilassate il più possibile. Questo mette largamente fuori gioco i muscoli della mano e dell'avambraccio, perché la forza richiesta deve venire dai muscoli più grandi delle spalle, del petto e della schiena superiore.



Figura 3.2 – Pollice supportato.



Figura 3.3 – Dita supportate (si noti che la mano a supporto copre completamente le unghie delle dita che massaggiano. Entrambe le mani operano insieme per creare la pressione di massaggio).

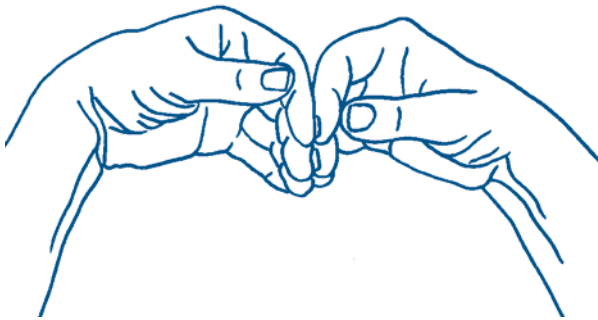


Figura 3.4 – Dita supportate dorso a dorso.



Figura 3.5 – Dita supportate quasi verticali alla pelle.

Il terzo e quarto dito rappresentano la terminazione dello strumento. Il pollice, l'indice e il mignolo restano inattivi. In tal modo si crea uno strumento molto appuntito che penetra con uno sforzo minimo. Si noti che la mano di supporto copre completamente le unghie. Il lato ulnare (cioè il lato del mignolo) della mano supportante dovrebbe essere in contatto con la pelle dell'area in cui si lavora. Notare che la mano di supporto aiuta il movimento delle dita della mano-strumento.

La figura 3.4 mostra un modo intelligente per sostenere le dita dorso a dorso in caso di automassaggio addominale. Altri modi di posizionare le mani per dare sostegno alle dita sono mostrati nelle figure 7.6, 7.24 e 10.25.

Anziché usare la mano per stringere, schiacciare o impastare, usa il pollice o le dita come se fossero la terminazione di un bastone per spingere all'interno delle carni. Per i massimi benefici meccanici, le dita o i pollici vanno tenuti quasi perpendicolari alla superficie del corpo (figura 3.5). Questo fa sì che la forza proceda in linea retta dal gomito alla fine delle dita, passando per braccia, polsi e mani. È ovvio che se hai unghie di lunghezza anche modesta, è impossibile usare le mani in questo modo.

Il massaggio effettuato con i palmi o i polpastrelli è, dal punto di vista ergonomico, così scadente che ti ritroverai con le mani e le dita stanche ben prima di aver ottenuto qualsiasi beneficio. In certi casi le unghie lunghe contribuiscono notevolmente alla formazione di punti trigger in mani e avambracci, perché i muscoli devono lavorare molto di più. I massaggiatori professionisti tengono le unghie limate fino alla carne. Forse potresti fare lo stesso, almeno sino a quando il tuo dolore non sarà svanito.

Se pensi di non poter rinunciare alle unghie, prova le *nocche supportate*, come mostrato in figura 3.6. Nota che il vero e proprio strumento di massaggio è costituito dalle nocche "che bussano alla porta"



Figura 3.6 – Nocche supportate.

del terzo e quarto dito. Il polso e le “nocche da pugno” sono tenute dritte per trasferire efficacemente la forza dalle spalle. Le nocche supportate sono uno strumento atto a trasmettere potenza e sono alquanto grossolane, al contrario delle dita supportate che sono molto precise e penetrano in profondità (se utilizzate correttamente). Esistono molti strumenti da massaggio che permettono di non usare le mani, amplificare la forza e raggiungere aree difficili. Tre degli strumenti più versatili ed efficaci sono il *Thera Cane* (figura 3.7), il *Backnobber* (figura 3.8) e il *Knobble* (figura 3.9). Tutti e tre questi strumenti, oltre a molti altri, si possono trovare presso i centri benessere, le scuole di massaggio o i singoli massag-



Figura 3.9 – *Knobble*.



Figura 3.7 – *Thera Cane*.



Figura 3.8 – *Backnobber*.

giatori professionisti. Sono acquistabili anche online (vedi la sezione Risorse in fondo al libro). Nella maggior parte delle illustrazioni di questo libro vedrai il *Thera Cane* applicato direttamente sulla pelle nuda. Ciò è dovuto a esigenze di chiarezza: in realtà, applicarlo in questo modo non è piacevole. Per comodità, oltre che per evitare abrasioni e lividi, gli strumenti da massaggio andrebbero sempre usati sopra un indumento.

Il migliore strumento da massaggio, per un gran numero di muscoli, potrebbe essere una semplice pallina tenuta premuta tra il corpo e un muro. È possibile usare una pallina da tennis o di gomma dura delle stesse dimensioni. Se hai bisogno di andare più in profondità, si possono usare palline di gomma più piccole. Se metti una pallina da tennis in un calzino, puoi buttarla dietro la schiena senza rischio di perderla e doverla rincorrere per tutta la stanza (si veda la figura 8.6). Il calzino diventa così un comodo strumento che ti permette di tenere la pallina in posizione. Le palline di gomma rimbalzanti sono di varie dimensioni (spesso contenute nella stessa confezione) e si possono trovare nei negozi sportivi o nei grandi magazzini. Sono dure ma non troppo e costituiscono degli eccellenti strumenti da massaggio. La figura 3.10 mostra le

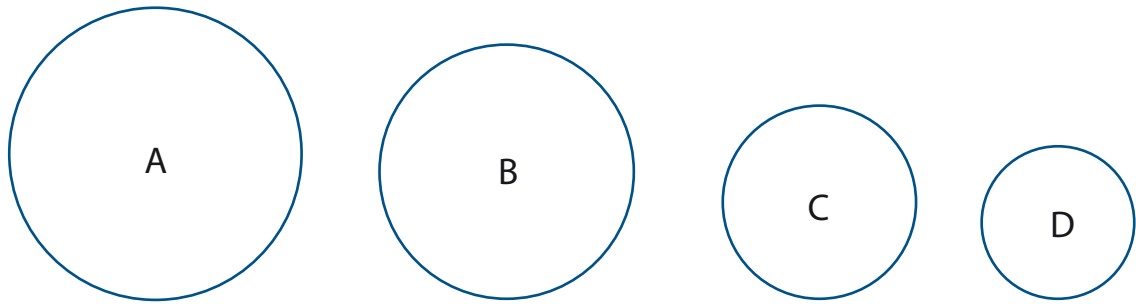


Figura 3.10 – Palline per il massaggio contro il muro (a grandezza non naturale): (A) Pallina da tennis (64 mm); (B) Pallina grande rimbalzante o pallina da lacrosse (58 mm); (C) Pallina rimbalzante (35 mm); (D) Pallina rimbalzante (27 mm).

dimensioni relative di palline usate per il massaggio. Le palline da sessantaquattro e cinquantotto millimetri (lettere A e B) sono utilizzabili su braccia, spalle, anche, schiena e natiche, contro il muro. La pallina da trentacinque millimetri (lettera C) è per la pianta dei piedi, contro il pavimento. Quella da ventisette millimetri (lettera D) è per la base carnosa del pollice, sopra la superficie di un tavolo.

Un problema delle palline rimbalzanti è che sono giocattoli stagionali e spesso è difficile trovarle in autunno e inverno. Un altro inconveniente è che la pallina grande, quella da cinquantotto millimetri, tende a rompersi con il prolungato uso quotidiano. Uno strumento molto migliore per il massaggio contro il muro è una pallina da lacrosse, che è molto solida, estremamente durevole e si può trovare in ogni stagione nei principali negozi di articoli sportivi. Forse una pallina da lacrosse è preferibile persino a una da tennis, perché penetra con meno sforzo e non tende a scivolare sul muro.

Rendere efficace la tecnica

Il massaggio per i punti trigger è ottimo per eliminare questi ultimi e il dolore riferito, ma non sorprenderti se ci saranno degli intoppi.

Effetti spiacevoli

A volte, il massaggio in profondità può provocare lividi nelle aree più delicate. Di solito non è niente di preoccupante, però forse è meglio diminuire leggermente la pressione. I lividi vanno considerati il segno che stiamo esagerando. Potrebbero anche significare che stiamo lavorando sul punto sbagliato, soprattutto se stiamo faticando molto e non vediamo risultati. Di solito i punti trigger rispondono bene al massaggio e non occorre aspettare tanto prima di vedere dei miglioramenti. La maggior parte degli insuccessi è dovuta al fatto che abbiamo lavorato sui punti sbagliati. Usa sempre le guide al punto trigger all'inizio dei capitoli per trovare i punti che devi trattare, e ricordati che in certe aree – come le mani, le spalle e la parte inferiore della schiena – il dolore può essere il risultato di riferimenti da più di un muscolo.

Sforzi parziali non ti porteranno molto lontano. Fare l'autotrattamento una o due volte a settimana è semplicemente inutile. Se non stai ottenendo i risultati sperati, chiediti se ti stai massaggiando *abbastanza*. I tuoi punti trigger peggiori dovrebbero ricevere da tre a sei trattamenti al giorno. Ricorda che ogni trattamento dovrebbe durare solo 15 o 20 secondi. Si tratta dunque di

scampoli di tempo, troppo brevi per interferire davvero con le tue attività quotidiane. Se fai di meno, il risultato ti deluderà. È sufficiente che tu faccia da sei a dodici pressioni per sessione, su un dato punto trigger, al fine di ottenere dei benefici. Oltre ai trattamenti multipli quotidiani, massaggia i tuoi punti trigger più difficili prima di andare a letto, poi di nuovo quando ti alzi al mattino. Se il dolore ti sveglia nel cuore della notte, alzati e fai una sessione. Come regola generale, massaggiare *spesso* è molto meglio che massaggiare *troppo forte* o *troppo a lungo*. Alcune persone hanno difficoltà a capire come funziona il massaggio dei punti trigger. È possibile non riuscire a trovare questi ultimi, oppure sentirsi goffi e insicuri con gli strumenti e le tecniche. In tal caso potrebbero tornarti utili alcune sessioni con un massaggiatore professionista che conosca bene i punti trigger. Sii franco: digli che vuoi imparare a curarti da solo. Lui o lei probabilmente già conoscerà questo libro e ne impiegherà le tecniche. Altrimenti, portalo senz'altro con te quando vai all'appuntamento.

Il massaggio dei punti trigger funziona benissimo con il dolore miofasciale. Fatto correttamente, porta di solito a risultati evidenti entro una settimana, spesso in uno o due giorni. Tieni a mente che il dolore persistente potrebbe avere una causa organica o sistemica. Se il tuo dolore è cominciato con un incidente o una caduta, potresti avere lesioni ossee o tissutali che richiedono attenzioni mediche. Se ti fa male ovunque e il massaggio non ottiene benefici o sembra peggiorare il dolore, forse hai la fibromialgia o un altro problema sistemico e dovrai cercare un rimedio diverso.

Il fattore salute

Se sei riuscito a disattivare i punti trigger ma il dolore sembra fare ritorno dopo un breve lasso di tempo, forse nella tua vita ci sono dei fattori che predispongono i muscoli allo sviluppo e al mante-

nimento dei punti trigger. Di essi si parla più dettagliatamente nel Capitolo 2. Per una trattazione esauriente dei fattori che perpetuano i punti trigger, si rinvia al Capitolo 4 del primo volume del *Trigger point manual* di Travell e Simons (1999).

Verifica se hai carenze di vitamina B o C, oppure di calcio, magnesio, ferro o potassio. Il fumo, l'alcool eccessivo, le pillole anticoncezionali e taluni farmaci diminuiscono notoriamente la quantità di questi nutrienti. Forse soffri di insufficienza tiroidea. L'ipoglicemia può aggravare i punti trigger. Chiediti se stai bevendo abbastanza acqua. L'iperuricemia, una patologia che si crea quando non bevi abbastanza acqua o i reni non stanno facendo il loro lavoro, può mantenere attivi i punti trigger. Organi interni malati o disfunzionali possono rendere difficile l'eliminazione dei punti trigger nei muscoli esterni. Le infezioni o le allergie croniche possono perpetuare i punti trigger. Sappi che le allergie alimentari possono avere un ruolo sia nella sindrome dolorosa miofasciale che nella fibromialgia.

Aspettative

Forse ti starai chiedendo cosa dovresti aspettarti dal massaggio dei punti trigger. Oppure vuoi sapere quante sessioni di massaggio saranno necessarie per ottenere la scomparsa del dolore. I punti trigger torneranno? Puoi davvero sperare che un giorno sarai libero dal dolore? Tutte queste cose dipendono in larga misura dal livello di intelligenza e di impegno che metterai nei tuoi sforzi.

Sii realistico riguardo le aspettative di successo con la terapia dei punti trigger. Anche se di tanto in tanto, con questo massaggio, si ottiene l'agognata guarigione al primo colpo, non è saggio nutrire quest'aspettativa. Le guarigioni rapide sono spesso illusorie: magari non si è fatto altro che nascondere la polvere sotto il tappeto. A volte, però, il trionfo alla prima sessione è genuino. Il corpo può essere bravissimo a guarire se stesso, se

riceve gli stimoli giusti. Ciò accade più spesso con i nuovi dolori. I punti trigger di vecchia data, invece, richiedono molte attenzioni, e questo vale sia che tu stia praticando l'automassaggio sia che stia facendo ricorso a un professionista. In entrambi i casi la gente tende a smettere troppo velocemente. Proverai la tentazione di interrompere il massaggio non appena il punto trigger smetterà di inviare attivamente il dolore. Ricorda che se il punto trigger fa ancora male quando lo premi, lo hai soltanto ridotto allo stato latente. Lasciare un punto trigger in stato latente vuol dire permettere che si riattivi alla minima occasione. Il massaggio deve continuare fino a quando il punto trigger non farà più male premendolo. Il massaggio fa miracoli con i punti trigger e il loro dolore, ma solo quando viene fatto correttamente e fino in fondo.

La curva di apprendimento

Ti sorprenderà la facilità con cui potrai dimenticare le tue più importanti scoperte sul dolore miofasciale. È buona norma tenere un diario di ciò che si impara giorno dopo giorno riguardo il dolore, annotando i trucchi e gli strumenti che funzionano meglio. Così, quando si ripresenterà un problema, troverai la soluzione già scritta nel diario e non dovrai reinventare la ruota. Per avere successo con questa tecnica, si applica la vecchia regola: continua a provare. Per i problemi difficili, leggi più e più volte tutte le parti attinenti di questo libro. Sottolinea e scrivi note ai margini. Prenditi del tempo per pensarci su. Tutti i dettagli anatomici e le ramificazioni riguardanti il dolore miofasciale sono così nuovi che talvolta non potrai non sentirti confuso e disorientato. Comunque, l'autotrattamento del dolore è molto più semplice di quanto non sembri a prima vista. Alla fine ogni cosa troverà il suo posto. Non desistere! Continua a provare!

Tutto ciò che è scritto in questo libro deve attraversare una lunga curva di apprendimento prima di

poter essere padroneggiato, però puoi aspettarti dei risultati positivi sin dall'inizio. Se studi questo libro in modo continuativo e insisti nel cercare soluzioni, imparerai qualcosa di utile praticamente ogni giorno. Cerca di conoscere sempre meglio i muscoli e le ossa. È importante comprendere cosa c'è sotto la superficie della pelle. I muscoli e le ossa fanno parte di *te*. Per approfondire ciò che vedi in questo libro, potresti consultare l'*Atlas of Human Anatomy* di Frank Netter e studiare le sue splendide illustrazioni. Se hai lo stomaco di imparare dalla vista di corpi sezionati, il *Video Atlas of Human Anatomy*, di Robert Acland, in sei parti, ti offrirà delle comprensioni uniche. Il dottor Acland usa una tecnica con cinepresa mobile per creare delle immagini a tre dimensioni che non puoi trovare nei libri. In tutti i modi possibili, continua a esplorare e imparare. Tu meriti di essere libero dal dolore. Fatti questo dono.

Benefici nascosti

Il massaggio, quando viene effettuato da un professionista, può essere profondamente rilassante ed è in grado di ridurre la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il ritmo respiratorio, oltre alla tensione muscolare. Forse non è ragionevole aspettarsi gli stessi benefici da un automassaggio, ma l'effetto rilassante può ancora essere considerevole. Puoi usare le tue sessioni di autotrattamento per rallentare i tuoi ritmi e calmarti. Cerca di rilassare consapevolmente i muscoli su cui stai lavorando. Quando sei in grado di rilassare un muscolo, anche il resto del corpo tende a rilassarsi.

La riduzione intenzionale della tensione nei muscoli può anche alleviare il dolore prodotto dai punti trigger. Se sei sufficientemente bravo, l'attenuazione del dolore può essere pari, o quasi, a quella di un antidolorifico. Il rilassamento muscolare non eliminerà i punti trigger, ma può rendere il dolore più sopportabile fino a quando l'automassaggio dei punti trigger non avrà iniziato a fare effetto.