

Mon B76/27. 27

Dott. MARIO VINCENTI

Assistente degli Ospedali Riuniti
e già della R. Clinica Chirurgica dell'Università di Roma
Medico del Servizio Medici degli Sportivi del C. O. N. I.

Il massaggio nella pratica sportiva

(Estratto da « Il Littoriale » di Roma del 4 e dell'11 Aprile 1943-XXI)





Dott. MARIO VINCENTI

Assistente degli Ospedali Riuniti
e già della R. Clinica Chirurgica dell'Università di Roma
Medico del Servizio Medici degli Sportivi del C. O. N. I.

Il massaggio nella pratica sportiva

(Estratto da « Il Littoriale » di Roma del 4 e dell'11 Aprile 1943-XXI)



Il massaggio nella pratica sportiva

(Dal « Littoriale » di Roma del 4 e dell' 11 aprile 1943-XXI).

Il dott. Mario Vincenti, del Servizio Medici degli Sportivi del C.O.N.I., ha scritto per « Il Littoriale » questo interessante articolo che pubblichiamo in due puntate.

(Il Littoriale)

Un po' di storia.

Il massaggio (dal greco *mássein* = impastare, o dall'arabo *mas'h* = premere leggermente) ha origini remotissime: già 30 secoli prima dell'era cristiana i soldati cinesi si sottoponevano a quotidiani esercizi fisici per rendere il loro corpo più adatto ed allenato alle fatiche di guerra e pure in Cina, nel 2600 a. C., si dettavano prescrizioni di ginnastica medica per conservare o restituire la salute. Nell'antica Grecia, in rapporto al periodo aureo dell'esercizio fisico, in cui tutta la gioventù veniva addestrata ai giuochi ginnici, il massaggio viene considerato in tutta la sua importanza ed applicato universalmente quale corroborante di forze e restauratore di energie. Ippocrate stabilisce i primi dettami di tecnica, intuisce l'opportunità che la direzione del massaggio venga avviata nel senso della corrente venosa e cioè in direzione centripeta, detta alcune norme di carattere scientifico e preconizza l'utilità di esso nella cura di ferite, lesioni articolari ed anche malattie interne.

A Roma, nel I sec. a. C., Asclepiade di Prusa, proveniente dalla Bitinia e ispiratore della scuola metodica, abolisce i medicinali ed istaura nella terapia mezzi gradevoli ed esclusivamente fisici: ginnastica, massaggio, idroterapia ed anche... passeggiate in carrozza e la musica. Il massaggio veniva largamente e metodicamente usato dai Romani nelle Terme ed era ritenuto ele-

mento essenziale di igiene fisica ed estetica; su tale argomento dettarono prescrizioni e perfezionamenti di tecnica anche Plinio, Marziale e Galeno.

Cadde in disuso nel Medio Evo, epoca di profonda decadenza in cui scomparve l'amore all'esercizio fisico, e solo presso gli Arabi venne in tale periodo coltivato con entusiasmo. Bisogna arrivare al 1700-1800 per veder rifiorire il culto dello sport per il miglioramento e la conservazione della salute del corpo, specie per merito di Jahn, Amoros e Ling, quest'ultimo noto come creatore della ginnastica svedese. Contemporaneamente l'utilità benefica del massaggio si era progressivamente e nuovamente affermata, tanto da essere considerato come una branca della terapia generale: all'olandese Metzger va il merito di aver dato basi scientifiche al metodo e d'averlo diffuso quale parte integrante della cura delle affezioni, specialmente traumatiche.

Attualmente il massaggio è universalmente adottato e nel campo sportivo ha la sua massima applicazione, sia per la preparazione degli atleti alle competizioni agonistiche, sia per la riparazione dei danni fisici da essi sofferti.

Modalità di tecnica.

S'intende col nome di massaggio quel complesso di movimenti esercitati su una ragione anatomica del corpo, o con le mani o con apparecchi meccanici all'uopo costruiti, al fine di provocare un'accelerazione della corrente sanguigna e benefiche modificazioni del tono muscolare. Diverse sono le manualità che compongono un sistema completo di massaggio e che vengono applicate sistematicamente, a seconda dell'indicazione terapeutica. La più semplice di esse è lo *sfioreamento*, che appunto consiste nel far scorrere superficialmente la mano sulla cute della zona da massaggiare e con estrema delicatezza, sempre in senso centripeto, ossia dalle estremità degli arti verso il centro del corpo. Seconda manovra è la *frizione*, la cui tecnica consiste nel praticare lo *sfioreamento* con una maggiore pressione così da agire sui tessuti più profondi. Terzo classico movimento è l'*impastamento* che consiste, come la stessa parola rivela, nel prendere alcune masse muscolari fra le mani compiendo poi quel tipico meccanismo atto ad impastare. Quarta manovra è la *percussione*, che ordinariamente viene

praticata con rapidi colpi di modica intensità ed alternati, con le mani in posizione di taglio. Ultima manualità è la *vibrazione*, che consiste nell'applicare uno o più dita di una mano sulla zona nota (il più delle volte in corrispondenza di un ramo o terminazione nervosa) e nel far arrivare su di essa, attraverso il braccio del massaggiatore, alcuni movimenti rapidi di vibrazione in senso perpendicolare.

Il massaggio nello sport.

Le svariate indicazioni terapeutiche del massaggio nel campo clinico esulano dallo scopo del nostro argomento. E' per noi invece di grande interesse considerare quale importanza venga ad assumere il massaggio nell'applicazione allo sport. Dividiamo subito il campo delle indicazioni:

1) Il massaggio viene applicato su persona sana, senza lesioni, prima della gara, per tonificare i muscoli e dopo la gara per eliminare dai muscoli stessi più rapidamente i veleni della fatica.

2) Il massaggio viene applicato all'atleta infortunato, allo scopo di ripararne le lesioni, accelerarne la guarigione, impedire l'atrofia muscolare.

Si tratta quindi nel primo caso di un massaggio praticato a scopo energetico, tonificante o restauratore di energie; nel secondo caso di un massaggio essenzialmente terapeutico, a scopo di cura, riparatore.

Molto è stato scritto e detto a proposito di tale argomento ed altrettanto varie sono le opinioni dei diversi autori nel giudicare l'opportunità e l'efficacia delle manovre massoterapiche. Effettivamente molto ottimismo si è andato progressivamente attenuando, molti entusiasmi si sono raffreddati e non appare lontano il giorno in cui l'importanza del massaggio rientrerà entro quei limiti e quelle indicazioni che erano stati purtroppo sorpassati.

Nella preparazione fisica dell'atleta alle competizioni, negli allenamenti che egli periodicamente pratica, il massaggio, praticato secondo una tecnica razionale ed appropriata, è un coefficiente notevolissimo dell'evoluzione del tono muscolare, della prontezza dei riflessi, della rapidità dello scatto, cose tutte che valgono a donare all'atleta quell'euforia e quella

fiducia nella *forma* raggiunta, indispensabili al buon impegno nella gara ed al buon esito di essa. Dopo la gara stessa, altrettanto benefica è l'applicazione del massaggio, che allenta la contrattura dei muscoli e per mezzo di un'accelerazione della corrente sanguigna elimina rapidamente dalla compagine delle fibre quei veleni della fatica che vi si erano accumulati. Tale applicazione del massaggio è quindi consigliabile senza riserve e da estendere e generalizzare universalmente.

Controindicazioni.

Dove invece le riserve da formulare sono tali da paralizzare addirittura la mano del massaggiatore, è nell'applicazione a scopo terapeutico del massaggio, in occasione di incidenti od infortuni subiti dall'atleta in gara. In questi casi si tratta sempre di lesioni chirurgiche, che possono variare dalle più leggere contusioni, distorsioni, alle più gravi lussazioni, fratture, e che il più delle volte non è possibile diagnosticare al momento stesso del trauma e richiedono esame clinico accurato integrato da controllo radiologico.

Quante volte, sui campi di giuoco, ed in prevalenza nelle gare calcistiche, appena un atleta cade, si vede correre verso di lui il massaggiatore ufficiale (nelle squadre maggiori che hanno... la fortuna di possederlo) od un qualsiasi accompagnatore (nelle squadrette... più o meno provinciali), che si china sull'infortunato e lo incomincia a frizionare con grandissimo impegno, sulla zona dolorante? In questi casi, al trauma primario se ne aggiunge un secondo provocato da incongrue e nocive manovre e con conseguenze immaginabili. Poco il male infatti se si tratta di una contusione semplice, ma in caso di frattura o lussazione, si può avere uno spostamento dei monconi, lacerazioni muscolari ed ematomi secondari, si può complicare una frattura parcellare o completare una incrinatura ossea, si può peggiorare una lussazione allontanando maggiormente le superfici articolari che hanno perduto il contatto fisiologico ed aumentare le discontinuità legamentose.

Quante volte in casi di blocco del ginocchio, sindrome tipica di lesione meniscale, così frequente nei calciatori, il cosiddetto massaggiatore, di propria iniziativa, si appende alla gamba dell'infortunato, tirando e torcendola in tutti i sensi, allo scopo

di ristabilire il movimento articolare? Se questo non accade nelle società maggiori che hanno premura di far assistere alla gara il loro chirurgo di fiducia, è però frequente notarlo in occasione di incontri tra squadre minori, ove alla mancanza del medico si aggiunge l'assoluta incompetenza tecnica e scientifica del massaggiatore.

Il massaggio viene pure consigliato per accelerare la ripresa funzionale di un arto che ha subito da tempo una lesione, per lo più frattura, curata razionalmente con l'immobilizzazione, e per curare l'atrofia muscolare che tale immobilizzazione e la inattività prolungata hanno provocato. Quindi in molti casi, a frattura consolidata, non appena trascorso il congruo periodo di tempo, l'apparecchio gessato viene tolto ed il paziente viene subito sottoposto a movimenti attivi e passivi di mobilizzazione, a massaggi, forni, marconiterapia ad onde corte, ecc. In tal modo un arto, restato inattivo per un periodo che può variare, a seconda dell'entità della frattura, da uno a tre o quattro mesi, viene improvvisamente sottoposto ad un superlavoro assolutamente sconsigliabile. Perché forzare la ripresa muscolare con tanto accanimento? Ho visto atleti recuperare spontaneamente il normale trofismo muscolare progressivamente ed in breve tempo; altri ne ho veduti, sottoposti a troppo energiche cure fisiche intempestive, ricominciare ad accusare disturbi locali, dolori nella sede delle fratture, riacutizzazioni articolari e recrudescenza di versamenti dopo distorsioni e lussazioni. In questi casi le cure fisiche debbono limitarsi a qualche seduta massoterapica, modica e progressiva, alternata ai forni; sono comunque da escludere tutte le altre manovre che possono provocare nell'arto una stanchezza da superlavoro.

Molti sollecitano caldamente l'applicazione dei massaggi nella cura di versamenti ematici, di edemi, delle atrofie muscolari. Ma il versamento ematico scompare spontaneamente e più rapidamente di quando non sia curato col massaggio; e così pure l'edema si attenua da sé quando si sia ristabilito un normale circolo sanguigno; l'atrofia progressivamente scompare anch'essa spontaneamente quando, terminato il periodo di immobilizzazione, l'arto venga sottoposto al carico e riprenda a poco a poco la sua normale attività. D'altronde, nel campo degli sports, l'infortunio colpisce l'atleta nell'età più atta alla rapida riparazione delle lesioni ed alla pronta ripresa fisica.

Quindi il massaggio può essere considerato chiaramente come dannoso in tutte le lesioni traumatiche di data recente, nella maggior parte delle lesioni traumatiche di vecchia data ed in tutte le lesioni patologiche in genere. Tale opinione, di completa attualità, è propugnata concordemente dalla maggioranza dei traumatologi.

In ogni lesione di un arto, qualora si sospetti una lussazione, una distorsione od una frattura, l'unica terapia immediata è l'immobilizzazione completa dell'arto stesso, che durerà a seconda della lesione e verrà razionalmente modificata e perfezionata dopo l'esame clinico e radiologico; in tal modo viene ad essere eliminato il dolore, con grande sollievo per il paziente e si facilita la circolazione sanguigna, elemento indispensabile per la ricostruzione dei tessuti lesi.

I massaggiatori.

Secondo punto scottante della questione del massaggio: i massaggiatori. Chiunque abbia un po' di pratica sportiva sa chi sono; sa che in ogni società che vada per la maggiore, c'è un individuo che pratica il massaggio agli atleti, che porta il primo soccorso in caso d'infortunio, che decide la più immediata terapia qualora il medico di società sia assente. Quindi si tratta di un incarico che a volte riassume delle responsabilità notevoli, e che richiede spirito di iniziativa, prontezza di esecuzione, intuito, ma tutto questo basato su cognizioni scientifiche che — sia pure in modo elementare — non possono mancare.

Sono dunque la maggioranza dei massaggiatori all'altezza del compito loro affidato? Purtroppo, no. Nel maggior numero dei casi si tratta di ottimi ragazzi, pieni di buona volontà, che da tempo frequentano la società sportiva e ne fanno parte, si tratta a volte di vecchi giocatori, allenatori cui la carriera non ha sorriso, e che si adattano al mestiere di massaggiatore senza di esso conoscere le norme fondamentali, senza avere le più elementari nozioni di anatomia, fisiologia di organi e tessuti, patologia e sintomatologia delle più frequenti fratture, senza quella più importante delle doti che ogni massaggiatore deve avere, e cioè di sapersi astenere dall'intervento quando non

sia riuscito a capire quale lesione il trauma abbia prodotto e se in tal caso il massaggio possa essere opportuno o meno.

Infatti, come ho già accennato, è il massaggio terapeutico immediatamente consecutivo all'infortunio che interessa principalmente, perchè è proprio quello che se attuato intempestivamente può provocare un aggravamento od una complicazione della lesione primitiva.

Controllo da parte del S.M.S. del C.O.N.I.

Sull'impiego dei massaggiatori e sulla loro formazione scientifica molto è stato detto e scritto, ma poco si è realizzato in pratica. Lo stesso Servizio Medici degli Sportivi del C.O.N.I. si sta adoperando attivamente ed appassionatamente allo scopo di disciplinare ed indirizzare questa attività che se praticata e condotta entro quei confini che la scienza suggerisce, è innegabilmente benefica ed utile. L'obbligo che ad ogni competizione sportiva sia presente un medico del C.O.N.I., pratico di traumatologia sportiva, è già di per sè una garanzia che in ogni caso il pronto soccorso immediato sarà eseguito secondo norme razionali e tecnicamente esatte. D'altro canto, lo stesso Servizio Medico si adopera nel promuovere corsi teorico-pratici sull'arte del massaggio applicato allo sport, allo scopo di stabilire inequivocabilmente le norme basilari di tecnica e l'indicazione terapeutica del massaggio stesso. Questo è il minimo indispensabile che possa essere richiesto per la conservazione del patrimonio sportivo ed atletico della nazione; dal lato medico-legale il problema è pure della massima importanza perchè è facile immaginare quale valore possa avere per un atleta la funzionalità perfetta di un suo arto e quali conseguenze morali possano derivare, sia per l'individuo che per la società sportiva, da una inattività prolungata, o peggio per postumi permanenti di una lesione trascurata o mal curata.

Conclusioni e proposte.

Concludendo, si possono quindi stabilire alcuni principi fondamentali nell'attività professionale dei massaggiatori:

- 1) una almeno elementare preparazione scientifica con poche ma precise cognizioni di fisiopatologia e di tecnica del massaggio. L'istituzione di corsi regolari teorici e pratici è già

un fatto compiuto in alcune città d'Italia e sta per divenirlo nella maggior parte delle altre. Le stesse società sportive dovrebbero rendersi garanti verso il competente Servizio Medici degli Sportivi del C.O.N.I. della frequenza dei propri massaggiatori a tali scuole. Al termine di ogni corso, ed in base a valutazione per esami, verrebbe accertata l'idoneità e la capacità dei candidati ed ai meritevoli verrebbe rilasciato un regolare diploma di abilitazione all'esercizio della professione di massaggiatore. Contemporaneamente, dovrebbe esser fatto divieto alle società sportive di assumere in qualità di massaggiatori, individui sprovvisti di relativo diploma.

2) presenza ad ogni competizione sportiva del medico del C. O. N. I., per indirizzare il pronto soccorso e valutare dal lato medico-legale l'entità dell'infortunio e l'incidente che lo ha provocato;

3) controllo periodico, da parte del Servizio Medici degli Sportivi di tutti i massaggiatori (o facenti funzione) onde potersi assicurare delle loro attitudini, della loro capacità e possibilità di esplicare con sufficiente garanzia scientifica le loro mansioni.

Solo disciplinata in tal senso, organizzata secondo tali concetti, la benemerita classe dei massaggiatori sportivi potrebbe riacquistare quel prestigio professionale e quella autorità che l'arte del massaggio si è degnamente conquistati attraverso i secoli.

Dott. MARIO VINCENTI

del Servizio Medici degli Sportivi del C. O. N. I.

349218





