

*Clay & Pounds'*

# Fondamenti clinici della massoterapia

**Anatomia integrata  
e trattamento**

**Laura Allen, BA, LMBT**

**David M. Pounds, MA, CMI, FAMI**

Il edizione italiana sulla III in lingua inglese a cura di  
**Stefano Masiero**

Professore Ordinario in Medicina Fisica e Riabilitativa  
Dipartimento di Neuroscienze  
Università degli Studi di Padova

**PICCIN**

This is a translation of  
CLAY AND POUNDS' BASIC CLINICAL MASSAGE THERAPY. Integrated Anatomy and Treatment  
Third Edition

By Laura Allen, David M. Pounds  
Copyright © 2016 Wolters Kluwer

Published by arrangement with Wolters Kluwer Health Inc., USA.  
Wolters Kluwer Health did not participate in the translation of this title and therefore it does not take any  
responsibility for the inaccuracy or errors of this translation.

Photographs by Vicki Overman and Black Horse Studio, Winston-Salem, North Carolina  
Illustrations by David M. Pounds, Certified Medical Illustrator

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

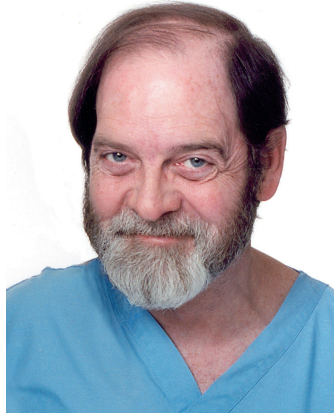
#### AVVERTENZA

Indicazioni accurate, effetti indesiderati e dosaggi per i farmaci sono indicati nel libro, ma è possibile che cambino. Il lettore deve esaminare le informazioni contenute nel foglietto illustrativo dei produttori dei medicinali menzionati. Gli autori, curatori, editori o distributori non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera, e non danno alcuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto della pubblicazione. Gli autori, curatori, editori e distributori non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi lesione o danno a persone o cose derivante da questa pubblicazione.

ISBN 978-88-299-2897-2

Stampato in Italia

# Dedica



Questa terza edizione di *Fondamenti clinici della massoterapia* è la prima senza il coinvolgimento diretto del coautore originale James (“Doc”) Clay. Anche se morto nel 2013, il suo contributo a questo libro e la sua importanza per la massoterapia restano indelebili.

Nato in Texas e cresciuto a Winston-Salem, nel North Carolina, Doc arriva indirettamente alla massoterapia. Studia alla Duke University e alla Johns Hopkins University, dove consegue un master in salute mentale. Dopo aver lavorato in Germania e in Maryland, ritorna in North Carolina per studiare alla Carolina School of Massage

dove, all’inizio degli anni ‘90, ottiene la certificazione NCTMB per il massaggio terapeutico e le tecniche corporee, e quindi apre uno studio di massoterapia a Winston-Salem.

Doc aveva la passione per il teatro e ha recitato in molte compagnie locali, dimostrando di avere un ingegno arguto, forte senso dell’umorismo e un particolare amore per i giochi di parole (in particolare per il linguaggio “*Anguish Languish*” di Howard L. Chace).

Aveva una visione chiara di questo libro più di un anno prima che ci incontrassimo e iniziassimo a sviluppare le nostre idee per realizzarlo. Per la sua forte e vivace curiosità, è stato un ottimo e instancabile elemento trainante nella nostra ricerca, alla quale ha sempre fornito un contributo importante.

La chiarezza di esposizione dei contenuti di questo libro è da sola un valido motivo per giustificare la sua grande utilità per i lettori. Personalmente sono convinto che ciò che inorgogliava di più il nostro poliedrico Doc fosse proprio questo suo contributo alla comprensione del massaggio.

Questa terza edizione è dedicata alla memoria di James H. Clay.

*David M. Pounds*



# Gli Autori

## Laura Allen, BA, LMBT



**Laura Allen** arriva alla massoterapia come professione dopo un'esperienza più che ventennale di chef e ristoratrice. Pronta a cambiare, ma non sicura sul da farsi, Laura inizia come amministratrice di una scuola di massoterapia. Dopo alcuni giorni passati a vedere le persone entrare in studio stressate e sofferenti e vederle uscire un'ora dopo rilassate e serene, Laura decide di iscriversi in quella stessa scuola, dove consegue il diploma in massoterapia e, subito dopo, una laurea in psicologia presso la Shaw University. Laura completa anche un tirocinio di 2000 ore in counseling prima di dedicarsi specificamente alla massoterapia. Lavora ancora come amministratrice della scuola di massoterapia per altri 5 anni prima di aprire il proprio centro di massoterapia nella Western North Carolina, dove lei e suo marito, Champ (anche lui massoterapista), hanno alle dipendenze un chiropratico, diversi massoterapisti e un infermiere specializzato in estetica.

Laura ama da sempre la scrittura, già dai tempi della scuola media, partecipando attivamente al giornale scolastico. Il suo primo articolo su una rivista è stato pubblicato nel 1999; da allora ha pubblicato numerosi articoli e realizzato oltre 300 blog su questioni riguardanti la massoterapia come professione. È anche autrice di testi come *Plain & Simple Guide to Therapeutic Massage & Bodywork Examinations* (LWW, terza edizione 2016), *One Year to a Successful Massage Therapy Practice* (LWW, 2008), la guida *Massage Therapist's Guide to Business* (LWW, 2011) e altri quattro titoli auto-pubblicati.

Laura ama da sempre la scrittura, già dai tempi della scuola media, partecipando attivamente al giornale scolastico. Il suo primo articolo su una rivista è stato pubblicato nel 1999; da allora ha pubblicato numerosi articoli e realizzato oltre 300 blog su questioni riguardanti la massoterapia come professione. È anche autrice di testi come *Plain & Simple Guide to Therapeutic Massage & Bodywork Examinations* (LWW, terza edizione 2016), *One Year to a Successful Massage Therapy Practice* (LWW, 2008), la guida *Massage Therapist's Guide to Business* (LWW, 2011) e altri quattro titoli auto-pubblicati.

Laura Allen ha ricevuto numerosi riconoscimenti come massoterapista; è stata inserita nella

Massage Therapy Hall of Fame nel 2011, per essere stata nominata massoterapista dell'anno nel 2011, e ha vinto il Silver Award 2013 della Massage Therapy Foundation per il suo case report sulla massoterapia per la lombalgia cronica. Ha anche ricevuto altri premi per i suoi testi e, nel 2014, assieme a suo marito, ha presentato il Bonnie Prudden Meritorious Service Award, premio dedicato a B. Prudden, pioniera americana del fitness.

Allen è attualmente il Massage Division Director of Soothing Touch, nomina che ha accettato nel 2015. Si occupa di scrittura e di insegnamento in corsi di formazione continua a livello nazionale e internazionale.



## David M. Pounds, MA, CMI, FAMI

**David Pounds** ha dedicato tutta la sua carriera professionale alla visualizzazione biomedica, alla comunicazione e all'insegnamento. L'amore per la spiegazione con parole e immagini delle modalità di funzionamento del corpo umano è una dote naturale rafforzata dalla sua educazione. Suo padre era un ingegnere chimico, oltre che docente presso la Bradley University, e sua madre era una brava artista. Le sue collezioni di fossili e la sua passione per la dissezione di uccelli morti sin dalla prima infanzia si sono evolute e lo hanno portato a un elevato livello come illustratore, fino all'insegnamento in corsi di studio d'arte al college. Dopo queste esperienze, scopre che i suoi interessi e talenti possono essere convogliati verso la carriera di illustratore medico e docente.

Dal 1988 ad oggi, tiene corsi di anatomia e fisiologia umana e di biologia del movimento presso la School of the Arts dell'Università del North Carolina

a Winston-Salem, North Carolina. È anche proprietario della D. Pounds Illustration, una società indipendente che fornisce illustrazioni e di comunicazione biomedica a livello nazionale per numerose pubblicazioni in riviste scientifiche, libri di testo, presentazioni e mostre.

Ha conseguito la laurea in biologia alla Bradley University di Peoria, Illinois. Dopo un master in comunicazione biomedica (sull'illustrazione medica)

presso l'University of Texas Southwestern Medical Center (ex UT Health Science Center di Dallas), ha ottenuto un incarico presso la Wake Forest School of Medicine (ex The Bowman Grey School of Medicine) dove lavora da 16 anni. È illustratore medico certificato (CMI) dal 1992, quando il Board of Certification of Medical Illustrators ha stabilito questo profilo, ed è stato nominato membro dell'Association of Medical Illustrators (FAMI) nel 1989.

# Prefazione

Il testo *Fondamenti clinici della massoterapia*, originariamente scritto dal compianto James Clay (“Doc”) e David Pounds, con illustrazioni di David Pounds, ha segnato una rivoluzione già alla sua prima uscita nel 2003. È diventato rapidamente un best seller, portando alla pubblicazione di una seconda edizione nel 2008. L’integrazione tra l’anatomia e le applicazioni cliniche della massoterapia presentata in questa edizione continua la visione originale degli autori: raggiungere gli studenti di massoterapia pronti a perfezionare la palpazione e le abilità di accertamento, aumentare la conoscenza della struttura e della funzione dei tessuti molli e andare oltre le tecniche del massaggio svedese per affrontare i disturbi del dolore e disfunzionali correlati a tali tessuti.

È stato un piacere rivedere il testo di questa terza edizione. Ci è stato detto che gli studenti e i docenti di massoterapia trovano le dettagliate illustrazioni anatomiche, sovrapposte alle fotografie del corpo umano, tra le caratteristiche più utili del libro, non solo come una risorsa per la classe, ma anche come strumento per educare i pazienti. La terza edizione contiene più di 550 immagini a colori, che illustrano i muscoli, i tessuti circostanti, i punti di reperi anatomici, le corrette tecniche di copertura per ogni area del corpo, il posizionamento delle mani del terapeuta e le frecce direzionali per guidare il massaggio di specifici muscoli. In questa edizione, sono incluse piccole guide fotografiche che dimostrano la corretta copertura necessaria quando si esegue la tecnica illustrata per quell’area del corpo.

Ogni gruppo muscolare è evidenziato con nome, pronuncia, etimologia, panoramica, commenti, azioni, inserzioni, cautele, zone di riferimento del dolore, altri muscoli da esaminare e descrizione delle sequenze utilizzate per trattare specifici muscoli e disturbi. Le icone attirano l’attenzione degli studenti verso le informazioni chiave. I casi clinici e le domande di verifica di fine capitolo aiutano gli studenti a integrare ciò che hanno appreso e ad applicarlo alla pratica clinica della massoterapia.

## Progetto ELAP

La terza edizione indica anche gli obiettivi di apprendimento che riflettono le conoscenze e le competenze del Blueprint (*The Core: Entry Level Massage Education Blueprint*), una pubblicazione che deriva dal progetto ELAP (Entry-Level Analysis Project), un impegno sostenuto da tutte le sette organizzazioni nazionali di massoterapia in USA. L’ELAP mira a definire le conoscenze e le abilità che devono essere possedute da uno studente che ha completato un corso di massoterapia di 625 ore. Sono numerosi gli argomenti tratti dall’ELAP che non rientrano nell’ambito di questo libro; tuttavia, una buona parte delle abilità e delle conoscenze raccomandate nel Blueprint è inclusa in questa edizione: la storia e l’evoluzione del massaggio; i principi della meccanica del corpo; la terminologia anatomica; le strutture e le funzioni dei sistemi scheletrico, nervoso, fasciale e muscolare; i moduli per eseguire l’accertamento; le abilità di intervistare e comunicare nel massaggio e nel bodywork; le linee guida per il posizionamento e la copertura del paziente; la palpazione; la pianificazione delle sedute; le osservazioni delle controindicazioni; le precauzioni fisiche ed etiche e le tecniche di massaggio miofasciale e neuromuscolare.

Quando è stato annunciato sui social network che stavamo intraprendendo questo progetto, molti proprietari di scuole e docenti di massoterapia ci hanno immediatamente scritto all’unisono “Non cambiatelo!”. Ci auguriamo che i cambiamenti apportati siano stati solo per migliorare il testo. La ricerca attuale nelle aree dei punti trigger, nella fascia e nella scienza del dolore è stata inclusa in tali cambiamenti - e sarà senza dubbio aggiornata nelle edizioni successive - perché è possibile che le teorie vengano ampliate, perfezionate o modificate del tutto. Con l’avanzare della tecnologia medica, aumenta anche la nostra conoscenza del corpo umano e del suo funzionamento. Anche se c’è ancora molto da fare, la ricerca sulla massoterapia continua a crescere e con essa le conoscenze.





# Ringraziamenti

È stato un piacere lavorare con Lee Runion e Jennifer Bostic del Black Horse Studio, di Winston-Salem, nella Carolina del Nord, sotto l'abile assistenza di Griffin Gough nella produzione della fotografia in studio.

Molte grazie ai modelli di questa edizione, inclusi il nostro terapeuta modello Marti Macon (del Marti Macon Massage di Winston-Salem), Alexander Bodine, Courtnee A. Carter, Lilly Nelson, Dean Wilcox e Steven Williford. Inoltre, vogliamo ringraziare i modelli delle edizioni precedenti di questo testo: Joe Cox, Jack Edmonds, Lindsay Fisher, Amanda Furches, Blakeney Griffin, Sabrina Hertel, Jessica Hightower, Olivia Honeycutt, Erica Jimbo, Sarah Kelly, Jason Kittleberger, Cullen Massenberg, Kate Merritt, Helen Naples, Mike Orsillo, Bronwyn Queen, Nike Roach, Shanta Rudd, Shana Schwarz, Elizabeth Shuler, Emily Sparkman, Matt Swaim, Katie Swords, Joshua Willhite e Yvonne Truhon.

Ringraziamo vivamente i revisori di questa edizione: Christine Tinner, del Lotus Education

Institute; Otis S. Watson, della WellSpring School of Allied Health; Christopher Moyer e Ravensara Travillian.

Un ringraziamento particolare da parte di Laura Allen va a suo marito Champ, per il suo sostegno incrollabile, e a Ravensara Travillian, Christopher Moyer, Alice Sanvito, Paul Ingraham e Bodhi Haraldsson, per averle insegnato a utilizzare la ricerca e il pensiero critico per migliorare il proprio studio della massoterapia.

Un grande riconoscimento da parte di David Pounds va a sua moglie Kathleen Pounds, per il sostegno e l'aiuto pazientemente forniti, e ai suoi genitori Arthur M. e Jean T. Pounds, per la loro continua e aperta promozione di questo libro. Infine, David Pounds desidera anche ringraziare gli studenti e la facoltà della UNC School of the Arts per aver fornito il terreno adatto in cui affinare le proprie abilità di insegnamento.

# Hanno collaborato alla traduzione

**Valentina Copetti**

Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica  
e Riabilitativa  
Università degli Studi di Padova

**Laura Nieves Martin**

Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica  
e Riabilitativa  
Università degli Studi di Padova

**Immacolata Murru**

Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica  
e Riabilitativa  
Università degli Studi di Padova

**Matteo Nogara**

Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica  
e Riabilitativa  
Università degli Studi di Padova

**Marta Rossella Valente**

Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica  
e Riabilitativa  
Università degli Studi di Padova

# Indice generale

## 1 Approccio clinico alla massoterapia 1

- Descrizione generale 2
- Il ruolo del massaggio terapeutico in medicina 3
- Principi di massaggio terapeutico 4
  - Attuale scienza del dolore e applicazioni nel massaggio terapeutico* 5
- Struttura e funzioni dei muscoli 6
  - La cellula muscolare* 6
  - La teoria del "Cross-Bridge"* 7
  - La giunzione neuromuscolare* 8
  - Architettura muscolare* 8
- Tender point, trigger point, rilasciamento 8
- Agonisti ed antagonisti 9
- Tipi di contrazione muscolare 10
- Fascia 10
  - Fascia sottocutanea* 11
  - Fascia viscerale* 11
  - Tipi di trattamento fasciale* 12
  - Trattamento delle fasce, trattamento dei muscoli* 13
- Meccanica corporea 14
- Tipologie di manipolazione dei tessuti molli 18
  - L'arte della manipolazione diretta del tessuto: il "dialogo con il tessuto"* 19
  - Gli strumenti corporei del terapeuta* 19
  - Tecniche specifiche di trattamento* 22
- Lettingo 25
- Copertura 26
- RIPASSO DEL CAPITOLO 29

## 2 Approccio alla valutazione 31

- Introduzione 32
- Anamnesi del paziente 33
  - Modello per la raccolta delle informazioni del paziente* 33
  - Condurre l'intervista* 36
- Valutazione della struttura fisica 37
  - Osservazione informale* 37
  - Esame formale della postura* 37
  - Esame dell'area specifica del disturbo* 43
  - L'esame della respirazione* 44
  - L'esame manuale (Palpazione)* 44
- Attività sommativa e investigativa 45
- Sintesi delle (vostre) conclusioni 46

- Comunicare con i pazienti 46
- L'applicazione della sintesi al trattamento 47
- La comunicazione con altre figure sanitarie 47
- Casi particolari 48
  - Donne in gravidanza* 48
  - Anziani* 49
  - Bambini e adolescenti* 49
  - L'infermo* 50
- RIPASSO DEL CAPITOLO 50

## 3 Testa, faccia e collo 51

- Descrizione generale della regione (Tavole da 3-1 a 3-10) 62
- Muscoli della testa e della faccia 64
- Collo anteriore e muscoli collegati all'osso ioide 80
- Muscoli laterali del collo (Scaleni) 85
- Descrizione generale dei muscoli posteriori del collo 89
- RIPASSO DEL CAPITOLO 98

## 4 La regione della spalla e del torace superiore 99

- Descrizione generale della regione (Tavole da 4-1 a 4-7) 107
  - La regione della spalla* 107
  - I componenti della regione della spalla* 107
  - Muscoli delle coste e della respirazione* 108
- Spalla anteriore 108
- Torace superiore 118
- La cuffia dei rotatori 128
- Muscoli delle coste 136
- Muscoli della respirazione 139
- Insegnamento della respirazione diaframmatica 150
- RIPASSO DEL CAPITOLO 153

## 5 Il braccio e la mano 155

- Descrizione generale della regione (Tavole da 5-1 a 5-10) 166
- Muscoli del braccio 166
- Muscoli dell'avambraccio e della mano 173
- Estensori della mano, del polso e delle dita 178

Terapia manuale per gli estensori della mano, del polso e delle dita 184  
Descrizione dei flessori del polso e delle dita 185  
Terapia manuale per i muscoli flessori della mano, del polso e delle dita 192  
Muscoli della mano 192  
*Muscoli del pollice* 192  
Terapia manuale per i muscoli palmari del pollice 196  
RIPASSO DEL CAPITOLO 202

## 6 La colonna vertebrale 205

Descrizione generale della regione (Tavole da 6-1 a 6-3) 209  
Muscoli paraspinali superficiali 210  
Descrizione generale del gruppo ielocostale 211  
Muscoli profondi della colonna vertebrale 219  
RIPASSO DEL CAPITOLO 222

## 7 Parte inferiore della schiena e addome 225

Descrizione generale della regione (Tavole da 7-1 a 7-5) 231  
Descrizione generale dei muscoli dell'addome 231  
Descrizione generale dei muscoli della zona lombare 238  
RIPASSO DEL CAPITOLO 241

## 8 Il bacino 245

Descrizione generale della regione (Tavole da 8-1 a 8-7) 253  
Descrizione generale dei muscoli del pavimento pelvico 258  
Descrizione generale dei muscoli glutei 261  
Muscoli extrarotatori profondi dell'anca 267  
RIPASSO DEL CAPITOLO 274

## 9 La coscia 277

Descrizione generale della regione (Tavole da 9-1 a 9-6) 284  
Descrizione generale dei muscoli della regione anteriore della coscia 284

Descrizione generale dei muscoli della regione posteriore della coscia (ischiocrurali) 290  
Descrizione generale della regione laterale della coscia: tensore della fascia lata e bendelletta ileotibiale (ITB o tratto ileotibiale) 294  
Descrizione generale dei muscoli della coscia mediale (adduttori) 296  
RIPASSO DEL CAPITOLO 305

## 10 Gamba, caviglia e piede 307

Descrizione generale della regione (Tavole da 10-1 a 10-8) 316  
Tessuto connettivo della gamba e del piede 316  
Retinacoli del flessore, dell'estensore e del peroniero 318  
Muscoli anteriori della gamba 321  
Muscoli laterali della gamba 325  
Muscoli posteriori della gamba 328  
Terapia manuale dei muscoli del polpaccio 334  
Muscoli intrinseci del piede 336  
Terapia manuale per i flessori delle dita 339  
Terapia manuale generale del piede 345  
RIPASSO DEL CAPITOLO 346

### Appendice A

Prefissi e suffissi anatomici 349

### Appendice B

Terminologia direzionale e cinetica 353

### Appendice C

Muscoli in base alle aree di irradiazione del dolore 361

### Appendice D

Lecture suggerite 367

*Glossario* 369

*Bibliografia* 373

*Indice analitico* 375