

# MASSAGGIO DELL'ARTO INFERIORE ANTERIORE: COSCIA GAMBA PIEDE



## Cap. 12

### CONOSCENZE

Conoscere tutte le manualità per poter eseguire il massaggio

### COMPETENZE

Saper applicare correttamente le manualità sui vari distretti corporei dell'arto inferiore anteriore

**Massaggio della coscia anteriore (Fig.72)**

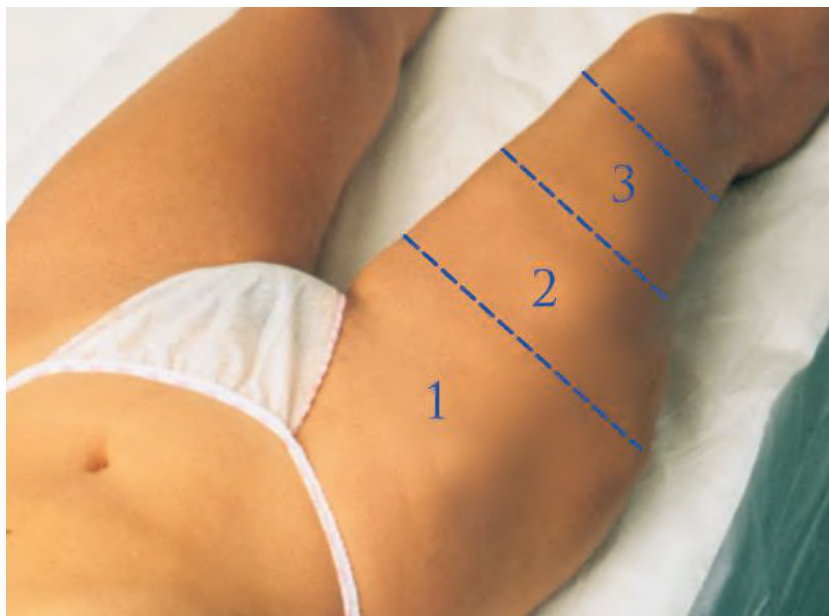
Dividere la coscia in tre tratti:

1. prossimale
2. intermedio
3. distale

Il massaggio "a ritroso portante" di Dante Menarini, inizia dal tratto prossimale della coscia per meglio drenare le zone più vicine all'inguine, principale punto di scarico dell'arto inferiore. Lavorando i segmenti successivi scorie e tossine troveranno una più rapida eliminazione, passando attraverso il punto prossimale dei vasi venosi e linfatici previamente drenati.

Sulla coscia anteriore il massaggio igienico-estetico verrà effettuato con fini antiadiposi, di mobilizzazione sulla cellulite e per stimolare e tonificare muscoli e cute.

Fig. 72



La coscia viene divisa in:  
1-Tratto prossimale 2-Tratto intermedio 3-Tratto distale

**1- Sfregamento bimanuale simultaneo a C palmare e V radiale a braccialeto (Fig.73)**

Permette di instaurare un primo contatto tra operatrice e cliente, con azione drenante. Eseguire, in compasso di bilanciamento longitudinale, 3 braccialetti sul tratto prossimale, 3 all'intermedio e 3 al distale.

Concludere poi con i pollici uniti sotto la rotula per contornare lo sfondato peri-rotuleo, a drenaggio delle borse sierose. Riunire i



## COSCIA ANTERIORE

(dividere in tre tratti: prossimale/intermedio/distale = 3/3/3)

- ➔ Sfregamento bimanuale a braccialeto 3/3/3 +3 (sotto rotula)
- 🔄 Frizione a U anteriore 3+1/3+1/3+1
- 🔄 Frizione a U laterale 3+1/3+1/3+1
- ➔ Sfregamento a nocche anteriore 3/3/3
- ➔ Sfregamento a nocche laterale 3/3/3
- 🔄 Frizione a nocche anteriore 3+1/3+1/3+1
- 🔄 Frizione a nocche laterale 3+1/3+1/3+1
- ➔ Sfregamento a lettera A anteriore (mano est. sottoposta) 3/3/3
- ➔ Sfregamento a lettera A laterale (mano est. sottoposta) 3/3/3
- 🔄 Frizione a lettera A anteriore (mano int. sottoposta) 3+1/3+1/3+1
- 🔄 Frizione a lettera A "a cucchiaio" coxo-femorale 3+1/3+1/3+1
- 🔄 Frizione a lettera A laterale 3+1/3+1/3+1
- ➔ Impastamento rettilineo a lettera A anteriore 3 strade + 1
- ➔ Impastamento rettilineo a lettera A laterale 3 strade + 1
- 🔄 Frizio-impasto a losanga ant. (statico e/o dinamico) 3 strade + 1
- 🔄 Frizio-impasto a losanga lat. (statico e/o dinamico) 3 strade + 1
- 🔄 Battiture (facoltative) n. volte
- ➔ Sfregamento 1