

# Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson

**Astrid Kurmann Lorene Rabold** Nella vita di tutti i giorni o in periodi di particolare stress, a molte persone succede di avvertire con maggiore frequenza e intensità tensioni muscolari, a volte anche preesistenti. A questo può associarsi un aumento della sensibilità verso dolori acuti o cronici. Cosa si può fare per contrastare attivamente queste situazioni?

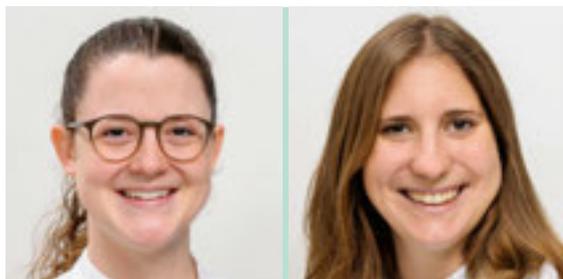
Questo articolo presenta un possibile approccio risolutivo e, in particolare, illustra il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. Fornisce inoltre alcuni spunti per gestire in maniera più serena e affrontare meglio le future situazioni di stress.

Il rilassamento muscolare progressivo (RMP) è una tecnica di distensione semplice da apprendere e da mettere in pratica. Si tratta di un metodo molto diffuso, sviluppato e divulgato dal dottor Edmund Jacobson negli anni 1920. Originariamente l'RMP era utilizzato per trattare i sintomi dell'ansia. Tuttavia, successivamente la sua efficacia è stata dimostrata anche per il trattamento di cefalee tensive, emicrania, disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare, disturbi cervicali, insonnia e mal di schiena.

L'RMP si basa sul presupposto secondo cui il tono di base della muscolatura (tensione muscolare di base) aumenta in ma-

niera considerevole in presenza di irrequietezza, stress o stati di ansia. Ansia/stress e tensione muscolare possono rafforzarsi a vicenda e creare un «circolo vizioso». L'RMP di Jacobson si è rivelato un buon metodo di rilassamento capace di contrastare questo meccanismo. Gli studi condotti hanno dimostrato sin dalle prime fasi che il tasso di cortisolo e l'attività del sistema nervoso simpatico diminuiscono dopo una sessione di RMP (McGrady et al. 1987).

Durante una sessione di RMP si lavora in modo sistematico attivando in successione diversi gruppi muscolari. Dapprima i muscoli vengono contratti per alcuni secondi, quindi vengono nuovamente rilassati. Successivamente si concentra l'attenzione sulla piacevole sensazione derivante dalla decontrazione dei fasci muscolari. Grazie a questo metodo, i gruppi muscolari sollecitati vengono raggiunti da un'irrorazione sanguigna particolarmente efficace, che induce nella persona una sensazione benefica e rilassante. Il rilassamento di questi muscoli si trasmette sia ai gruppi muscolari non sollecitati, sia alla muscolatura degli organi interni e dei vasi. Di conseguenza la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e gli ormoni dello stress diminuiscono, la circolazione sanguigna migliora e il dolore si attenua.



Astrid Kurmann e Lorene Rabold, assistenti medici di medicina chiropratica, Clinica universitaria di Balgrist



## Come funziona

L'RMP può essere praticato in una posizione comoda (seduti o sdraiati) in un luogo in cui si possa rimanere indisturbati per dieci o quindici minuti. Concentrare l'attenzione su ciascuno dei gruppi muscolari indicati nella lista sottostante e lavorarli uno ad uno. Durante l'esercizio, cercare di avvertire la sensazione prodotta dalla tensione del muscolo. Mantenere la tensione per cinque secondi, respirando in modo lento e profondo. Successivamente decontrarre il muscolo e rilassarlo. Come viene percepito ora il muscolo rilassato? Cercare di contrarre lo stesso gruppo muscolare una o due volte ancora, riducendo progressivamente la tensione. Questo aiuta ad aumentare la consapevolezza dello stato di tensione all'interno del corpo e a migliorare la capacità di distinguere tra tensione e rilassamento di determinati gruppi muscolari. Una volta imparato a percepire la sensazione di rilassamento di una determinata area del corpo, passare al gruppo muscolare successivo. Prestare attenzione a non trattenere il respiro durante l'esercizio. Se la contrazione di una determinata parte del corpo risulta dolorosa, è associata a crampi o a sensazioni di fastidio, ridurre la contrazione o interrompere l'esercizio. È possibile passare al gruppo muscolare successivo.

L'esercizio di RMP può essere iniziato in qualsiasi zona del corpo e deve poi essere proseguito in modo sistematico. Alcune persone iniziano dai piedi, altre dal viso. È possibile praticare l'esercizio prima su un lato del corpo (mano, braccio, gamba,

piede) poi sull'altro oppure su entrambi i lati contemporaneamente.

Esempio di gruppi muscolari su cui praticare l'RMP:

### 1° gruppo muscolare: mani, braccia, spalle

- Stringere i pugni.
- Piegare (bicipite) o distendere (tricipite) le braccia.
- Sollevare le spalle il più possibile e allungare l'addome il più possibile.
- Cercare di mantenere la tensione nella posizione assunta.
- Che sensazione si avverte nelle mani?

### 2° gruppo muscolare: viso e nuca

- Strizzare gli occhi e aggrottare la fronte.
- Stringere delicatamente i denti e spalancare la bocca.
- Premere la lingua contro il palato e arricciare il naso.
- Spingere la nuca delicatamente indietro trattenendola con le mani. Piegare il capo in avanti verso il petto e mantenerlo in questa posizione.
- Si percepisce già una differenza?

### 3° gruppo muscolare: busto, gambe e zona lombare

- Inarcare la schiena. Lasciare che l'addome e la schiena si irrigidiscano e tendere i glutei.
- Sedersi, allungare le gambe e sollevarle dal pavimento. Stabilizzare il busto.

Premere le dita dei piedi verso il basso, come a volerle infilare nella sabbia. È stato semplice svolgere questi esercizi e raggiungere uno stato di rilassamento? Naturalmente si può pensare a modi diversi di contrarre e distendere altri gruppi muscolari.

Questa «soluzione» è stata utile? Saremo felici di conoscere le vostre esperienze e di ricevere i vostri messaggi alla nostra redazione. ■

# Studio sull'assistenza sanitaria

**Charlotte Schläpfer** ChiroSuisse necessita di maggiori dati sul fabbisogno futuro di assistenza sanitaria in ambito chiropratico.

Su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), l'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) ha svolto uno studio finalizzato a comprendere quale sarà il fabbisogno futuro di medici e quale invece la disponibilità effettiva. Lo studio mostra l'evoluzione del fabbisogno, ossia della domanda, e della disponibilità, ossia dell'offerta, di medici per ciascuna branca specialistica nei prossimi dieci anni.

Questo studio è importante perché indica quanti medici devono essere formati e perfezionati nelle diverse branche specialistiche per soddisfare il fabbisogno della popolazione svizzera nei prossimi anni. Finora, per la chiropratica non sono stati condotti studi o analisi assimilabili. Ad oggi, quindi, ChiroSuisse

non è in grado di quantificare l'evoluzione del fabbisogno e della disponibilità di chiropratiche e chiropratici.

Anche dopo un secondo intervento politico, il Consiglio federale rifiuta di finanziare uno studio di questo tipo. ChiroSuisse ritiene che lo studio sia fondamentale e che pertanto debba essere finanziato privatamente. Pro Chiropratica Svizzera è stata invitata a sostenere lo studio.

ChiroSuisse è lieta di ricevere contributi privati per lo svolgimento di questo studio. Qualsiasi contributo finanziario è ben accetto.  
Donazione a: IBAN CH22 0079 0016 5935 9235 1 Causale: Studio sull'assistenza sanitaria

## Accademia

Cambiamento ai vertici dell'Accademia svizzera di chiropratica

L'Accademia svizzera di chiropratica (ASC) avrà a breve una nuova direttrice: Fanny Theytaz, 37 anni, guiderà dal prossimo 1° aprile l'entusiasmante area della formazione continua e del perfezionamento delle chiropratiche e dei chiropratici. La signora Theytaz ha conseguito un master in Medical Biology e un dottorato in Life Science e apporta un prezioso bagaglio di esperienze in ambito di formazione, valutazione e gestione della qualità maturato durante i precedenti incarichi presso Swiss Cancer Screening, Swisstransplant e Università di Losanna. La nuova direttrice raccoglie l'eredità del dott. medico Fritz Grossenbacher, che presto lascerà l'incarico per dedicarsi principalmente all'attività di insegnamento presso varie istituzioni. Negli ultimi tre anni Fritz Grossenbacher ha fornito un contributo fondamentale all'ampliamento del programma di perfezionamento delle assistenti e degli assistenti di chiropratica. ChiroSuisse deve a lui anche un interessante programma accademico in occasione del congresso annuale di formazione continua per chiropratiche e chiropratici. Tra gli sviluppi più significativi che hanno interessato l'Accademia durante il mandato del signor Grossenbacher figura la creazione di una piattaforma di e-learning per lo svolgimento di corsi di formazione



continua online. La piattaforma è stata inoltre utilizzata per la CE Convention 2021 e per la CE Convention 2022, tenutasi sotto forma di congresso ibrido.

ChiroSuisse coglie l'occasione per rivolgergli un sincero ringraziamento per l'impegno profuso nell'ASC. ■

# Bacino e osteoporosi

**Rosmarie Borle** «Domande in materia di chiropratica» – Scrivete le vostre domande alla redazione\*; Nadia ed Eric Faigaux, coniugi e chiropratici, vi risponderanno volentieri in questa rubrica.

**Da un po' di tempo, mentre cammino in salita, in discesa o sull'asfalto, sento un leggero dolore in corrispondenza dell'anca. Cosa posso fare oltre, per esempio, a perdere peso?**

Se si sottoporrà a una visita chiropratica, Le verrà chiesto di localizzare il dolore con precisione perché spesso i dolori al bacino vengono percepiti in corrispondenza dell'anca. Ci sono poi numerosi altri aspetti da chiarire per poter individuare l'origine del dolore. Durante la visita viene ricercata meticolosamente la causa del problema. È possibile che Le venga prescritto anche un esame di diagnostica per immagini. Presumendo che si tratti di un principio di artrosi dell'anca, se Lei è sovrappeso è certamente utile perdere peso per preservare la Sua salute e per ridurre il carico sulle articolazioni. Durante le camminate occorre indossare calzature di buona qualità che assorbano gli urti e che abbiano una buona trazione sui terreni non asfaltati. Vanno preferiti i percorsi naturali. Il trattamento dipende dai risultati degli esami e dalla causa. Poiché cerchiamo di affrontare ogni problema nel suo complesso, prestiamo attenzione alla posizione dei piedi, agli assi delle gambe, alle debolezze muscolari, alla posizione e alla

mobilità del bacino, alle deviazioni della colonna lombare o a eventuali blocchi. In alcuni casi il trattamento manuale può arrivare fino alle articolazioni mascellari al fine di creare condizioni migliori per l'apparato locomotore e contrastare così l'usura delle anche. Se l'esame rivela un problema principalmente muscolare, è utile ricorrere anche a sedute di fisioterapia. In questo caso si lavora all'allungamento dei muscoli accorciati, al rafforzamento dei gruppi muscolari indeboliti e al miglioramento dei riflessi. Tutto questo per migliorare l'equilibrio e proteggere le articolazioni durante la camminata. L'obiettivo è poter continuare a svolgere attività sportiva. Infatti, potersi muovere è fondamentale per il mantenimento della salute generale.

**Domanda: Mi è stata diagnosticata un'osteoporosi, pertanto corro un maggiore rischio di fratture in caso di caduta. Come posso migliorare l'equilibrio per ridurre il rischio di cadere?**

Lei ha capito perfettamente che in questo caso la prevenzione è molto importante; con l'aumentare dell'età, infatti, diminuiscono la forza e l'equilibrio. Ma occorre tener conto anche di altri fattori, come l'alimentazione, i medicinali e l'arredamento domestico. In primo luogo, deve assumere sufficienti quantità di calcio, vitamina D e proteine. Se assume medicinali, deve verificare che essi non influiscano sull'equilibrio, sia assunti da soli, sia in associazione con altri. Queste domande vanno rivolte al medico di famiglia o al farmacista. Infine, deve rimuovere possibili punti d'inciampo nella Sua abitazione.



Nadia e Eric Faigaux

#### Note legali

##### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

##### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

##### Copie autorizzate

1300

##### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

#### Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zurigo, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttes (chiropratici)

#### Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

#### Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern, [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)

#### Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern  
+41 31 300 66 66  
Layout Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

stampato in  
**svizzera**