***MASSAGGIO EMOLINFATICO***

Il massaggio emolinfatico inizia sempre con le manovre **RED** con il cliente in posizione prona.

Si inizia sulla schiena, in quanto su questo versante è disposta la colonna vertebrale (con il sistema nervoso centrale),da cui fuoriescono i filamenti nervosi periferici che vanno ad innervare tutto il nostro corpo.

Questi possono interagire con le fasce muscolari, che si contraggono accorciandosi, limitando il giusto drenaggio della circolazione sanguigna e linfatica, creando stasi e quindi EDEMI.

**POSIZIONE PRONA:**

1. RISCALDAMENTO FASCIA LOMBARE;
2. ‘’ALLUNGAMENTO’’ DELLA COLONNA CON I POLLICI CHE MASSAGGIONO OGNI VERTEBRA;
3. ALLUNGAMENTO PARAVERTEBRALI;
4. FRIZIONI FASCIA LATERALE CON PUGNO E MANO APERTA;
5. UGUALE ALTRO LATO;
6. ALLUNGAMENTO FASCE DELLA SCHIENA;
7. SI FRIZIONA IL BRACCIO dx/SCARICO (sul terminus);
8. DRENAGGIO AVAMBRACCIO/SCARICO;
9. DRENAGGIO MANO/SCARICO;
10. UGUALE ALTRO BRACCIO;
11. SI SCENDE LUNGO LA FASCIA LATERALE DELLA SCHIENA E SI LAVORA IL GLUTEO sx/SCARICO;
12. SI MASSAGGIA LA COSCIA(divisa in due metà ,le manovre si effettuano sempre dall’interno verso l’esterno)/SCARICO;
13. DRENAGGIO SULLA GAMBA/SCARICO;
14. DRENAGGIO SUL PIEDE,SPREMITURA,DRENAGGIO/SCARICO;
15. UGUALE ALTRA GAMBA;
16. CHIUSURA CON MANOVRA A FARFALLA SULLA SCHIENA;

**POSIZIONE SUPINA:**

1. APERTURA DELLA ZONA ADDOMINALE CON MANOVRE DI DRENAGGIO SULLA FASCIA LATERALE sx/SCARICO LUNGO LO STERNO. rip.3 volte;
2. LO STESSO SULLA FASCIA LATERALE dx;
3. MANOVRE DI DRENAGGIO CON ENTRAMBI LE MANI SU TUTTE DUE LE FASCE/SCARICO CON ASSISTENZA RESPIRATORIA;
4. STIMOLAZIONE DEL DIAFRAMMA/SCARICO SEGUENDO LE CRESTE ILIACHE;
5. BRACCIO: MANOVRE DI DRENAGGIO/ SCARICO SULLA VESCICA;
6. DRENAGGIO SULL’AVAMBRACCIO/SCARICO;
7. DRENAGGIO MANO/SCARICO;
8. UGUALE ALTRO BRACCIO;
9. COSCIA(divisa in due metà), MANOVRE DI DRENAGGIO/SCARICO;
10. DRENAGGIO SULLA GAMBA/SCARICO;
11. PIEDE:MANOVRA CON MANI A PREGHIERA;
12. STIMOLZIONE SPAZI INTERDIGITALI;
13. MANOVRE DI DRENAGGIO/SCARICO;
14. UGUALE ALTRA GAMBA;
15. CHIUSURA(l’operatore si posiziona dietro la nuca del cliente)DRENAGGIO SUL GRANDE PETTORALE,DELTOIDE,CERVICALE,OCCIPITE.