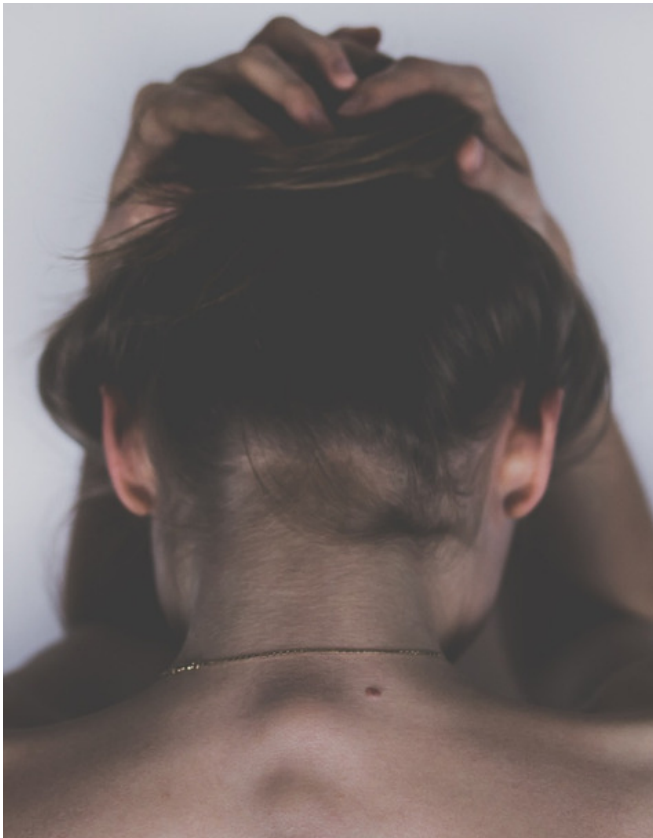


MASSAGGIO ALLA RACHIDE CERVICALE

La cervicale è un distretto corporeo che si trova all'apice della colonna vertebrale, compresa tra cranio e torace, composto dalla sovrapposizione verticale di 7 vertebre.

Il dolore cervicale è una sindrome diffusa, imputabile a differenti cause, può dipendere da una patologia o da eventi traumatici. Possiamo identificare alcune cause del dolore cervicale: il colpo di frusta, il torcicollo, l'artrosi cervicale, ansia che provoca tensioni anche a livello muscolare, una postura scorretta (sia durante il giorno sia nelle ore di riposo notturno) o la scarsa attività fisica o esercizi sbagliati.



Nel massaggio alla cervicale utilizzo gli allungamenti, le trazioni manuali e la digitopressione.

I benefici che si ottengono durante i massaggi sono tanti:

- attenuazione dei segnali di tensione presente sotto forma di crampi e spasmi muscolari;
-
- potenziamento del sistema immunitario;
-
- il massaggio alla cervicale è particolarmente indicato come rimedio soprattutto per le persone stressate perché permette di liberarsi dall'affaticamento fisico e mentale e da emozioni quali nervosismo, rabbia e paura;
-
- miglioramento della circolazione perché si favorisce lo scambio, a livello cellulare, del sangue contenente le tossine, con sangue nuovo ricco di elementi nutritivi.