

# Il massaggio nella terza età

di ELISA TAGLIAFERRI

Prevenzione, cura, benessere e longevità  
per i clienti **senior**



“ Negli Stati Uniti  
il mercato propone già  
datemposervizi di tutti i tipi  
dedicati agli over '65 ”

*L' Italia è un Paese  
di anziani.  
Così ci dicono le statistiche  
sull'età media  
della popolazione  
e i frequenti richiami  
dei media, allarmati  
dal fenomeno della denatalità.  
Ciononostante, il mondo  
della terza età viene  
ancora tenuto in disparte,  
poco conosciuto e poco  
preso in considerazione.  
Una realtà destinata  
a cambiare  
nel giro di breve tempo:  
la terza età reclama  
la giusta attenzione  
alle sue esigenze e attende  
una risposta competente  
alle sue molteplici  
problematiche.  
Anche nel campo del benessere  
e delle cure naturali,  
è importante che nasca  
una consapevolezza  
delle necessità dell'anziano  
e un'adeguata preparazione  
per la cura  
dei clienti senior.*

## L'esperienza degli Stati Uniti

Negli Stati Uniti il mercato propone già da tempo servizi di tutti i tipi dedicati agli over 65, dai viaggi, ai centri di degenza specializzati, ai villaggi residenziali, ecc.

In questo ambito, anche la medicina complementare e le terapie naturali trovano la loro collocazione. Centri adibiti alla cura dei pazienti terminali prevedono, oltre alle cure mediche, anche servizi alternativi, che possono spaziare dalla terapia artistica, alla musicoterapia, al massaggio terapeutico.

Altri programmi invece prevedono l'assistenza dell'anziano presso il suo domicilio, e in questo caso un massoterapista si reca a casa dell'anziano.

Il massaggio viene proposto anche agli infermieri che curano i degenti, oppure al badante che cura l'anziano o il malato in casa.

Il massaggio si è rivelato anche molto utile per i familiari del degente, che spesso si trovano in situazioni di grande stress e tensione emotiva.

Il programma viene stabilito previa autorizzazione del medico curante ed è assolutamente individuale, data la speciale cura necessaria per operare su questi pazienti.

## I benefici del massaggio per il cliente anziano

Il massaggio è un buono strumento per alleviare il dolore, migliorare la circolazione e favorisce una risposta di rilassamento e il sonno.

Altri benefici del massaggio, validi per gli anziani, per i malati e per tutta la popolazione sono lo scioglimento delle contratture muscolari, la velocizzazione del processo di guarigione da incidenti e traumi, la riduzione della rigidità delle giunture, la riduzione dell'ansia e della depressione.

Migliorare la circolazione significa anche migliorare la respirazione, indurre un sonno più ristoratore, migliorare la digestione e l'evacuazione, e migliorare temporaneamente la lucidità mentale.

Con l'influsso della tecnologia medica avanzata e la grande varietà di farmaci disponibili, tendiamo a dimenticarci che il semplice e attento contatto della mano umana è uno dei metodi più antichi ed efficaci per dare sollievo alle sofferenze del corpo.

## Quando l'anziano è malato

Il controllo del dolore è spesso una preoccupazione primaria con questo genere di clienti, e il massaggio è un eccellente metodo non farmacologico per alleviare e ridurre il dolore, riducendo così il bisogno di antidolorifici.

Il massaggio si è anche dimostrato molto efficace come terapia primaria o aggiuntiva in tutti i casi che includono una componente da stress. Un esempio eclatante è quello dei pazienti affetti da una malattia non curabile: sapere di essere dei malati terminali, è sempre ai primi posti in qualunque classifica di eventi stressogeni.

Questi pazienti riescono a controllare meglio lo stress e a soffrire meno grazie al massaggio; in tal modo riducono l'utilizzo di psicofarmaci e dei loro pesanti effetti secondari negativi.

Il massaggio ha un effetto benefico di primaria importanza per le persone con una mobilità ridotta o allettate, quello di aiutare a prevenire le piaghe da decubito.

Massaggiare aree del corpo che sono state sotto pressione di recente, stimolando così la circolazione in quei punti, e incoraggiare il paziente a cambiare frequentemente posizione sono i consigli per prevenire le piaghe da decubito che si trovano in tutti i manuali per infermieri.

Il massaggiatore deve controllare se vi siano zone arrossate, assottigliate o calde, e occuparsi subito di quelle zone.

Questi pazienti possono lamentare pruriti e avere la pelle secca: sono effetti collaterali dell'inattività e delle terapie farmacologiche, oppure la reazione di un corpo che si sta spegnendo. Una condizione che può creare agitazione aggiuntiva a una persona che si sente già in ansia, debole e vulnerabile. Un olio o una crema da massaggio idratante ed emolliente aiuta ad alleviare i disturbi della pelle secca. Dà una sensazione di nutrimento e sollievo, e può aiutare uno spirito agitato o depresso.

## Il conforto del contatto

Il controllo oltre ai benefici fisici, un contatto attento e compassionevole sotto forma di massaggio può avere altri benefici più significativi e immediatamente visibili su questo genere di clienti.

Quando si massaggia una persona anziana e malata, la presenza cosciente del terapeuta, rinforzata dall'interesse verso l'altro e dal suo contatto delicato, sono quasi più importanti della tecnica specifica che si utilizza.



Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA - Ideatore del massaggio antidepressivo.  
Direttore della Scuola Europea di Medicina del Massaggio di Milano