



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

PREPARAZIONE ALLA SEDUTA DI MASSAGGIO TERAPEUTICO

Foglio informativo per il paziente/cliente – MG Beauty Clinic

Introduzione

Presso MG Beauty Clinic, ci impegniamo a offrirti trattamenti volti al tuo benessere e alla tua salute. Il **Massaggio Terapeutico** è una pratica manuale mirata a risolvere specifiche problematiche muscolo-scheletriche, alleviare il dolore, ridurre la tensione e migliorare la mobilità. Non è un semplice massaggio rilassante, ma un approccio specialistico che, attraverso tecniche manuali profonde e mirate, agisce sui tessuti molli (muscoli, tendini, legamenti, fasce) per ristabilire l'equilibrio e la funzionalità corporea. Questa guida ti fornirà tutte le informazioni necessarie per prepararti al meglio e affrontare la tua seduta con serenità, sentendoti a tuo agio e informato.

1. Titolo della procedura

MASSAGGIO TERAPEUTICO (MASSOTERAPIA) Sinonimi: Massaggio curativo, Massaggio decontratturante, Massaggio sportivo (se finalizzato al recupero), Massaggio riabilitativo.

2. Descrizione generale

Il massaggio terapeutico è una forma di terapia fisica che utilizza diverse tecniche manuali per manipolare i tessuti molli del corpo. L'obiettivo principale è curare o prevenire condizioni fisiche, alleviare il dolore, migliorare la circolazione, ridurre lo stress muscolare e promuovere il benessere generale. Il massoterapista, o il fisioterapista specializzato in massaggio, adatta le tecniche alle specifiche esigenze del paziente, basandosi su una valutazione iniziale approfondita.

Le tecniche più comuni includono:

- **Sfioramento (effleurage):** Movimenti leggeri e superficiali per iniziare e terminare la seduta, distribuiscono l'olio e preparano i tessuti.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- **Frizione (friction):** Pressioni profonde e circolari o lineari su aree specifiche per sciogliere aderenze e noduli.
- **Impastamento (petrissage):** Manipolazione dei tessuti con movimenti di compressione, sollevamento e spremitura per migliorare la circolazione e rilasciare la tensione profonda.
- **Percussione (tapotement):** Battiture ritmiche e leggere con le mani per stimolare i muscoli e la circolazione.
- **Vibrazione:** Movimenti oscillatori per rilassare o stimolare i tessuti.
- **Pressione (compression):** Pressione statica su punti specifici (trigger points) per rilasciare la tensione.

Il massaggio terapeutico è indicato per una vasta gamma di condizioni, tra cui:

- **Dolori muscolari e articolari:** Lombalgia, cervicalgia, sciatalgia, dolore alle spalle.
- **Tensione muscolare e contratture:** Spesso legate a stress, postura scorretta o attività fisica.
- **Recupero post-infortunio:** Aiuta nel processo di guarigione e riabilitazione dopo traumi o interventi chirurgici (con nulla osta medico).
- **Mal di testa tensivi:** Allevia la tensione che può causare cefalee.
- **Riduzione dello stress e dell'ansia:** Sebbene non sia il suo scopo primario, un massaggio profondo può contribuire al rilassamento.
- **Miglioramento della circolazione:** Favorisce il flusso sanguigno e linfatico.
- **Supporto per atleti:** Aiuta nel recupero muscolare, nella prevenzione degli infortuni e nel miglioramento delle prestazioni.

Durante la seduta, il massoterapista applicherà una pressione variabile in base alla tecnica e alla tua tolleranza. È fondamentale comunicare sempre se la pressione è troppo forte o se avverti dolore acuto. Una seduta dura solitamente tra i 30 e i 60 minuti, a seconda dell'area da trattare e degli obiettivi specifici. Per ottenere risultati duraturi, spesso sono consigliati cicli di trattamenti.

3. Obiettivi e Finalità della procedura

Il massaggio terapeutico ha le seguenti finalità:

Obiettivo Primario:

- **Alleviare il dolore e ridurre la tensione muscolare:** Agire su specifiche problematiche muscolo-scheletriche per ripristinare il benessere e la funzionalità.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

Obiettivi Secondari:

- **Migliorare la mobilità articolare:** Rilasciare le restrizioni nei tessuti molli che limitano il movimento.
- **Favorire il recupero muscolare:** Accelerare l'eliminazione di cataboliti e migliorare l'ossigenazione dei tessuti.
- **Ridurre lo stress e promuovere il rilassamento:** Sebbene non sia l'obiettivo principale, è un benefico effetto collaterale.
- **Migliorare la circolazione sanguigna e linfatica:** Supportare l'apporto di nutrienti e l'eliminazione delle tossine.
- **Prevenire infortuni:** Mantenere i muscoli flessibili e rilassati.

4. Indicazioni e requisiti

Il massaggio terapeutico è indicato quando:

- Si avverte dolore o tensione muscolare localizzata (es. collo, schiena, spalle, gambe).
- Si è in fase di recupero da un infortunio muscolare o articolare (con l'approvazione del medico curante/specialista).
- Si soffre di mal di testa tensivi o rigidità mattutina.
- Si pratica sport e si desidera migliorare il recupero o prevenire infortuni.
- Si cerca un metodo per alleviare lo stress cronico che si manifesta con tensione muscolare.
- Il paziente è in buono stato di salute generale e ha aspettative realistiche riguardo ai risultati.
- **Requisiti:** Il paziente deve essere maggiorenne o, se minorenne, accompagnato da un genitore o tutore legale. È necessaria una valutazione preliminare da parte del massoterapista o fisioterapista per comprendere la tua condizione, escludere controindicazioni e definire un piano di trattamento personalizzato. In alcuni casi, potrebbe essere richiesto un nulla osta medico.

5. Norme di preparazione

Una corretta preparazione è fondamentale per massimizzare i benefici della seduta e garantire la tua sicurezza.

- ♦ **Digiuno / Dieta / Idratazione**

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com
Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 377 3386210**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

- **Non è richiesto digiuno.** Tuttavia, è consigliabile **non consumare pasti abbondanti** immediatamente prima della seduta per evitare sensazioni di pesantezza o disagio durante il trattamento. Un pasto leggero 1-2 ore prima è ideale.
- **Bevi abbondante acqua** nei giorni precedenti e il giorno della seduta. Una buona idratazione aiuta i tessuti a rispondere meglio al massaggio e facilita l'eliminazione delle tossine.

♦ **Esami Ematici Richiesti**

- Generalmente **non sono richiesti esami del sangue preliminari di routine** per il massaggio terapeutico. Tuttavia, il massoterapista/fisioterapista potrebbe richiedere referti medici o diagnostici (es. risonanze magnetiche, radiografie) relativi alla tua condizione specifica per comprendere meglio il tuo caso.

♦ **Gestione Farmacologica e Topica**

- **Farmaci anticoagulanti/antiaggreganti:** È **FONDAMENTALE INFORMARE IL MASSOTERAPISTA/FISIOTERAPISTA** se si assumono farmaci come **Aspirina, FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei), Warfarin (Coumadin), Apixaban (Eliquis), Rivaroxaban (Xarelto), Dabigatran (Pradaxa), Clopidogrel (Plavix)** o qualsiasi altro farmaco che fluidifichi il sangue o influenzi la coagulazione. Questi farmaci possono aumentare il rischio di lividi o ecchimosi durante il massaggio. Potrebbe essere necessario adattare la pressione o le tecniche.
- **Farmaci antidolorifici/antinfiammatori:** Se assumi questi farmaci, informane il terapeuta. Essi potrebbero mascherare il dolore, rendendo più difficile per te percepire una pressione eccessiva.
- **Crema o unguenti topici:** Non applicare creme o oli medicati (es. antinfiammatori, antidolorifici) sull'area da trattare il giorno della seduta, a meno che non ti sia stato specificamente indicato dal medico o dal terapeuta.
- **Allergie:** È **FONDAMENTALE INFORMARE IL TERAPEUTA** di qualsiasi allergia a oli, lozioni, essenze, o materiali (es. lattice) prima della seduta. Verranno utilizzati prodotti ipoallergenici o non profumati se necessario.

♦ **Igiene Personale**

- Fai una doccia o un bagno caldo prima della seduta. Questo non solo contribuisce all'igiene, ma aiuta anche a rilassare i muscoli e a rendere la pelle più ricettiva al massaggio.

♦ **Categorie Particolari / Controindicazioni Assolute È FONDAMENTALE SEGNALARE AL TERAPEUTA QUALSIASI DELLE SEGUENTI CONDIZIONI PRIMA DELLA SEDUTA:**

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com
Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

☎ +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- **Febbre o stati influenzali/infiammatori acuti:** Il massaggio è controindicato per non peggiorare la condizione.
- **Infezioni cutanee attive:** Eruzioni cutanee, ferite aperte, ustioni, micosi, impetigine, herpes simplex attivo, foruncoli, eczemi o psoriasi in fase acuta. Il massaggio potrebbe diffondere l'infezione o irritare ulteriormente la pelle.
- **Patologie vascolari gravi:** Flebiti, trombosi venosa profonda (TVP), vene varicose molto pronunciate e infiammate (il massaggio diretto sull'area è controindicato, ma potrebbero esserci tecniche applicabili altrove), aneurismi.
- **Malattie oncologiche:** Massaggio controindicato se si hanno tumori maligni non controllati o metastasi. Un massaggio molto delicato e specifico può essere consentito solo con il nulla osta del medico oncologo.
- **Fratture recenti o non consolidate:** Nell'area interessata dalla frattura.
- **Osteoporosi grave:** Richiede un massaggio estremamente delicato per evitare il rischio di fratture.
- **Malattie cardiache gravi o scompensi cardiaci.**
- **Gravidanza:** Il massaggio è consentito solo a partire dal secondo trimestre, da terapeuti specificamente formati in massaggio prenatale e con il nulla osta del ginecologo. Alcune aree e tecniche sono controindicate.
- **Patologie neurologiche gravi:** Come epilessia non controllata (rischio di crisi se eccessivamente stimolati).
- **Diabete con complicanze gravi:** Soprattutto se ci sono problemi di sensibilità periferica.
- **Pressione sanguigna molto alta o molto bassa e non controllata farmacologicamente.**
- **Interventi chirurgici recenti:** Il massaggio sull'area operata è controindicato fino a completa guarigione e con nulla osta medico.

6. Modalità di Accesso e Abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Ti preghiamo di presentarti in accettazione con **5-10 minuti di anticipo** rispetto all'orario fissato per le pratiche amministrative e per un breve colloquio preliminare.
- **Documenti da portare:** Carta d'identità, tessera sanitaria, e la ricevuta di prenotazione, se applicabile. Eventuali referti medici pertinenti.
- **Come vestirsi:** Indossa abiti comodi e facili da togliere. Ti verrà fornita la possibilità di spogliarti in un ambiente privato e coprirti con un telo o una coperta durante il massaggio, lasciando scoperte solo le aree su cui il terapeuta sta lavorando.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatali 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

7. Documentazione Aggiuntiva da Portare

- **Consenso informato:** Ti sarà richiesto di leggere e firmare un modulo di consenso informato specifico per il Massaggio Terapeutico, che ti spiegherà in dettaglio la procedura, i potenziali rischi, i benefici attesi e il processo di recupero.
- **Referti medici precedenti:** Porta con te eventuali referti di visite mediche, esami diagnostici (es. risonanze, radiografie) o altra documentazione medica rilevante sulla tua anamnesi o sulle condizioni che intendi trattare.
- **Elenco farmaci:** Un elenco preciso e aggiornato di tutti i farmaci (anche da banco e integratori) che assumi, con dosaggio e frequenza.

8. Dopo la procedura

- **Sensazioni post-trattamento:**
 - o **Rilassamento profondo:** È comune sentirsi molto rilassati, a volte anche un po' storditi, subito dopo il massaggio.
 - o **Dolore/indolenzimento:** Se il massaggio è stato profondo o su aree molto tese, potresti avvertire un leggero indolenzimento muscolare (simile a quello dopo un'attività fisica) nelle 24-48 ore successive. Questo è normale e indica che i muscoli hanno lavorato e si stanno adattando.
 - o **Lividi (ecchimosi):** Raramente, soprattutto con tecniche profonde o se si assumono anticoagulanti, potrebbero comparire piccoli lividi.
- **Idratazione:** Bevi molta acqua dopo la seduta. Questo aiuta a eliminare le tossine rilasciate dai tessuti durante il massaggio e a ridurre l'indolenzimento. Questo è un tuo **obiettivo primario** post-trattamento.
- **Riposo:** Cerca di dedicare del tempo al riposo e al relax dopo il massaggio per permettere al corpo di elaborare i benefici del trattamento.
- **Evita sforzi intensi:** Per le prime 24 ore, evita attività fisiche intense o sforzi eccessivi che potrebbero sovraccaricare i muscoli appena trattati.
- **Doccia/Bagno caldo:** Un bagno o una doccia calda possono aiutare a rilassare ulteriormente i muscoli e alleviare l'eventuale indolenzimento.
- **Osservazione della pelle:** Controlla l'area massaggiata per eventuali reazioni insolite (rash, irritazione eccessiva).
- **Risultati:** I benefici del massaggio terapeutico sono spesso cumulativi. Potresti sentire sollievo già dopo la prima seduta, ma risultati più duraturi e significativi si ottengono con un ciclo di trattamenti. Il massoterapista/fisioterapista ti darà indicazioni su quante sedute e con quale frequenza sono consigliate per la tua specifica condizione.
- **Contatto terapeuta:** In caso di dolore acuto e persistente, gonfiore significativo, reazioni cutanee gravi o qualsiasi altra preoccupazione significativa, **contatta**

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | **medical**
g r o u p

www.s-medical.it

immediatamente MG Beauty Clinic o il massoterapista/fisioterapista che ha eseguito la seduta.

9. Contatti utili

In caso di dubbi o necessità di disdire/spostare l'appuntamento, o in caso di reazioni avverse post-procedura, non esitare a contattarci.

FAQ - Domande Frequenti sul Massaggio Terapeutico

Per aiutarti a prepararti al meglio, ecco alcune domande comuni che i pazienti/clienti pongono riguardo a questa procedura:

- **D: Il massaggio terapeutico è sempre piacevole?** R: Non sempre. A volte, soprattutto su aree con forte tensione o contratture, potresti avvertire un dolore "buono" o una sensazione intensa di pressione. È importante comunicare al terapeuta se il dolore diventa eccessivo.
- **D: Quante sedute mi serviranno?** R: Il numero di sedute varia molto a seconda della tua condizione, della sua cronicità e della tua risposta al trattamento. Il terapeuta ti darà una stima dopo la valutazione iniziale. Spesso sono necessari cicli di 3-10 sedute.
- **D: Posso fare massaggi se ho problemi di circolazione?** R: Dipende dal tipo di problema circolatorio. Alcune condizioni (come flebiti o TVP) sono controindicazioni assolute, mentre altre (come vene varicose) richiedono cautela e l'approvazione medica. È fondamentale informare il terapeuta di ogni condizione medica.
- **D: Cosa devo fare se sento dolore dopo il massaggio?** R: Un leggero indolenzimento è normale. Se il dolore è intenso o persistente, o se compaiono lividi estesi o gonfiore insolito, contatta il terapeuta. L'applicazione di impacchi freddi può aiutare.
- **D: Posso guidare dopo un massaggio?** R: Generalmente sì, ma se ti senti particolarmente rilassato o stordito, è meglio attendere qualche minuto prima di metterti alla guida. Se possibile, fatti accompagnare o usa i mezzi pubblici.
- **D: Il massaggio terapeutico sostituisce la fisioterapia o la terapia farmacologica?** R: No, il massaggio terapeutico è una parte della fisioterapia o un trattamento complementare. Non sostituisce la terapia farmacologica o altre terapie mediche necessarie. Lavora spesso in sinergia con altre forme di trattamento.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 377 3386210**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com
Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

 **+39 377 3386210**



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi