



[QR CODE WEB](#)

Rimedi per il mal di schiena

Fin da quando l'uomo ha assunto la stazione eretta, la necessità di sostenere il peso del capo e del tronco sottopone le regioni lombare e scapolare a compiere uno sforzo e destina l'essere umano a soffrire di lombaggine o lombalgia (in fase acuta comunemente detta "colpo della strega") e di rigidità delle spalle. Dato il gran numero di fattori che possono scatenarla, la lombaggine è un'affezione difficile da curare. Essa colpisce, ad un certo punto della loro vita, circa il 40% delle persone. Può essere classificata per durata come acuta (dolore di durata inferiore alle sei settimane), sub-cronica (da sei a dodici settimane) o cronica (più di sei settimane). Le cause più frequenti sono le anomalie della colonna vertebrale, il piede talo varo (piede caprino), il piede talo valgo, la contrattura del muscolo gastrocnemio o del tendine d'Achille e le affezioni a carico dell'articolazione sacroiliaca. In caso del classico mal di schiena il parere dei nostri esperti è quello di aumentare l'attività fisica ed in fase acuta, con le dovute cautele, di camminare. Parola d'ordine non fermarsi! Massaggi e terapie basate su particolari esercizi fisici possono aiutare le persone affette da lombalgia, soprattutto nei casi sub-cronici e cronici. Un aiuto ancora maggiore può arrivare dal trattamento shiatsu, anche combinato con stretching e con esercizi di educazione posturale. La shiatsuterapia, nello specifico il metodo ideato da Tokujiro Namikoshi, è un metodo atto a migliorare lo stato di salute attraverso l'eliminazione delle sostanze responsabili della "fatica" e la stimolazione della capacità di recupero naturali dell'organismo, favorite dalla pressione digitale e manuale contro determinati punti della superficie del corpo. Si può parlare di medicina non convenzionale che usa i polpastrelli per portare pressione lentamente e con gradualità, riuscendo a dare beneficio senza provocare dolore e danni alle parti trattate. Dalla nostra esperienza sul campo abbiamo raccolto alcuni dati su pazienti che lamentavano dolore lombare. È stato misurato su ognuno di loro lo stato d'ansia ed il livello di dolore prima e dopo quattro trattamenti di shiatsu Namikoshi. Ogni soggetto è stato chiamato due giorni dopo ogni trattamento e gli è stato chiesto di quantificare il livello di dolore. Sia il dolore che l'ansia erano diminuiti significativamente nel corso delle sedute. Variabili estranee come sesso, età, diversità di operatore, durata della patologia con dolore e assunzione di farmaci per la lombalgia non hanno alterato in maniera importante i risultati. Questi soggetti raccomanderebbero la terapia Shiatsu Namikoshi per altri che soffrono di lombalgia ed hanno indicato che i trattamenti hanno diminuito i maggiori disturbi che hanno riscontrato con l'affezione lombare. Non ci sono controindicazioni in generale anche se in caso di neoplasie, altre particolari malattie e grave debilità fisica il soggetto non va trattato ed in tutte le altre situazioni il trattamento va calibrato in base alle condizioni di salute riscontrate. È sempre meglio affidarsi a mani esperte, anzi noi di Massaggio Subito usiamo dire "a pollici esperti"!

Qui di seguito riportiamo una serie di commenti e recensioni di nostri clienti che si aggiungono a quanto descritto fino ad ora:

Marzio, 43 anni, tecnico di laboratorio: "Straordinario il mio impatto con lo shiatsu. Non avevo idea di cosa fosse fino a quando ho ricevuto un trattamento di prova gratuita. Sono stato messo subito in condizioni di comodità e rilassatezza. L'operatore mi ha chiesto cosa potevo fare per me in quella seduta, al che ho raccontato di quante ore sono costretto seduto tra lavoro e studio ed alla sensazione che la mia schiena si stesse curvando sempre più con conseguenti fastidi al livello del sacro. Mi è stato offerto un trattamento base e mi è stato spiegato che per base si intendeva completo, su tutto il corpo. La mia meraviglia è stata nel sentire che il trattamento era effettuato quasi esclusivamente da pressioni esercitate con i pollici e che in questo modo sentivo essere potente,

profondo ed allo stesso tempo rispettoso ed indolore. Finalmente un massaggio energico, pensai. Col passare dei giorni ho capito che era molto più che un semplice massaggio, infatti l'effetto ha perdurato fino a tutta la settimana! Questo mi ha spinto a chiedere un pacchetto di trattamenti che ha portato notevoli benefici, praticamente facendo sparire piano piano i fastidi che avevo."

Riccardo, 37 anni, fabbro: "A causa di una lombalgia improvvisa, dopo una giornata di intensa attività, rimango bloccato a letto due giorni. Sentivo i muscoli della zona lombare molto tesi e dolenti. Un'amica mi consiglia di provare lo Shiatsu e mi dà il numero di MassaggioSubito. Dato che non posso muovermi, nè spostarmi in auto, prendo un appuntamento a domicilio, dove in modo competente Marco, esperto dello stile Namikoshi, ha eseguito un trattamento Shiatsu finalizzato ad alleviare il fastidio alla schiena. Dopo alcune sedute potevo tornare a giocare con mio figlio."

Valter, 32 anni, impiegato: "Il lavoro d'ufficio ha iniziato a procurarmi fastidi al collo ed ai lombi e, siccome non sono amante di creme e medicinali, ho voluto sperimentare lo shiatsu. Oltre a provare immediatamente relax e scioltezza muscolare, quello che mi ha sorpreso è stata la sensazione di essere più alto una volta in piedi, di sentirmi allungato e che anche il morale ne ha giovato. Ho iniziato così un ciclo di incontri settimanali che mi ha portato ad avere più coscienza e cura del mio corpo. Sono stato anche spronato ad essere meno pigro ed a muovermi di più... mai stare fermi, come dicono al centro :)"

Laura, 56 anni, amministratrice d'azienda: "Ho avuto un significativo mal di schiena per circa un anno ed ho provato diversi chiropratici e specialisti. In particolare ho provato 2 chiropratici per 6-8 settimane andando anche due volte a settimana. Ho trovato pochissimo sollievo da questo. Spesso gli appuntamenti erano brevi, altri aspettavano dopo di me, e loro chiaramente non avevano tempo da perdere.

Dopo 2 sessioni con Marco di MassaggioSubito ho avuto risultati migliori di quelli mai avuti fino ad allora. Il mio mal di schiena non era più così terribile... e nel corso del ciclo di trattamento di un mese e mezzo è andato sempre migliorando fino a scomparire completamente. Ora vado ogni volta che sento che sta per ritornare. Marco ti dedica tempo, ti fa domande sullo stile di vita e cerca di darti consigli anche per quanto riguarda la prevenzione! Un vero affare, non fartelo scappare."

Maurizio, 64 anni, libero professionista: "Ricevere regolarmente lo shiatsu è stato sicuramente di grande aiuto e mi ha fatto apprezzare quell'ora di tempo per me. Non solo mi lascia profondamente rilassato, ma mi ricarica per il resto della settimana, il mio sonno è migliorato così come la mia lucidità. La schiena, incurvata dallo stress, è distesa e non più dolorante. Lo raccomando vivamente."

Anna Maria, 45 anni, pubblica amministrazione: "Adoro lo Shiatsu ed i prezzi di Massaggio Subito sono molto buoni. Quando ho periodi con dolore e la tensione è terribile sono loro gli unici che fanno davvero la differenza sulla mia schiena. Li consiglio vivamente a tutti!"

Stefania, 51 anni, parrucchiera: "Silvia di MassaggioSubito è una fantastica terapeuta Shiatsu! Ho sofferto di dolori lombari per circa un anno e la mia mobilità era limitata. Ho fatto vari tentativi per cercare di risolvere la situazione. Per lungo tempo non ho avuto miglioramenti ma solo con poche sessioni di shiatsu con Silvia sono stata molto meglio! È stata una bella sorpresa vedere che quei sintomi testardi stavano scomparendo. Il suo trattamento shiatsu così sincero e completo mi ha fatto sentire che ho bisogno di prendermi più cura di me. Consiglio senza esitazione i suoi trattamenti."

Michele, 40 anni, operatore socio sanitario: "Ho sempre avuto una lordosi accentuata e da quando ho smesso di fare esercizio fisico con regolarità ho iniziato a soffrire di lombalgia. Visto la cronicità della situazione decido di ricorrere alla medicina naturale e provo un trattamento shiatsu offerto da Massaggio Subito. Equilibrio! Finalmente ritrovo equilibrio e dopo sei trattamenti inizio a sentirmi meglio!! Grazie a tutto lo staff, fate un lavoro veramente prezioso."

Roberto, 58 anni, informatore farmaceutico: "È un massaggio che agisce sui tessuti profondi e va a colpire alcuni punti che stimolano un ritorno dell'omeostasi del corpo. Gli operatori del centro sono tutti esperti ed usano soprattutto i pollici per raggiungere questa profondità d'azione. Stasera dormirò meglio ed il dolore alla schiena è

passato...vi suggerisco di provarlo subito!”

Nadia, 46 anni, maestra elementare: “Ho ricevuto i trattamenti in diverse condizioni e ho sempre tratto grandi benefici, lo consiglio a chi soffre e ha bisogno di sollievo alla schiena. I trattamenti sono rilassanti ed antistress, al punto che puoi andarci tesa e irritabile e uscirne camminando per aria senza curarti del mondo!”

Stefano, 39 anni, ingegnere: “Mi serviva veramente! Ho chiamato per prendere appuntamento ed ho avuto la fortuna di trovarlo subito... Un piacere ed un relax che mi ha persino fatto addormentare. Il bello del massaggio shiatsu è quello di essere fatto senza oli aggiuntivi o altre sostanze, subito pronti e puoi rimetterti direttamente quello che indossavi. È un grande vantaggio poterlo fare subito, anche su una panchina: è un ottimo metodo curante. Grazie”

Dario, 31 anni, fumettista: “La passione per la cultura giapponese mi ha spinto a viaggiare più di una volta nella terra del sol levante per assaporare l’arte e la tradizione di un popolo gentile e con grande educazione e rispetto per il prossimo. Tra le migliori cose che sono riuscito a portarmi via dal Giappone c’è l’aver sperimentato lo shiatsu. È una tecnica nata in età moderna da una tradizione antichissima e l’aver ritrovato la stessa maestria ed efficacia anche in Italia grazie a Massaggio Subito è stato veramente incredibile. Non è indispensabile prendere un volo per Tokyo per ricevere del buon shiatsu, parola mia ;-)”

Irene, 52 anni, estetista: “Amo questo tipo di trattamento e lo faccio a cicli costanti. Porta via tutti i piccoli acciacchi che si presentano col passare degli anni e ti fa sentire più giovane. Ne vale assolutamente la pena :-)”

Monia, 27 anni, ricercatrice: “Non ci sono molti siti che offrono lo Shiatsu Namikoshi. Nient’altro funziona per me come questo. E ti blocca anche il raffreddore. Sollievo immediato e miglioramento dell’entusiasmo! Altamente raccomandato!”

Giovanni, 68 anni, pensionato: “Ho ricevuto un servizio eccellente da Massaggio Subito. Non ci sono parole su quanto il loro servizio ha migliorato il mio benessere. La loro attenzione ai dettagli, la loro rapida risposta e la grazia e la perfezione con cui esprimono l’arte dello shiatsu è incredibile. Io li consiglio vivamente a chiunque sia interessato a questo tipo di tecnica. Grazie Marco e Silvia per il servizio che ci offrite.”

Daniele, 35 anni, autotrasportatore: “Marco di Massaggio Subito è sempre puntuale e molto generoso con il suo tempo. Ho ottenuto risultati migliori dal suo shiatsu rispetto a molti altri tipi di trattamento. Sicuramente mi sento di consigliarlo.”

Irma, 70 anni, pensionata: “Lo shiatsu a domicilio è veramente un tocco sano per chi come me ha difficoltà a spostarsi ed ha bisogno di un po’ di sollievo. Sono veramente grata a tutti i componenti di Massaggio Subito per la loro disponibilità e per l’aiuto che mi stanno dando con la loro grande professionalità... Grazie di cuore.”

Alessandro, 46 anni, organizzatore d’ eventi: “Sono una persona molto attiva ed una serie di infortuni nel corso degli anni mi hanno impedito di poter esprimere a pieno le mie potenzialità. Ho conosciuto lo shiatsu alla fiera dell’oriente un paio d’anni fa a Roma e mi ha incuriosito a tal punto da provare un trattamento. È stata una vera sorpresa sentir scorrere a pieno tutta la mia energia vitale nei giorni a seguire e da allora mi regalo una sessione con regolarità! Fate una telefonata e prendete un appuntamento, non ve ne pentirete!!!”

Lina, 33 anni, hostess: “Eccellente shiatsu tradizionale giapponese. Gli operatori di MassaggioSubito mi hanno sempre offerto un trattamento molto accurato ed ogni volta è una piacevole esperienza che si somma ad un percorso tra salute e spirito. Consigliatissimo!”

Paolo, 59 anni, agente di viaggi: “Ho ricevuto il trattamento Shiatsu da Marco di Massaggio Subito per quasi un anno. Marco è un professionista abile e attento. Il suo operare aiuta notevolmente ad alleviare la mia rigidità delle spalle e il dolore alla schiena. Lo consiglierei a chiunque cerca servizi Shiatsu professionali.”