

Giuseppe Dello Buono

# Il metodo Dello Buono

nel trattamento  
delle mobilità  
muscolo-articolari  
e nel linfodrenaggio



SEEd

© SEEd srl  
Piazza Carlo Emanuele II, 19 - 10123 Torino, Italia  
Tel. +39.011.566.02.58 - Fax +39.011.518.68.92  
www.edizioniseed.it – info@edizioniseed.it

Prima edizione gennaio 2012  
Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-9741-913-6

---

SEEd S.r.l. declina ogni responsabilità derivante da un uso improprio delle informazioni contenute nel presente volume. Tali informazioni non devono essere utilizzate o interpretate come ausilio diagnostico e/o terapeutico e non devono essere intese come sostitutive del consulto del medico.

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero all'accordo stipulato tra SIAE, AIE, SNS e CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni per uso differente da quello personale potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dagli aventi diritto/dall'editore.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org.

Ai miei due figli Angelo e Davide, con l'augurio che percorrano, con la fermezza e la determinazione che li distingue, il cammino che hanno intrapreso

Sono felice di ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo testo. Un grazie va a tutti gli allievi che mi hanno consentito di imparare insegnando; a tutti i pazienti che mi pongono in continuo contatto con la realtà delle sofferenze e con il mistero della guarigione; a tutti gli amici che mi hanno sostenuto con consigli e suggerimenti di varia natura

# Sommario

<b>Presentazione</b> .....	9
<b>Introduzione</b> .....	11
<b>1. Cenni di anatomia</b> .....	13
Il corpo e le sue corazze .....	13
L'apparato locomotore .....	15
L'apparato tegumentario .....	37
Gli altri apparati: brevi cenni .....	45
<b>2. Il massaggio e le tecniche manuali</b> .....	57
Cenni storici .....	57
Finalità del massaggio .....	58
Il massaggio e le sue tecniche specifiche .....	59
Meccanismo d'azione del massaggio .....	60
Controindicazioni del massaggio .....	61
La sala massaggio.....	62
Igiene del massaggio.....	63
Preparazione del massaggiato al trattamento .....	63
La seduta di massaggio .....	64
<b>3. Gli effetti del massaggio</b> .....	67
Introduzione .....	67
Gli effetti del massaggio sull'apparato tegumentario.....	68
Gli effetti del massaggio sull'apparato cardiocircolatorio.....	69
Gli effetti del massaggio sull'apparato digerente .....	69
Gli effetti del massaggio sul sistema nervoso.....	69
Gli effetti del massaggio sulla sfera psicologica.....	70
<b>4. Il metodo Dello Buono nel trattamento delle mobilità muscolo-articolari e nel linfodrenaggio</b> .....	73
Scopi e obiettivi della tecnica .....	73

Le tecniche manuali .....	74
Come riorganizzare e rendere plastiche le strutture muscolari .....	76
La seduta iniziale del trattamento manuale .....	76
Importanza della tecnica di contatto del metodo Dello Buono .....	77
<b>5. Le tecniche manuali secondo il metodo Dello Buono .....</b>	<b>81</b>
Lo sfioramento .....	81
Lo sfregamento .....	83
La frizione .....	84
L'impastamento .....	86
La pressione .....	89
La vibrazione .....	90
La percussione .....	92
Il trattamento in relazione alla struttura della persona .....	98
Il massaggio profondo .....	99
<b>6. Il metodo Dello Buono applicato alle regioni corporee .....</b>	<b>103</b>
Tattamento della regione dorso-lombare .....	103
Tattamento degli arti superiori .....	115
Tattamento della cervicale .....	126
Tattamento degli arti inferiori .....	138
Tattamento dei piedi .....	158
Tattamento dell'addome .....	166
Tattamento del torace e del seno .....	175
Tattamento del viso e del collo .....	183
L'automassaggio .....	195
<b>7. Il trattamento manuale nel linfodrenaggio e nella cellulite .....</b>	<b>197</b>
Il linfodrenaggio .....	197
La cellulite .....	199
L'emolinfodrenaggio e il drenaggio delle vene perforanti nella riabilitazione estetica e ortopedica .....	206
Tecnica del drenaggio nella riabilitazione estetica e ortopedica .....	210
<b>8. Altre tipologie di massaggi .....</b>	<b>215</b>
Il massaggio terapeutico .....	215
Il massaggio sportivo .....	217

Lo shiatsu .....	219
La riflessologia plantare .....	223
Il massaggio connettivale.....	225
Il massaggio californiano.....	227
L'aroma-massaggio.....	228
Il massaggio ayurvedico .....	228
Il massaggio hawaiano .....	230
<b>9. Gli oli e il massaggio .....</b>	<b>231</b>
Introduzione .....	231
Descrizione degli oli da massaggio.....	232
<b>Domande e risposte .....</b>	<b>239</b>
<b>Glossario.....</b>	<b>251</b>
<b>Autore .....</b>	<b>255</b>

## Presentazione

Il libro di Giuseppe Dello Buono, fisioterapista laureato, è di grande interesse per la sua organicità e per gli aspetti pratici e metodologici in esso contenuti.

Non è frequente rintracciare nell'offerta editoriale attuale una produzione dedicata al massaggio di così ampio respiro e, nello stesso tempo, particolareggiata come quella elaborata da Dello Buono.

Il massaggio, purtroppo, è stato per molto tempo ingiustamente considerato come opportunità minore nelle scelte terapeutiche riabilitative. Ritengo invece che nella storia della medicina sia da considerare come una delle metodiche più antiche e più utilizzate da tutte le civiltà, per il miglioramento dello stato di salute e dove possibile come contributo terapeutico per il trattamento di molte patologie muscoloscheletriche e neurologiche.

Oggi l'indicazione al massaggio ha superato i confini muscoloscheletrici e neurologici da sempre considerati i limiti di questa terapia, allargando le prescrizioni a nuovi ambiti patologici: mi riferisco ai trattamenti nelle patologie angiologiche e a molte patologie di interesse internistico.

Il lavoro di Dello Buono restituisce a questa importante risorsa riabilitativa dignità scientifica e valore terapeutico, senza trascurare i presupposti anatomici, fisiologici e patologici, che stanno alla base della corretta prescrizione medica.

L'augurio che rivolgo all'autore è di continuare proficuamente nell'attività divulgativa e didattica, con la speranza che i suoi sforzi contribuiscano alla diffusione del sapere riabilitativo, rivalutando sempre di più ciò che le generazioni che ci hanno preceduto hanno costruito nel corso dei secoli per la cura dei pazienti sofferenti.

Prof. **Valter Santilli**

# Introduzione

L'uomo ha recentemente scoperto i benefici del trattamento manuale.

L'organismo è una macchina eccezionalmente perfetta per le sue caratteristiche e le sue capacità di rispondere e di adeguarsi alle continue stimolazioni cui è sottoposto.

Il trattamento manuale, l'allenamento fisico, ecc. fanno sì che il corpo umano ottenga una buona forza muscolare, una buona mobilità articolare, una coordinazione, una memoria e una elasticità tali da permettere di condurre una vita migliore, più serena, meno ansiosa, potendo contare su un sistema immunitario più forte e più resistente alle malattie.

Spesso l'attività fisica eseguita in modo scorretto genera traumi muscolo-articolari, mentre l'inattività fisica porta a ipotonia e deterioramento della struttura muscoloscheletrica; per ovviare a ciò, a un adeguato allenamento e stretching si è aggiunto proficuamente il trattamento manuale che, oltre a migliorare l'estensibilità della struttura muscolare e tendinea, facilita la circolazione sanguigna e linfatica e favorisce, grazie a una maggiore mobilità, una più efficiente attività sportiva e lavorativa.

Il trattamento manuale migliora notevolmente le strutture articolari bloccate da masse muscolari rigide e poco estendibili dando loro la possibilità di muoversi liberamente; aiuta notevolmente il passaggio dall'inattività all'attività intensa, in modo meno traumatico (infatti le strutture muscolo-articolari più elastiche assorbono più facilmente eventuali sollecitazioni brusche) e riduce inoltre le tensioni muscolari residue causate da prolungata attività fisica.

Si può infine affermare che il trattamento manuale trova applicazione sia come prevenzione sia come recupero; con esso si ottiene una riduzione consistente dei sintomi dolorosi localizzati nella colonna vertebrale, nelle spalle, nei gomiti, nelle ginocchia e nelle strutture tendinee.

Questo libro ha lo scopo di evidenziare il razionale che sta alla base dell'impiego del trattamento manuale, illustrandone poi le tecniche con particolare riferimento al metodo sviluppato dall'autore.

Il libro prevede pertanto un primo capitolo dedicato agli aspetti anatomici; lo scopo non è naturalmente quello di fornire un trattato di anatomia esauritivo. Si desidera piuttosto da un lato evidenziare come una buona applicazione di queste tecniche non possa prescindere da un'approfondita conoscenza del funzionamento del corpo umano, e dall'altro mettere in luce come le tecniche manuali possano influire su di esso, ripristinandone l'equilibrio o sollevandolo da diversi tipi di sofferenza.

Il testo fornisce poi una panoramica sul massaggio, descrivendone strumenti, tecniche e finalità.

Il capitolo più corposo è poi dedicato alle applicazioni del metodo Dello Buono, sviluppato dall'autore e messo a punto durante anni di pratica della professione. In questa sezione sono presi in esame i diversi distretti corporei, descrivendo per ciascuno le pratiche di massaggio, passaggio per passaggio, con l'ausilio di una consistente iconografia. Tale sezione è inoltre arricchita da video esplicativi delle diverse tecniche (i video sono disponibili all'indirizzo <http://download.edizioniseed.it> utilizzando il codice **35TY6W9T**).