

IL METODO GRASTON TECHNIQUE

Finalmente e' approdata in Italia l'innovativa tecnica inventata negli USA negli anni '90 per la valutazione e il trattamento dei tessuti molli con l'ausilio di particolari strumenti in acciaio.

Il

GRASTON®
TECHNIQUE

metodo nasce con l'obiettivo di mobilizzare il tessuto fasciale, rilasciare le sue restrizioni e aumentare i processi riparativi di un determinata zona tissutale.



Gli effetti sono i seguenti: riduzione del sintomo (ad esempio in caso di **dolore**), una maggiore espressione sia di forza sia di flessibilità (migliore elasticità e scorrevolezza del tessuto) e di conseguenza un ridotto rischio di **infortuni** grazie al riequilibrio di tensioni fasciali anomale che possono svilupparsi in qualsiasi distretto corporeo.



Perché manipolare la fascia e soprattutto cos'è la fascia: in breve, la **fascia** è composta da una serie di membrane di tessuto connettivo che proteggono un organo o un complesso di organi e hanno funzione di nutrimento. Le fasce avvolgono e sostengono ovviamente anche i numerosi **muscoli del corpo**, e per fare sì che questi possano essere forti e flessibili è necessario che gli strati della fascia riescano a scorrere tra di

loro. Infatti, una delle funzioni fondamentali della fascia è proprio la **trasmissione di forze**: fino al 30-40% della forza generata da un muscolo viene trasmessa dal **tessuto connettivo** che lo avvolge. Questo spiega quindi importante la salute del tessuto fasciale è di fondamentale importanza.

Strumenti trattamento del metodo **metodo Graston**: sono di sei tipi diversi, in base alla forma della parte da trattare, che può essere concava o convessa, grande o piccola etc. Prima di iniziare il trattamento, è importante un breve (qualche minuto) riscaldamento dei





tessuti attraverso un lavoro aerobico oppure attraverso l'utilizzo di macchinari; successivamente è necessaria una valutazione del tessuto facendo scorrere con una leggera pressione lo strumento sul tessuto per verificare dove è maggiormente ruvido, dove presenta una consistenza anomala e dove impone maggiore **resistenza allo scorrimento**. In questi casi significa che è presente una **restrizione del tessuto**

connettivo fasciale: su tali zone è necessario rimanere più a lungo (per ca. 30 - 60 secondi per zona), alternando varie tecniche e modificando le direzioni di applicazione. Per concludere il trattamento e' importante eseguire **stretching** sui segmenti trattati (un paio di minuti); poi per ogni gruppo muscolare andrebbero eseguiti esercizi di rinforzo, con tante ripetizioni a basso carico (2/3 minuti). Per chiudere ancora stretching (un paio di minuti).

Indicazioni della Graston technique: per quali patologie è indicata?

- tutte le **tendinopatie** sia acute sia croniche: epicondiliti, infiammazioni dell'achilleo, del rotuleo, del sovraspinoso (tendine della cuffia dei rotatori della spalla), etc.;
- **sindromi fasciali**: fascite plantare, sindrome della bandelletta, dito a scatto, etc.;
- **stiramenti** legamentosi: distorsioni di caviglia, dei collaterali di ginocchio, crociati, etc.;
- **cicatrici/aderenze**: dopo un intervento, ematoma o strappo muscolare;
- **sindromi da intrappolamento**: tunnel carpale, tarsale, stretto toracico, etc.

Controindicazioni assolute

- ferite aperte
- tromboflebiti
- ipertensione scompensata
- infezioni
- fratture non consolidate
- tumori vicini alla zona di trattamento