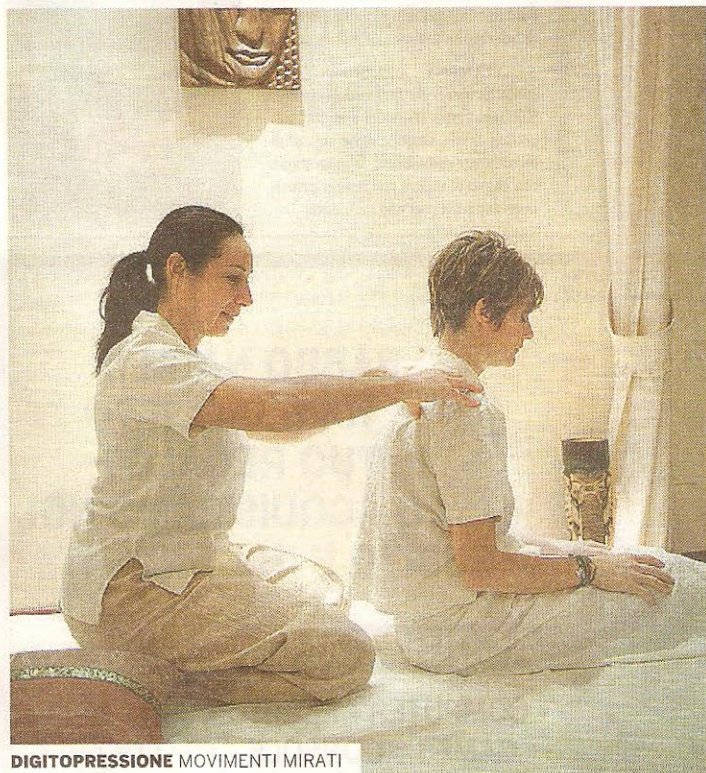


## BENESSERE CONTRO I DOLORI



CHIARA DIOMEDE

DIGITOPRESSIONE MOVIMENTI MIRATI

## Punti dolenti, provate con le dita

«Trigger Points», o se preferite «Punti Dolenti», oppure «Punti Riflessi» dei dolori articolari e muscolari. A coniare il termine nel 1942 è stata Janet Travell, scienziata americana che aveva dedicato del tempo alla questione. A lei si era rivolto John Kennedy, presidente degli Stati Uniti, appassionato velista e abbonato al mal di schiena.

Pare che la Travell lo avesse convinto, perché da quel momento era diventata il primo medico donna della Casa Bianca e soprattutto il medico personale del presidente. Tra il 1942 e il 1990 la studiosa ha pubblicato oltre 40 lavori, ma il più conosciuto è il «Manuale dei punti trigger», del 1983, al quale è seguito un secondo volume nel 1992. In sostanza la Travell sostiene che i trigger indeboliscono il muscolo in cui si manifestano causando dolore e a volte anche alterazioni anatomiche. Da qui prendereb-

bero le mosse periartriti, cervicali, problemi alle braccia, sciatiche, alcuni mal di testa, disfunzioni alle spalle, calcificazioni, infiammazioni. Perfino il «gomito del tennista» e il tunnel carpale. Disattivare un trigger point, dice la teoria, equivale a mettere in movimento un percorso di guarigione.

Il trattamento principe è la digitopressione, quella vera, sapiente e sensibile, capace di individuare il punto con delicata sicurezza e precisione della pressione. Vi proponiamo quindi una seduta trigger ad alta formazione e di provata esperienza che potrebbe rimettere a posto qualche magagna, anche di vecchia data. Sembra che tra i maggiori successi ci siano le sciatalgie, problemi alle ginocchia e ai gomiti, cervicali ostinate. In genere occorrono almeno tre sedute, ma in qualche felice circostanza ne può bastare una sola.

Graziella Camera

COUPON PAG. 70



CENTRO BENESSERE SENSIAM. VIA ORTI 12  
02.89.28.11.82.