

Trattare il muscolo psoas con pietre calde e massaggio per ridurre la lombalgia

Test di valutazione dello l'ileopsoas

Primo test di valutazione:

Posizionarsi dietro la testa del cliente, che è in posizione supina e con un cuscino sotto le ginocchia. Afferrare entrambe i polsi del cliente e portare le braccia indietro affiancando le mani (**immagine A1**).

Guarda le nocche dei pollici per vedere se corrispondono. Se uno dei due pollici si mostra più basso rispetto all'altro (**immagine A2**) vi è, in quel lato, tensione nello psoas. Prestare attenzione a eventuali restrizioni che potrebbero essere presenti nella spalla e che potrebbero influenzare il posizionamento dei pollici.



A1



A2

Secondo test di valutazione:

Chiedere al cliente, che è in posizione supina, di sollevare entrambe le gambe a 30 cm dal tavolo e tenerle in questa posizione per circa 10 di secondi. Vi è tensione nello psoas della gamba che mostra più debolezza.

Terzo test di valutazione:

Test di Thomas ([video](#)).

Il trattamento, dell'ileopsoas da parte del massaggiatore è esclusivamente a fini distensivi e non curativi.

Se il cliente dovesse avvertire disagio e/o dolore durante il trattamento, terminarlo immediatamente.

Se vi è un'inflammatione acuta dell'ileopsoas, rimandare il trattamento.

Esecuzione del trattamento

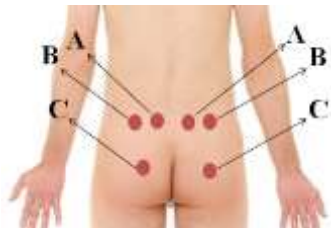
1. Effettuare un massaggio con le pietre calde sulla zona addominale e fianchi.
2. Posizionare 4 pietre calde sulla zona addominale. Piegare, abduarre e ruotare la gamba più volte, in cui vi è la tensione nello psoas. Rimuovere le pietre.
3. Piegare la gamba in cui vi è la tensione nello psoas (vedi immagine sotto).



4. Porre una grande pietra calda in corrispondenza dello psoas e chiedere al cliente di eseguire diversi respiri lenti e profondi. Nell'espiazione (quando l'aria fuoriesce), esercitare una pressione con la pietra verso l'interno e tenerla in posizione fino all'ispirazione del cliente (vedi immagine sotto).



5. Porre una nuova pietra calda sulla zona dello psoas in cui vi è tensione. Chiedere al cliente di eseguire respiri lenti e profondi e nel momento dell'espiazione portare il ginocchio del cliente all'addome tenendolo per pochi secondi in posizione. Effettuare 5/6 stretching.
6. Con il bordo della pietra strofinare lentamente ed esercitare una leggera pressione sulla zona dello psoas.
7. Porre una grande pietra calda in corrispondenza dello iliaco. Chiedere al cliente di eseguire diversi respiri lenti e profondi. Nell'espiazione (quando l'aria fuoriesce), esercitare una pressione con la pietra verso il basso e tenerla in posizione fino all'ispirazione del cliente.
8. Riposizionare 4 pietre calde sulla zona addominale e, sempre con il cliente in posizione supina, infilare la mano aperta a livello dell'osso sacro effettuando degli stiramenti circolari.
9. Controllare nuovamente l'allineamento dei pollici. Se vi è ancora una discrepanza è opportuno ripetere i passaggi sopra elencati.
10. Dopo aver rilassato il muscolo ileopsoas, chiedere al cliente di girarsi in posizione prona e, con il bordo di 2 pietre, applicare contemporaneamente una pressione di circa 30 secondi su entrambi i punti riportati nell'immagine sotto (prima i 2 punti A, poi i 2 punti B e infine i 2 punti C). Ripetere il passaggio 3/4 volte.



11. Completare il trattamento effettuando un massaggio, con pietre calde, alla schiena.