



# Yin Yoga Roma

## FOAM ROLLER

[Caratteristiche](#) | [Applicazioni](#) | [Aree di utilizzo](#)

Questo strumento offre l'opportunità di farsi un massaggio da soli in completa autonomia apportando grandi benefici.

L'uso ed il suo effetto sono equiparabili ad un massaggio sportivo, ma prima di usarlo dobbiamo conoscerne le caratteristiche e capire in cosa ci può aiutare.

Si tratta di un rullo di un materiale detto **Foam** ovvero una particolare schiuma pressata e di diversa intensità strutturale. La sua forma consente, ponendolo a contrasto con alcune parti del corpo, di eseguire una pressione di diversa intensità ed una serie di movimenti che produrranno un effetto gradevole e spesso curativo sulle superfici ed i tessuti dove andremo ad utilizzarlo.

I roller possono essere di diversa forma ma noi analizziamo quello in fotografia composto da due parti:

**il rullo piccolo**, più morbido e liscio, riposto all'interno del **rullo grande** che ha sulla superficie esterna diverse scanalature e forme disposte in senso longitudinale e trasversale.

Il rullo a superficie liscia si usa per massaggiare gli arti superiori e alcune parti delicate del corpo.

**Iniziare l'uso di un Roller con questo più morbido** è di aiuto per testare le aree interessate da un dolore e valutare la tolleranza al rotolamento ed alla pressione.

Spesso è utile per sciogliere una leggera contrattura.

**Il roller più grande** ha diverse caratteristiche:

- contribuisce alla corretta idratazione della fascia, alla vascolarizzazione periferica e provvede al mantenimento della sua elasticità.
- consente il cosiddetto **massaggio myofasciale** sulle zone del corpo dove si rende necessario un trattamento con maggior pressione sulle aree di utilizzo.

L'utilizzo del roller coinvolge **il tessuto fasciale** ma sarà necessario soffermarsi sul significato di questa definizione.

Cosa è la **fascia**: è un tessuto biancastro, fluido, ricco di collagene, ben idratato, presente in tutto il corpo, connette tutto con tutto e quando si disidrata si indurisce e diventa fibroso.

E' come una **tuta aderente** che senza la giusta percentuale di acqua si riduce di una taglia con l'effetto di limitare i movimenti e comprimere le articolazioni.

La **fascia** forma e supporta il corpo, lo modella, contiene recettori neurologici, è intelligente, ha caratteristiche contrattili come i muscoli ed è un mezzo di trasporto per i rifiuti del sistema linfatico. Questo tessuto si divide in:

- **superficiale** (sottocutaneo)
- **profondo** (muscoli, ossa, legamenti, nervi)
- **viscerale** (avvolge gli organi interni)

**Myofascia:** significa fascia muscolare **profonda**, ricopre e avvolge muscoli, ossa, nervi, legamenti, vasi sanguigni e ne condiziona l'efficienza ed il funzionamento.

Divide i muscoli in compartimenti fasciali e ne consente lo scorrimento e la coesione nelle fasi di utilizzo (contrazione ed allungamento).

L'uso del Roller favorisce l'idratazione, la circolazione del sangue, l'attivazione del tessuto connettivale e la sua tonificazione.

Tuttavia alcuni dolori muscolari tra i più frequenti sono dovuti a particolari condizioni che vengono a crearsi proprio sul tessuto myofasciale: il cosiddetto **trigger point**.

Si tratta di una lacerazione del tessuto myofasciale dove si sviluppa un'area molto irritabile e sensibile. Questo è causato comunemente da un trauma o da uno stress ripetitivo (anche da un esercizio fisico ripetuto a lungo) oppure da una postura sbagliata e/o una pressione ripetitiva.

Il corpo reagisce quindi ad ogni lacerazione con una ricostruzione del tessuto. Questo si ripete ogni volta che avviene un trauma o una pressione ripetitiva. La continua ricostruzione di un lembo di tessuto crea un ispessimento (grande come un chicco di riso) che assume una conformazione che blocca la fascia nel suo scorrimento e nella funzione di collegamento tra le fibre muscolari.

Si crea quindi una infiammazione ed una contrattura che non riesce autonomamente a ricomporsi.

Il tessuto fasciale reagisce diventando più corto nel punto specifico e per proteggere la zona il dolore dal trigger point si irradia nelle aree adiacenti. Potrebbe determinare dolore anche in zone apparentemente lontane ma sempre connesse alla fascia es. sciatica, dolore lombare, articolare, mal di testa etc.etc.

**L'uso del Roller in questi casi** consente un gentile massaggio che stimola e favorisce la ricomposizione del tessuto rendendolo nuovamente flessibile ed elastico.

Si deve usare facendo movimenti lenti e pressioni progressive in base alle esigenze di ogni singola area. **Se incontriamo una zona con dolore**

**concentrato in un punto abbiamo trovato il trigger point.** In questo caso si deve sospendere la pressione e massaggiare gentilmente sul punto.

Questo innesca una reazione del tessuto che inizia a rilassarsi nel giro di pochi secondi. Da questo momento si può iniziare con il roller nelle aree adiacenti e gradualmente sul punto fino a sciogliere la contrattura.

Può essere necessario ripetere più volte in tempi diversi.

Principali aree di utilizzo:

- POLPACCI
- SOTTOCOSCIA
- GLUTEI
- SINGOLO GLUTEO/PIRIFORME
- TIBIALI ANTERIORI
- QUADRICIPITI
- ILIO TIBIALE/TENSORE FASCIA LATA
- ADDUTTORI INTERNO COSCIA
- DORSALI LATERALI E OBLIQUI
- MUSCOLATURA DELLA SCHIENA/DORSALI
- MUSCOLATURA DELLA SCHIENA/LOMBARI
- COLLO
- AVAMBRACCIO INFERIORE
- AVAMBRACCIO SUPERIORE
- COLLO DEL PIEDE
- TENDINE DI ACHILLE/POLPACCIO