

# TRATTAMENTO DELL'ARTO INFERIORE

---

Percorso di “Benessere, Make-up e Inestetismi  
da Terapia”

Dr. Davide Fumagalli



# COSCIA

## 1. SFIORAMENTO DELLA COSCIA

- **Ripetizioni:** n volte
- **Tecnica esecutiva:** sfioramento a braccialetto lento e superficiale con funzione di presa di contatto. Si procede dal distale al prossimale rispetto al punto di scarico (linfonodi inguinali). Flettere l'arto del ricevente, con pollici uniti al di sopra della rotula scivolare verso la radice della coscia dove le mani si sovrappongono, l'esterna sovrappone l'interna. Poi si stacca e ci si riposiziona oppure effettuare un ritorno molto leggero.



## 2. MOVIMENTO ONDULATORIO SULLA COSCIA

- **Ripetizioni:** n volte
- **Tecnica esecutiva:** sfioramento con movimento di tipo ondulatorio con funzione di presa di contatto. Sempre ad arto flesso si parte posizionando la mano esterna sull'interno della coscia e si scivola verso la parte anteriore fino alla linea mediana. A questo punto posizionare la mano interna sulla coscia esterna e farla scivolare verso la parte anteriore della coscia fino alla linea mediana. Per poi staccare la mano esterna e ripartire superando la mano interna. Le mani si superano fino alla radice della coscia.



## a) IN CASO DI INTEGRITA' DEL SISTEMA LINFATICO

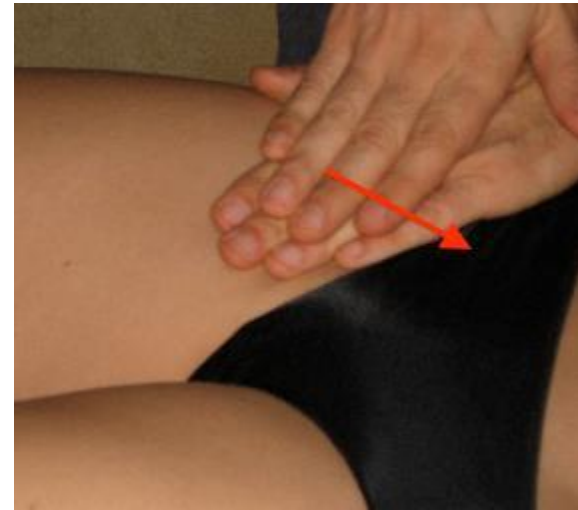
### 3 a) MOVIMENTO ALTERNATO SU DUE FASCE

- **Ripetizioni:** 5 Volte
- **Tecnica esecutiva:** prima manovra di pompaggio (pompage). Ritmo lento e pressione superficiale, arto disteso.



## 4 a) SCARICO DEI LINFONODI INGUINALI

- Ripetizioni: 5 X 2 X 3
- Tecnica esecutiva:



## b) IN CASO DI ASPORTAZIONE DEI LINFONODI INGUINALI

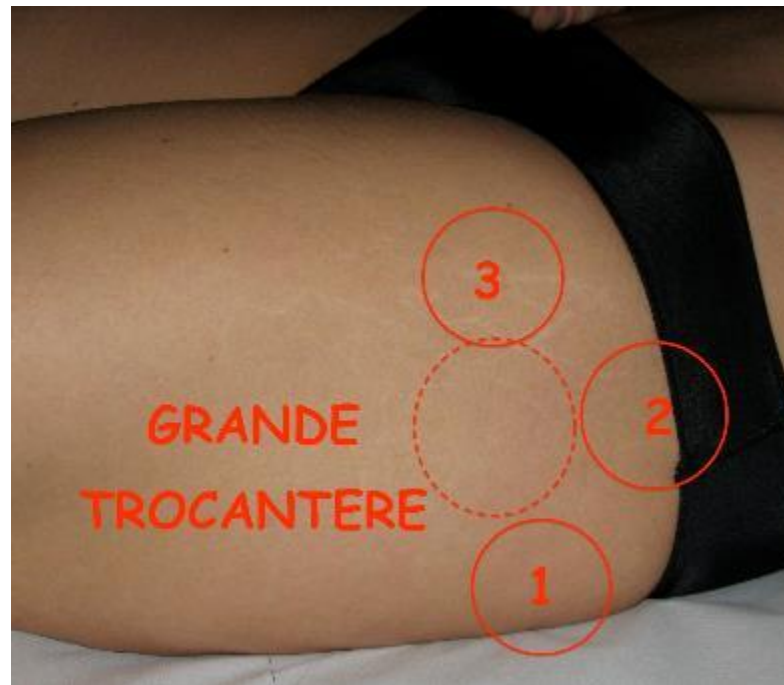
### 3 b) MOVIMENTO ALTERNATO SU DUE FASCE

- **Ripetizioni:** 5 Volte
- **Tecnica esecutiva:** prima manovra di pompaggio (pompaggio). Ritmo lento e pressione superficiale, arto disteso; trattare la parte laterale, anteriore e mediale.



# 4 b) SCARICO DEL TROCANTERE

- Ripetizioni: 5 X 3 X 3



# GINOCCHIO

## 5. MOVIMENTO PICCOLO POMPER-RENOVOYER SULLA FACCIA INTERNA

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:** effettuare la manovra del Pomper Renvoyer nella zona mediale del ginocchio, dal distale al prossimale.





# 6. SVUOTAMENTO CAVO POPLITEO

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:**



# 7. POMPAGGI SULLA ROTULA

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:**



# 8. MOVIMENTO PER ZAMPA D'OCA

- Ripetizioni: 5 volte
- Tecnica esecutiva:



# GAMBA (Arto Flesso)

## 9. MOVIMENTO ALTERNATO SUI GEMELLI

- Ripetizioni: 5 volte
- Tecnica esecutiva:



# 10. MOVIMENTO ALTERNATO A BILANCIA

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:** effettuare la manovra descritta al punto 16°, trattando alternativamente il tratto posteriore (mano craniale) e anteriore (mano caudale) della gamba.



# 11. SFIORAMENTO A PINZA DEL TENDINE D'ACHILLE

- **Ripetizioni:** N volte
- **Tecnica esecutiva:** porsi ai piedi il lettino, far distendere la gamba, con una mano sollevare il piede afferrandolo dal tallone. Con l'altra mano a pinza posizionarsi all'inizio del tendine di Achille, con pollice e indice ai lati del tendine stesso. Effettuare uno sfioramento dal basso verso l'altro.



## 12. POMPAGGI ZONA DEI MALLEOLI

- **Ripetizioni:** n volte
- **Tecnica esecutiva:** effettuare dei pompaggi ottodigitali nella zona perimalleolare.



# PIEDE

## 13. POMPAGGI COLLO DEL PIEDE

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:** effettuare la manovra del pompage nella zona del collo del piede.





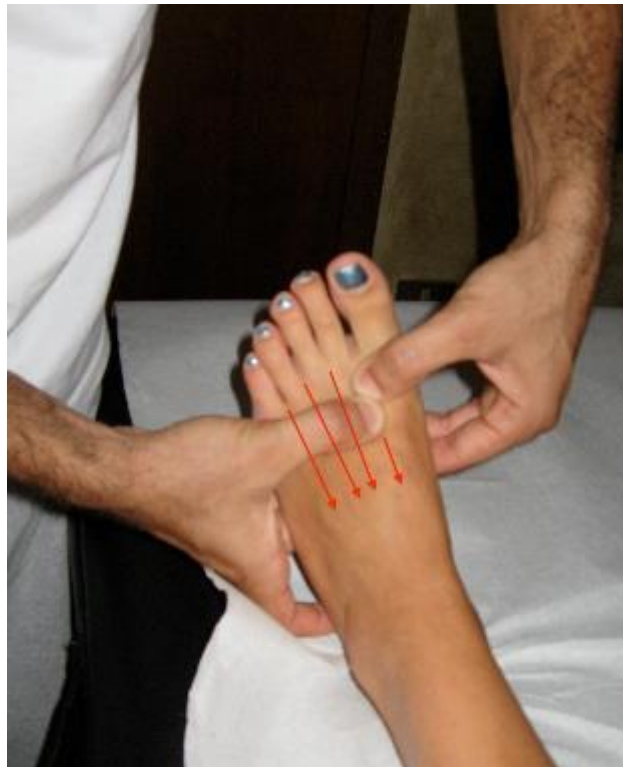
# 14. POMPAGGI SUL DORSO DEL PIEDE

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:** effettuare la manovra del pompaggio sul dorso del piede con la mano esterna, mentre la mano interna sostiene la pianta del piede.



# 15. CAMMINATA DI POLLICI NEGLI SPAZI INTEROSSEI

- **Ripetizioni:** 1 andata + 1 ritorno X ogni spazio (4)
- **Tecnica esecutiva:**



# 16. PRESSIONI SU DITA DEL PIEDE

- **Ripetizioni:** Alluce 5X1X1, altre dita 1X3X1
- **Tecnica esecutiva:**



# 17. SPREMITURA DELLA PIANTA DEL PIEDE

- **Ripetizioni:** 5 volte
- **Tecnica esecutiva:** posizionarsi a fianco al lettino dando le spalle al ricevente. Manovra profonda. Afferrare il piede con le dita poste sotto la pianta, all'altezza di metatarsi. Tirare verso di sé in modo da alzare il piede e poi rilascio.



# 18. SFIORAMENTO LUNGO DI PIEDE, GAMBA E COSCIA

- **Ripetizioni:** 1 volta
- **Tecnica esecutiva:** effettuare uno sfioramento lento e superficiale su tutto l'arto.



- **NEL CASO A** terminare il trattamento con uno scarico dei linfonodi inguinali come al punto 4 a)
- **NEL CASO B** effettuare uno scarico al Trocantere come al punto 4B e chiudere il trattamento con un Pompère Renvoyer dal Trocantere al cavo ascellare omolaterale; successivamente scaricare il cavo ascellare.

