

Come funziona la Graston Technique

La **Graston Technique®** è una tecnica di origine statunitense di **mobilizzazione dei tessuti molli**, assistita da specifici strumenti, che permette di affrontare efficacemente il tessuto cicatriziale e le tensioni della fascia muscolare in combinazione con esercizi riabilitativi per migliorare la funzione muscolo scheletrica.

La metodica si avvale di sei **strumenti in acciaio inox** appositamente progettati per trattare aree che presentano rigidità dei tessuti muscolari, fasciali o infiammazione cronica.

Le indicazioni cliniche sono molte e riguardano tutto il **sistema muscolo scheletrico**, dalle **tendinopatie** ai disturbi generati da tensioni della fascia muscolare, dalle sindromi del **dolore legamentoso** alle sindromi da intrappolamento.

Il metodo **Graston Technique®** nasce infatti 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: una riduzione del sintomo (in caso di dolore), una maggiore espressione sia di forza sia di flessibilità e, dunque, un ridotto rischio di infortuni.

Anatomicamente, la cosiddetta 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 anche i muscoli, 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 delle forze**: il 30-40% della forza generata da un muscolo viene trasmessa dal tessuto connettivo che lo avvolge. Questo spiega perché è così importante la **salute del tessuto fasciale**, la cui sofferenza si traduce in una serie di dolori noti come fibromialgie.

Gli strumenti per trattarlo secondo il **metodo Graston®** sono di sei tipi diversi, in base alla **forma** della parte da trattare: che può essere concava o convessa, grande o piccola e così via. Prima di iniziare il **trattamento**, è fondamentale il riscaldamento dei tessuti attraverso un **lavoro aerobico** per qualche minuto oppure attraverso l'utilizzo di macchinari.

Poi si fa una valutazione facendo scorrere con una leggera pressione lo strumento sul tessuto per verificare dove è più ruvido, dove presenta una **consistenza anomala** e dove oppone maggiore resistenza allo scorrimento. Lì vuol dire che c'è una restrizione fasciale e si deve rimanere più a lungo (per un massimo di 30-60 secondi per zona), alternando varie tecniche e modificando le direzioni di applicazione.

In seguito è necessario fare **2-3 minuti di stretching** sui segmenti trattati; poi per ogni gruppo muscolare vanno fatti esercizi di rinforzo, con numerose ripetizioni a basso carico, per qualche minuto. Infine, si può concludere di nuovo facendo **stretching**.

Per quali patologie è indicato il metodo Graston®

Il **metodo Graston®** è particolarmente indicato per alcune patologie, tra cui:

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

Quando non si può utilizzare la Graston Technique®

Le controindicazioni alla **Graston Technique®** sono poche, ma assolute:

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

Chi utilizza la Graston Technique®?

Quotidianamente la **Graston Technique®** viene utilizzata per curare atleti di spicco e gli operatori fanno affidamento su questa tecnica per guarirli e rimetterli in forma il prima possibile.

L'**Università dell'Indiana** è stata la prima ad includere la **Graston Technique®** nel proprio programma di formazione. Nel 2000, la **Graston Technique®** è stata inclusa nel corso di laurea di **kinesiologia** per preparatori atletici ed è ora una scelta libera nel programma del dottorato di **fisioterapia**. Oggi, la **Graston Technique®** è diventata parte del curriculum di 42 programmi di laurea in **fisioterapia, chiropratica e allenamento sportivo**.

La **Graston Technique®** è stata oggetto di ricerca inizialmente negli anni 1991-92 all'università Ball State e all'ospedale Ball Memorial, Muncie, Indiana e tuttora proseguono gli studi per approfondirla.

Quali sono i risultati della Graston Technique®?

La percentuale storica di risultati positivi ottenuti con l'utilizzo della **Graston Technique®** è del 75-90% dei pazienti trattati. La **Graston Technique®** si è dimostrata efficace sia nel trattamento di casi cronici e acuti, sia con pazienti trattati prima e dopo interventi chirurgici.

La Graston Technique® è un concetto nuovo?

Il concetto del massaggio delle fibre, massaggio trasverso (cross fiber massage), non è nuovo.

La **Graston Technique®** si fonda sui concetti del lavoro svolto dal **dott. James Cyriax**, noto chirurgo ortopedico inglese. Tuttavia, l'uso di strumenti specifici **Graston Technique®** ed il metodo applicato ne accentuano il risultato.

Il **metodo Graston** è diventato un metodo standard utilizzato in università, varie strutture ospedaliere che offrono trattamenti in day- hospital (per esempio la Indiana University e University of Michigan). La tecnica è usata anche nel settore industriale, nella **NBA** e nella **NHL** e dai più importanti allenatori di **baseball** della **Major League**.

La Graston Technique® è dolorosa?

Con la **Graston Technique®** il paziente può avvertire solo una leggera sensazione di fastidio durante la procedura (comunque da comunicare al terapista), in seguito alla quale potrebbero anche in qualche raro caso comparire dei piccoli lividi in soggetti particolarmente predisposti, tuttavia questa è una normale conseguenza del processo di guarigione.