

# Il rilassamento progressivo secondo Jacobson nella fisioterapia

Autor(en): **Krahmann, Jutta**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **29 (1993)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930357>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

RIASSUNTO

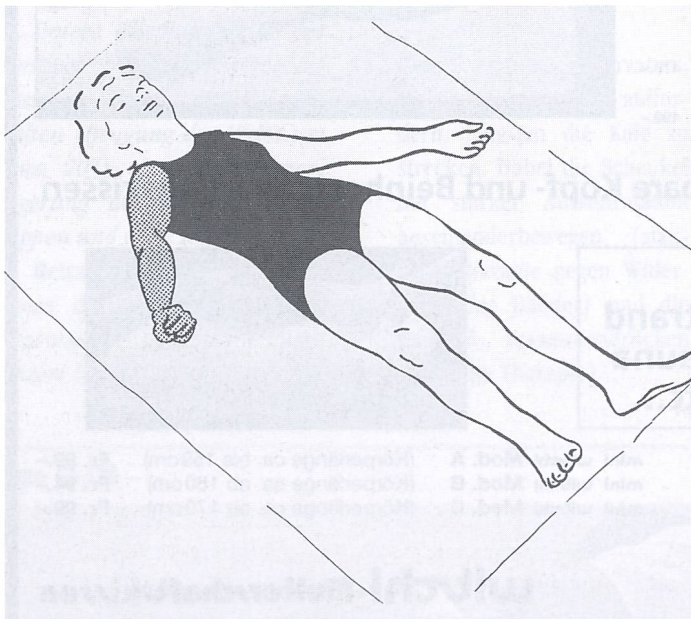
# Il rilassamento progressivo secondo Jacobson nella fisioterapia

**N**egli anni venti di questo secolo il neurologo americano E. Jacobson ha sviluppato il metodo di rilassamento «progressive Relaxation», basato sull'osservazione che le persone con un livello di paura elevato hanno anche un alto livello di tensione, che non riescono tuttavia a percepire e quindi non sono in grado di rilassarsi da sole. Con il passar del tempo questo metodo è stato parzialmente modificato e gli sono stati dati nomi diversi quali «rilassamento muscolare profondo», «rilassamento muscolare» e altri ancora. Anche se oggi alcuni elementi del metodo originario non sembrano più accettabili, il principio non è cambiato ed il metodo ha mantenuto il suo valore assoluto.

L'esercizio si basa sul principio di tendere consciamente un muscolo o un gruppo di muscoli, di percepire consciamente la tensione e poi di allentarla. Tutti i muscoli che non partecipano a quel dato esercizio devono restare rilassati, la respirazione deve essere tranquilla, come quando ci si riposa.

Il terapeuta deve sapere quali muscoli sono necessari per l'esercizio e ad esercizio ultimato deve chiedere al paziente se ha

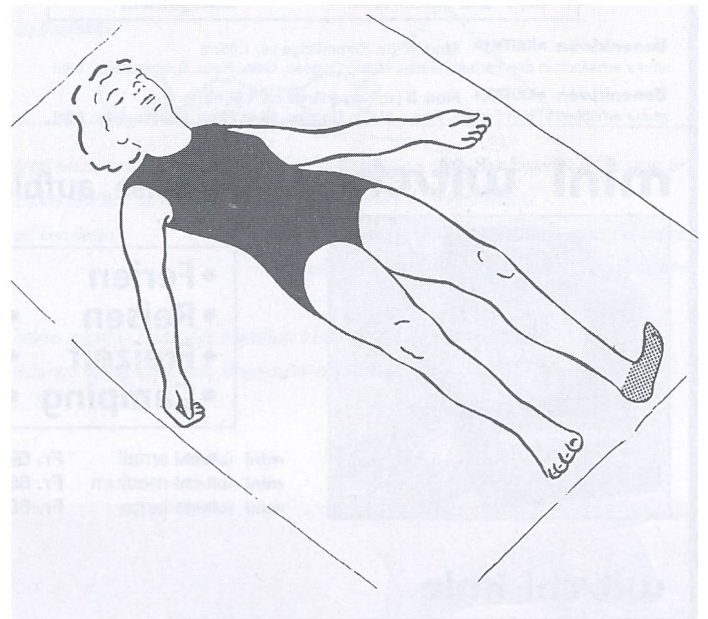
utilizzato i muscoli dovuti. Contrariamente al training autogeno, il rilassamento secondo E. Jacobson si fa senza suggestione ed è quindi ideale per iniziare una terapia di rilassamento sia dal punto di vista del paziente che da quello del terapeuta. I pazienti che temono che la terapia di rilassamento li ponga alla mercé del terapeuta si accorgono ben presto che sono loro a influenzare l'esercizio decidendo il grado di tensione, e che agiscono quin-



*Tendere il braccio destro — girarlo verso l'interno con il pugno chiuso.*

*Tendre le bras droit — tourner vers l'intérieur en faisant le poing.*

*Rechter Arm spannen — nach innen drehen mit Faustschluss.*



*Sollevarre il piede sinistro.*

*Remonter le pied gauche.*

*Linken Fuss hochziehen.*