

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	29 (1993)
Heft:	9
Artikel:	Il rilassamento progressivo secondo Jacobson nella fisioterapia
Autor:	Krahmann, Jutta
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930357

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

RIASSUNTO

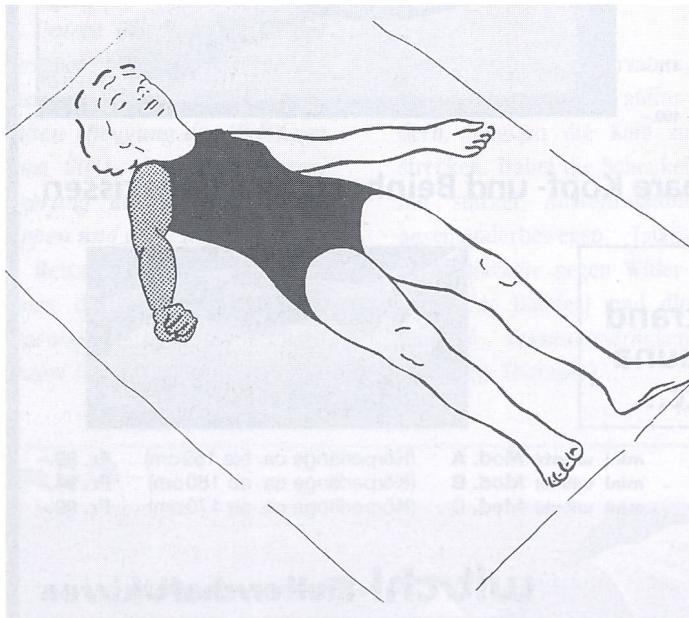
Il rilassamento progressivo secondo Jacobson nella fisioterapia

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

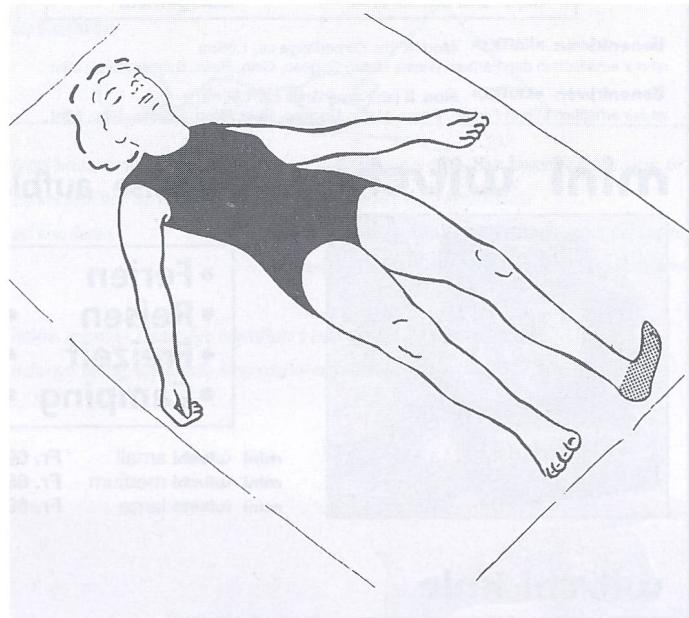
utilizzato i muscoli dovuti. Contrariamente al training autogeno, il rilassamento secondo E. Jacobson si fa senza suggestione ed è quindi ideale per iniziare una terapia di rilassamento sia dal punto di vista del paziente che da quello del terapista. I pazienti che temono che la terapia di rilassamento li ponga alla mercé del terapista 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.



Sollevare il piede sinistro.

Remonter le pied gauch.

Linken Fuss hochziehen.