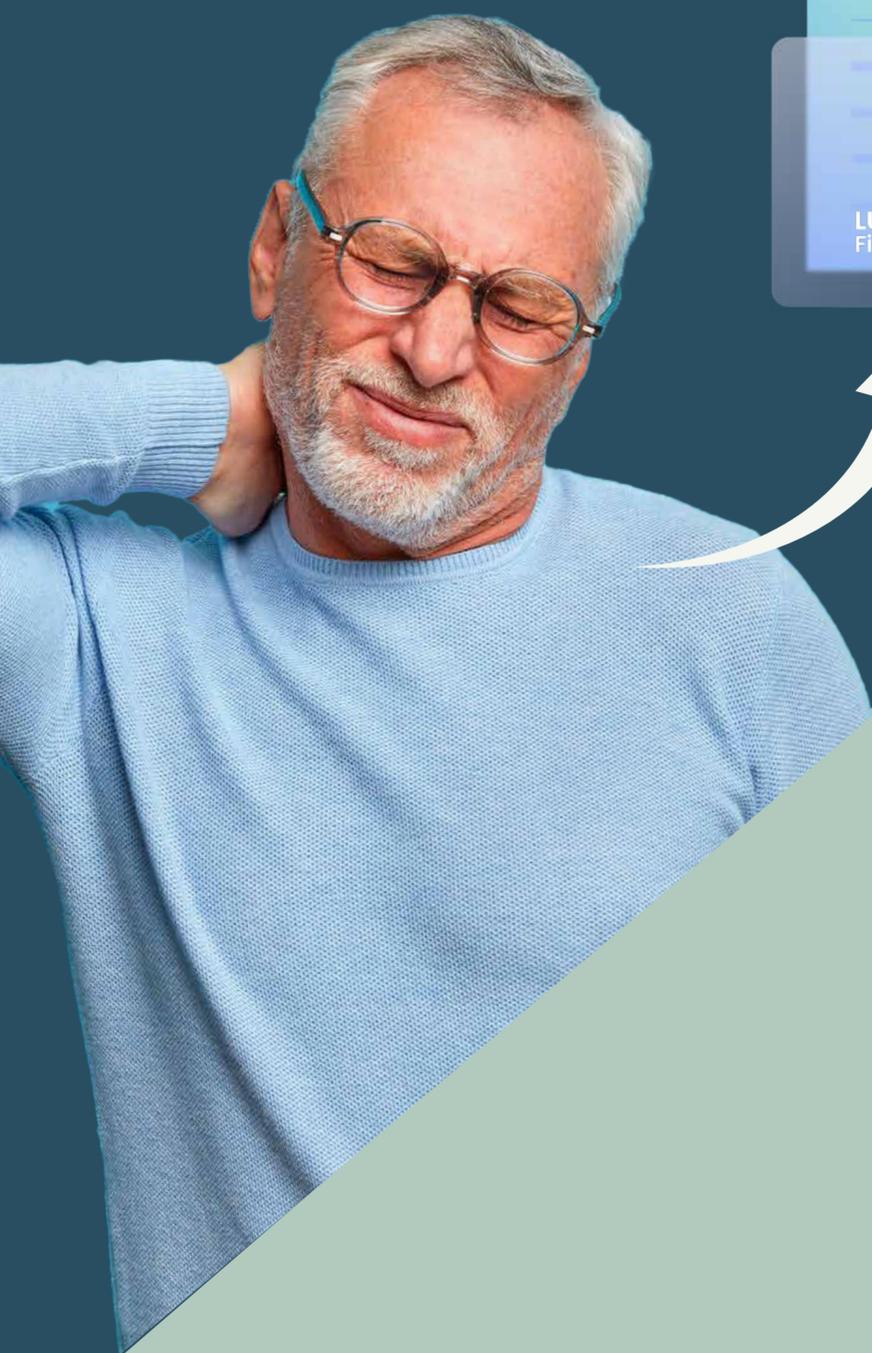




# LUIGI PORCU

## Fisioterapista





**LUIGI PORCU**  
**Fisioterapista**

**Il dolore non deve essere  
una condizione permanente.**

**Scopri come il Massaggio  
Viscerale, che ha già  
aiutato decine di migliaia  
di persone, potrebbe  
essere la soluzione che stai  
cercando per eliminare  
definitivamente il tuo dolore  
o disagio costante.**

*Luigi Porcu – Fisioterapista a Cagliari*

*Specializzato in Manipolazione  
Viscerale.*

# Introduzione: il tuo corpo ti sta parlando, è tempo di ascoltarlo



Hai mai avuto la sensazione di essere **intrappolato nei problemi del tuo stesso corpo?**

Giorno dopo giorno, ti svegli con dolori che sembrano non volerti lasciare andare, come un **costante promemoria che qualcosa non va...**

Magari è il mal di schiena che ti fa compagnia sin dalla mattina, rendendo faticoso anche il semplice gesto di alzarti dal letto. O forse è quel **problema di Reflusso** che continua

ad irritarti e farti sentire a disagio dopo ogni pasto, nonostante tutte le diete, i farmaci e i trattamenti che hai provato.

**Hai tentato di risolvere questi problemi** consultando specialisti, provando massaggi, osteopatia, fisioterapia, ma i risultati, se ci sono stati, sono stati temporanei... E ora provi sconforto, frustrazione e sei stanca/o di cercare una soluzione che sembra sfuggire ogni volta.

**Ma c'è una ragione se ti senti così,** il tuo corpo sta cercando di dirti qualcosa.

Sta cercando di attirare la tua attenzione, ma probabilmente non hai ancora scoperto il vero motivo di questi dolori.





Il corpo umano è un sistema incredibilmente complesso, dove **ogni parte è collegata all'altra**, e spesso i dolori che senti in una zona non sono causati da problemi localizzati in quella zona. Il tuo mal di schiena potrebbe essere il risultato di una tensione interna agli organi, il tuo disagio digestivo potrebbe dipendere da una disfunzione viscerale più profonda, e il dolore alle articolazioni potrebbe essere il sintomo di un problema che ha radici in un equilibrio corporeo compromesso.

Forse ti sembra incredibile, ma il tuo corpo funziona come un'orchestra, dove ogni organo, ogni sistema, deve suonare in armonia. Quando uno di questi "strumenti" perde il suo equilibrio, le conseguenze si avvertono in tutto il corpo.



**È proprio qui che il  
massaggio viscerale può  
fare la differenza.**

**Cos'è il massaggio  
viscerale e come può  
aiutarti a risolvere la tua  
problematica?**



Il massaggio viscerale è una **tecnica manuale molto avanzata** sviluppata dall'osteopata francese Jean Pierre Barral, focalizzata sugli organi interni e la loro potenziale influenza su molte disfunzioni strutturali e fisiologiche.

A differenza dei trattamenti tradizionali che si concentrano esclusivamente sui sintomi esterni – come i muscoli tesi o i nervi infiammati – il **massaggio viscerale** va alla radice del problema.

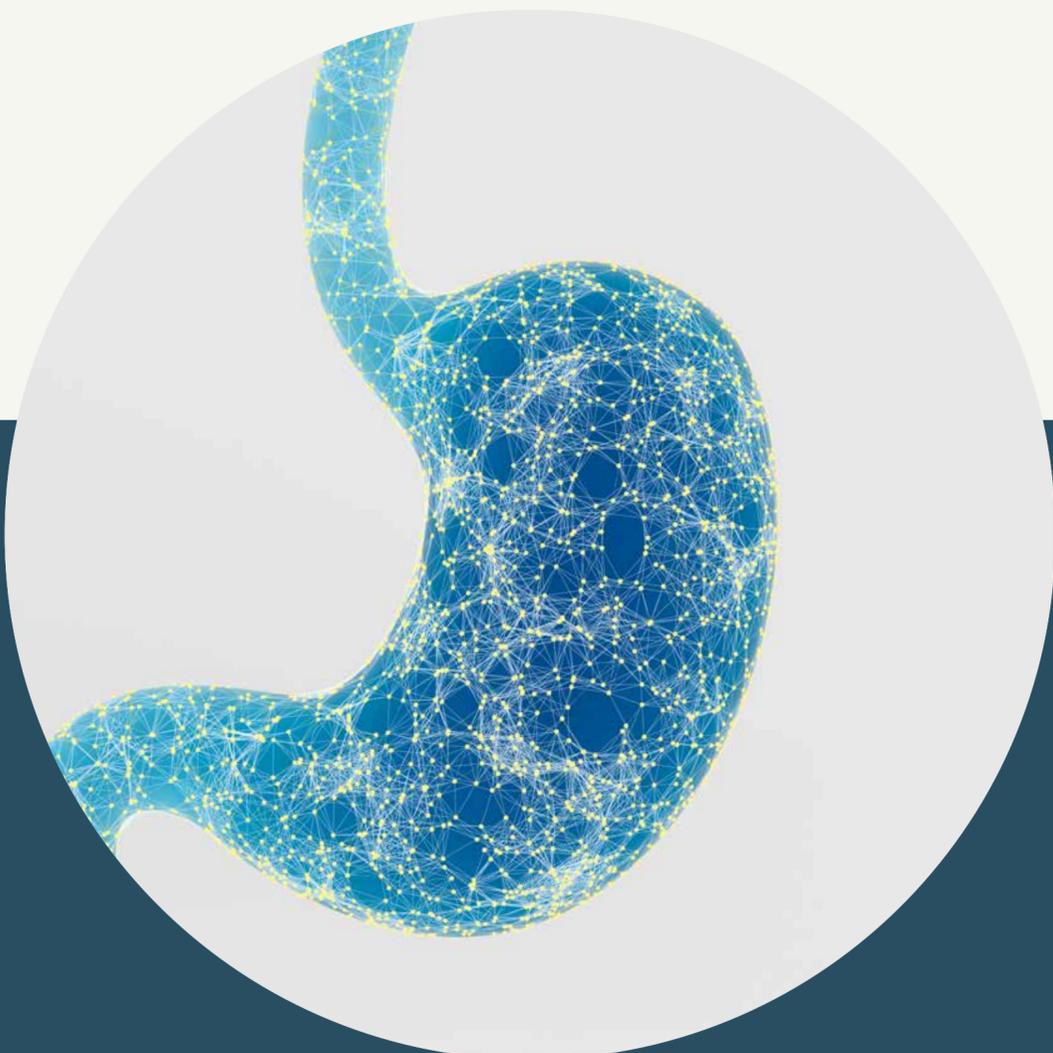
Questa tecnica lavora direttamente sugli **organi interni**, sui tessuti che li circondano e sulle connessioni con il sistema muscolo-scheletrico. Gli organi, quando subiscono tensioni o disfunzioni, possono influenzare il resto del corpo in modo significativo.

**Un organo in difficoltà crea squilibri** che si riflettono nella postura, nella mobilità, e nel funzionamento generale del tuo corpo. Potresti non pensarci, ma quando un organo è rigido, bloccato e non si muove in maniera fisiologica, il tuo corpo reagisce con

dolori che si manifestano spesso lontano dal punto d'origine.

Prendiamo il **mal di schiena** per esempio. Forse hai pensato che fosse dovuto a una postura scorretta o a un'attività fisica intensa, ma spesso il mal di schiena è una risposta del corpo a problemi che hanno origine negli organi interni.

**Il fegato, l'intestino o lo stomaco,** quando sottoposti a tensioni o disfunzioni, possono influenzare direttamente la colonna vertebrale, creando dolori che diventano cronici e resistenti a trattamenti convenzionali.



# Il tuo corpo è una mappa di connessioni



Un altro esempio comune riguarda i **problemi digestivi**. Se soffri di **reflusso, gonfiore addominale o stitichezza**, potresti pensare che la causa sia legata solo all'alimentazione o allo stress. Tuttavia, potresti non considerare che le tensioni accumulate negli organi digestivi come lo stomaco e l'intestino possono influenzare profondamente il funzionamento dell'intero sistema.

Quando gli organi non si muovono liberamente, la circolazione rallenta, il corpo accumula tossine, e tu continui a vivere con un costante disagio. Anche in questo caso, **il massaggio viscerale** può liberare queste tensioni interne, ripristinando il corretto funzionamento degli organi e riducendo drasticamente i sintomi.

E cosa dire dei **dolori pelvici** o delle mestruazioni dolorose?

Molte donne convivono con questi disturbi, a volte per anni, accettando il dolore come una parte inevitabile

della loro vita. Ma in realtà, **il dolore pelvico può spesso derivare da tensioni o aderenze negli organi riproduttivi o nelle aree circostanti.**

Il massaggio viscerale può migliorare significativamente la circolazione, alleviare la tensione nei tessuti e ridurre il dolore, aiutandoti a vivere in modo più sereno.



**Un approccio unico,  
mirato su di te**



Il mio approccio al massaggio viscerale è diverso da quello che potresti aver conosciuto o sperimentato finora. Utilizzo la **tecnica dell'ascolto**, che mi permette di "sentire" con le mani ciò che il tuo corpo sta cercando di comunicare. Questa è una tecnica avanzata che richiede anni di studio e pratica.

Attraverso l'ascolto manuale, posso capire esattamente **dove si trovano le tensioni**, come si stanno manifestando e come intervenire in modo preciso e mirato per risolverle. Non si tratta di un massaggio generico o di un trattamento standardizzato: ogni sessione è **personalizzata** e si basa su **ciò che il tuo corpo sta dicendo in quel preciso momento**.

Molti dei miei pazienti arrivano da me dopo aver provato altre terapie che si sono rivelate inefficaci, troppo superficiali e orientate solo sui sintomi. In molti casi, **il massaggio viscerale si rivela essere la chiave per risolvere problemi che li affliggevano da anni**.

**Chi sono  
Dott. Luigi Porcu**



*Dott. Luigi Porcu*

Sono un **professionista sanitario laureato in Fisioterapia** presso l'Università di Cagliari.

Subito dopo la laurea mi sono interessato all'approccio terapeutico manuale per la risoluzione dei problemi osteo-muscolari legati a traumi e ad atteggiamenti posturali errati, **conseguendo il diploma in Terapia Manuale metodo Bienfait.**

Sono **specializzato** in Massaggio Miofasciale, Trattamento delle Disfunzioni dell'Articolazione Temporo-Mandibolare e Manipolazione Viscerale, allo studio della quale ho dedicato gli ultimi 10 anni circa della mia vita presso la Barral Institute Italia.

Attraverso lo studio della **Manipolazione Viscerale** ho appreso le tecniche per il trattamento di organi tra cui fegato, stomaco, duodeno, intestino, reni, pancreas, milza, peritoneo, apparato urogenitale, pleura, polmoni, trachea, bronchi, pericardio, fasce cervicali.

# Cosa puoi aspettarti



In questo PDF, ti guiderò attraverso le **problematiche più comuni che possono essere trattate con il massaggio viscerale.**

Scoprirai come questa tecnica può aiutarti a liberare il corpo dalle tensioni nascoste, alleviare il dolore cronico e ripristinare il tuo equilibrio naturale.

Che tu soffra di dolori alla schiena, problemi a carico dell'apparato digestivo, dolori pelvici o disturbi articolari, scoprirai che **c'è una via d'uscita**. Non devi accettare il dolore come parte della tua vita.

Il massaggio viscerale può offrirti una soluzione concreta e duratura.

Il tuo corpo ha una capacità innata di guarire, ma a volte ha bisogno di un piccolo aiuto per ritrovare l'equilibrio. **E io sono qui per offrirti quel supporto.**



# Indice: Trova la Soluzione ai Tuoi Dolori

Ogni sezione di questo PDF ti guiderà alla scoperta di come questa tecnica possa agire in profondità, risolvendo la causa dei tuoi dolori e migliorando la qualità della tua vita. Trova il problema che ti condiziona le giornate e scopri come il massaggio viscerale può aiutarti.

**Soffri di dolori cervicali ricorrenti?**  
*Scopri come il massaggio viscerale può aiutarti a pagina 22.*

**Soffri di mal di schiena?**  
*Scopri come il massaggio viscerale può alleviare il mal di schiena andando alla radice del problema a pagina 29.*

**Soffri di sciatica o dolori articolari che non passano?**

*Scopri come il massaggio viscerale può risolvere i tuoi problemi articolari e ridurre la sciatica a pagina 34.*

**Ti senti sempre stanco o soffri di mal di testa ricorrenti?**

*Scopri come il massaggio viscerale può aiutarti a risolvere questi problemi a pagina 39.*

**Hai problemi digestivi come reflusso, ernia iatale o stitichezza?**

*Trova la soluzione per migliorare la tua digestione a pagina 44.*

**Hai subito un intervento chirurgico e soffri di dolori post-operatori?**

*Leggi come il massaggio viscerale può aiutarti a liberarti delle aderenze post-operatorie a pagina 49.*

**Senti dolori pelvici o hai mestruazioni dolorose?**

*Vai a pagina 54 per scoprire come il massaggio viscerale può alleviare il dolore e migliorare il benessere pelvico.*

Lo stress e le emozioni negative stanno influenzando il tuo corpo? Scopri come il massaggio viscerale può alleviare gli effetti dello stress fisico a pagina 59.

Sei una donna in dolce attesa e soffri di dolori costanti alla parte bassa della schiena?

Il massaggio viscerale può aiutarti e dare sollievo, vai a pagina 64 per un approfondimento.



# Soffri di dolori cervicali ricorrenti?



I dolori cervicali sono una delle problematiche più comuni e debilitanti, spesso attribuiti esclusivamente a tensioni muscolari o problemi articolari della colonna vertebrale. **Tuttavia, ciò che molti non sanno** è che questi dolori possono derivare anche da tensioni e rigidità delle strutture interne vicine al collo, come i visceri, i nervi e i vasi sanguigni.

Gli organi come l'esofago, la trachea e la tiroide, insieme alle fasce che li avvolgono, possono diventare rigidi o poco elastici, limitando il movimento del collo. Inoltre, strutture circostanti come le pleure (che avvolgono i polmoni) e il mediastino (dove si trova il cuore) possono trasmettere tensioni alla zona cervicale. **Quando queste tensioni si accumulano, i muscoli e le articolazioni del collo devono compensare, causando dolori cronici e limitazioni nei movimenti.**



**Il massaggio viscerale cervicale** agisce direttamente su queste strutture, liberando le tensioni accumulate e migliorandone la mobilità. **A differenza dei trattamenti tradizionali** che si concentrano solo sui muscoli o sulle articolazioni, il massaggio viscerale lavora sulle cause profonde del problema, riducendo la pressione e riportando il corpo al suo naturale equilibrio.

Durante la seduta, applicherò

delle **leggere pressioni e delicati stiramenti** sulle fasce viscerali e sui tessuti circostanti. Questi movimenti, completamente indolori, aiutano a rilasciare le rigidità interne, migliorare la circolazione e ridurre le tensioni che si riflettono nella zona cervicale.

Al termine del trattamento, sperimenterai una **sensazione di leggerezza e libertà di movimento**. Tuttavia, in alcuni casi all'inizio potrebbe verificarsi una lieve sensazione di squilibrio, dovuta al naturale processo di adattamento del corpo alla nuova condizione creata dal rilascio delle tensioni. **Questo è un segnale positivo, che indica che il corpo sta iniziando a riequilibrarsi.**

Le modifiche indotte dal trattamento non si limitano al momento della seduta, ma continuano nei giorni successivi. Per consentire al corpo di adattarsi completamente e integrare i cambiamenti, di solito si lascia passare un intervallo di **10-15 giorni** tra un trattamento e l'altro.

Questo tempo è fondamentale per favorire una guarigione progressiva e **consolidare i risultati ottenuti.**



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Valentina Zedda*



*Onesto, serio, competente e disponibile.  
Mi sono rivolta per problemi alla  
cervicale. Problema risolto*

*Daniela Cardia*



*Ho spesso problemi di cervicale ,  
che risolvo grazie ai trattamenti  
del Dott. Luigi Porcu .*

*Manuela Loi*



*Professionista serio e affidabile.  
Ho un problema di emicrania e dolore  
cervicale e mi ha aiutato a sciogliere le  
tensioni*

*Alpina Mocci*



*Grande professionista , lavora seriamente  
x aiutare il paziente a stare meglio. Mi ha  
colpito il suo grande impegno e il rappor-  
to che instaura . Ringrazio veramente d'  
averlo conosciuto..Da raccomandare as-  
solutamente..Grazie dottore*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

# Soffri di mal di schiena?



Il mal di schiena è una delle condizioni più diffuse e debilitanti. Spesso attribuiamo il dolore a una postura scorretta, a sollevamenti sbagliati o a lunghe ore passate seduti.

Tuttavia, ciò che molti non sanno è che il mal di schiena può essere causato anche da tensioni interne agli **organi viscerali**. Gli organi come il fegato, l'intestino e lo stomaco, se sottoposti a tensione o rigidità, possono influenzare la colonna vertebrale e i muscoli circostanti.

Quando questi organi non riescono a muoversi liberamente, possono creare compressioni e tirare indirettamente su muscoli e articolazioni, causando dolori che si estendono alla schiena.

Il **massaggio viscerale** agisce direttamente su questi organi, liberando le tensioni accumulate e ripristinando la loro corretta mobilità.

Questo allevia la pressione sulla schiena e riduce il dolore cronico,

portando a un miglioramento significativo della qualità della vita. Non si tratta solo di alleviare il sintomo, **ma di risolvere il problema alla radice.**

Durante la seduta, verranno applicate pressioni leggere e movimenti di **mobilizzazione** sugli organi come il fegato o l'intestino. Queste tecniche aiutano a ridurre la rigidità interna e a ripristinare la libertà di movimento degli organi, alleviando così la pressione sulla colonna vertebrale. Sentirai delle **leggere pressioni**, che non sono dolorose, ma che permettono al corpo di rilasciare le tensioni e ridurre il dolore alla schiena.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Silvia*



*Sono paziente del Dottor Porcu da anni.  
Posso confermare in primis la sua  
esperienza nel risolvere tutti i problemi  
inerenti alla mia patologia  
riguardante la schiena e i tendini.*

*Non per ultimo l'empatia e la  
disponibilità, nonché la disponibilità  
immediata in caso di urgenza.*

*Sono molto soddisfatta, e rimane unico  
punto di riferimento per la risoluzione  
delle mie problematiche.*

*Kokori' Creations*



*Dopo quasi due mesi con la schiena bloccata, forti dolori e cure inconcludenti, mi sono rivolta a Luigi Porcu, che con grande professionalità mi ha messo subito a mio agio. Dopo poche sedute, mi ha permesso di ritornare al mio lavoro e alla vita di tutti i giorni. Grazie infinite. Lo consiglio a tutti.*

*Lisa Barra*



*Competente, gentile e accomodante. Molto consigliato per chiunque voglia ritrovare la salute attraverso la sapienza di un trattamento fisioterapico.*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Soffri di sciatica o dolori articolari che non passano?**



La **sciatica** e i **dolori articolari** sono disturbi che possono influenzare pesantemente la tua capacità di muoverti liberamente e svolgere le attività quotidiane.

Spesso, questi dolori vengono trattati con terapie fisiche o farmaci per alleviare i sintomi, ma le cause profonde possono essere trascurate. I dolori alle articolazioni, così come la sciatica, possono essere il risultato di tensioni interne agli organi addominali e pelvici.

Quando gli organi non si muovono correttamente, possono creare tensioni che si irradiano lungo il nervo sciatico o che esercitano pressione sulle articolazioni. Il massaggio viscerale aiuta a liberare queste tensioni interne, migliorando la mobilità degli organi e riducendo la pressione sui nervi e sulle articolazioni. Questo non solo allevia il dolore, ma promuove anche una maggiore libertà di movimento, permettendoti di recuperare la tua funzionalità e il tuo benessere.

Per la sciatica o i dolori articolari, il massaggio viscerale si concentra su manovre che rilasciano la tensione interna che può comprimere il nervo sciatico o creare rigidità nelle articolazioni.

Le tecniche includono **mobilizzazioni delicate** degli organi, che possono ridurre la pressione interna e migliorare la mobilità generale del corpo. Questi movimenti sono studiati per non provocare dolore, ma piuttosto un **senso di sollievo** mentre il corpo inizia a liberarsi dalle tensioni che contribuiscono ai dolori articolari. I risultati sono progressivi, ma molti pazienti notano un miglioramento già dopo la prima seduta.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Flaviano Melis*



*Non ho parole per dire quanto sia soddisfatto ed entusiasta di averlo conosciuto. Sono andato da Lui che non potevo camminare dai dolori all'anca e alla schiena e già alla prima seduta ho avuto un miglioramento dell'80%, con un totale di tre sedute mi ha rimesso a nuovo. Eccellente in tutti i sensi, provare per credere*

*M.*



*Dopo il primo trattamento, ho avuto come la sensazione che il mio corpo si "riavviasse"!*

*Man mano che tornavo a casa sentivo la postura e l'andatura diverse, perfino la vista mi sembrava più nitida! Niente dolore alla lombare, né scricchiolii alle scapole! Le esperienze sono soggettive, ma la mia è senz'altro positiva! Consigliato!!!e già alla prima seduta ho avuto un miglioramento dell' 80%, con un totale di tre sedute mi ha rimesso a nuovo. Eccellente in tutti i sensi, provare per credere*

*Gianmarco Pinto*



*Gentile, professionale , fin dal primo trattamento ho subito notato la differenza!*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Ti senti sempre stanco  
o soffri di mal di testa  
ricorrenti?**



Se ti senti costantemente **stanco** o soffri di **mal di testa** frequenti, è possibile che la causa risieda nelle tensioni accumulate negli organi interni. Gli organi, quando sono sottoposti a stress o rigidità, influenzano negativamente il corpo e la mente, provocando stanchezza cronica e cefalee.

Il **massaggio viscerale** può aiutare a liberare queste tensioni, migliorando il flusso energetico del corpo e riducendo la pressione che si accumula nella zona craniale.





Le **pressioni leggere** sull'addome e sul torace aiutano a rilassare gli organi che potrebbero essere sotto tensione, come il fegato o lo stomaco.

Durante il trattamento, **sentirai una piacevole sensazione di rilassamento**, mentre il tuo corpo inizia a liberarsi delle tensioni interne che possono contribuire alla stanchezza e ai mal di testa. Le tecniche sono delicate, ma molto efficaci nel ripristinare il benessere generale e l'equilibrio energetico.

# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Claudia Serra*



*Non ci sono parole per distinguere la sua professionalità. Io soffrivo di mal di testa e non c'era niente che poteva farmelo passare. Sono arrivata nel suo studio ed ecco il miracolo.. Oggi posso dire che sto benissimo, grazie di cuore per tutto il suo lavoro e impegno per me posso solo dire grande... Con tutto il cuore. Niente più medicinali.*

*Danielita Roses*



*Sono veramente soddisfatta per i risultati che ho ottenuto grazie ad un percorso intrapreso con il dott. Porcu. Per diversi anni ho trascurato un disturbo*

*temporomandibolare e le conseguenze sono state veramente disastrose. Soffrivo di forti e costanti mal di testa e di dolori alla schiena. Già dal primo trattamento ho ottenuto dei risultati immaginabili. I mal di testa e i dolori alla schiena non si sono più ripresentati. Consiglio vivamente di rivolgervi a lui. Non mancherà di professionalità e gentilezza. Saluti.*

*Giorgia Podda*



*Professionista veramente competente!*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Hai problemi digestivi come  
reflusso, ernia iatale o  
stitichezza?**



Se soffri di **reflusso gastroesofageo**, **ernia iatale** o **stitichezza**, probabilmente hai già provato di tutto: cambi di dieta, farmaci e integratori. Eppure, i sintomi continuano a tornare, rendendo difficile la tua vita quotidiana. Quello che potresti non sapere è che questi disturbi possono essere causati da una ridotta mobilità degli organi interni, come lo stomaco, l'intestino e il colon.

Quando gli organi sono sottoposti a stress o tensioni, perdono la capacità di muoversi liberamente all'interno della cavità addominale, ostacolando il normale processo digestivo.

Il **massaggio viscerale** aiuta a ripristinare la mobilità di questi organi, favorendo il corretto funzionamento del sistema digestivo.

Per problemi digestivi come reflusso o ernia iatale, il massaggio viscerale si concentrerà su movimenti specifici nell'area addominale subito sotto il diaframma, per stimolare lo **stomaco** e **l'esofago**.

Le manovre includono leggere **compressioni e trazioni** che servono a migliorare la circolazione e a rilasciare eventuali aderenze o rigidità che bloccano la digestione. Non sentirai dolore, ma una sensazione di rilassamento man mano che l'addome si ammorbidisce e il sistema digestivo riprende a funzionare correttamente.

Spesso, i pazienti notano un rapido sollievo dal gonfiore e un miglioramento della regolarità intestinale, con un impatto positivo sulla qualità della vita, senza la necessità di ricorrere a farmaci.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Monica Apis*



*Devo solo ringraziare il Dottor Luigi Porcu, perché dopo aver fatto cicli di fisioterapia, soldi buttati e domande senza risposta, lui è riuscito da subito ad alleviare dolore, problematica e dubbi; senza parlare della professionalità e della disponibilità.*

*Lo consiglio vivamente e ho già fatto il suo nome ad altre persone perché onestamente sono rimasta assolutamente contenta.*

*Maura Pinna*



*Una bella esperienza, in sole 3 sedute mi sono resa conto dei benefici dati dalle manipolazioni esperte . Si percepisce che si ha di fronte un professionista, lo consiglio!*

*Pietro Camboni*



*Un vero professionista. Dottore estremamente gentile e professionale, sin da subito grazie al suo intervento ho potuto notare dei netti miglioramenti nella mia situazione. Consigliatissimo*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

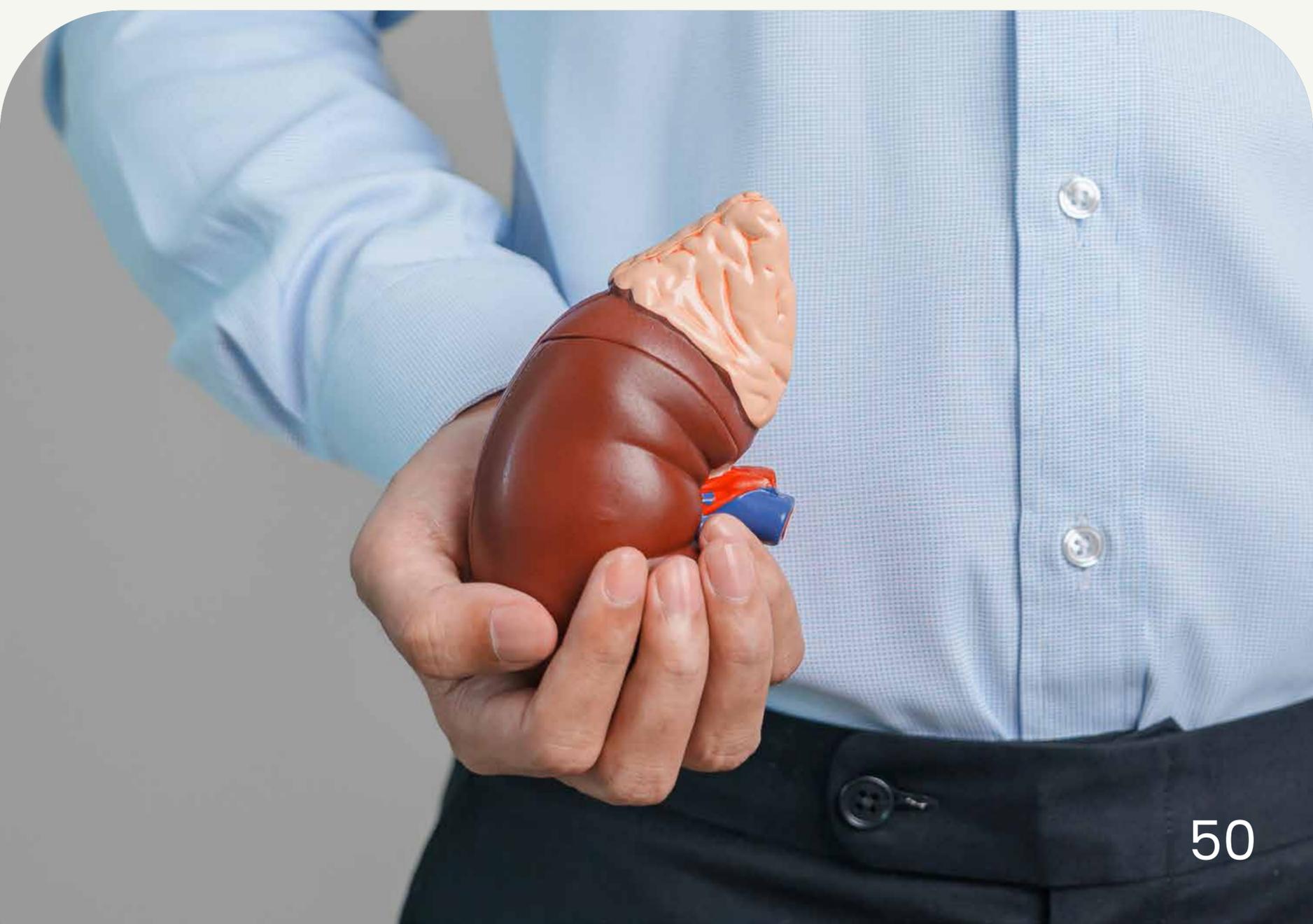
chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Hai subito un intervento  
chirurgico e soffri di dolori  
post-operatori?**



Dopo un intervento chirurgico, è comune sviluppare **aderenze interne**. Queste cicatrici possono limitare il movimento degli organi, creando tensioni che possono causare dolore cronico anche mesi o anni dopo l'operazione. Spesso queste cicatrici possono trovarsi lungo il passaggio di nervi e vasi sanguigni provocando dolore anche a distanza.

Le aderenze possono essere particolarmente fastidiose perché non sempre vengono riconosciute come causa principale del dolore post-operatorio.



Il **massaggio viscerale** è uno dei trattamenti più efficaci per liberare le aderenze, migliorando la mobilità degli organi e alleviando il dolore. Lavorando delicatamente sui tessuti cicatriziali, questa tecnica aiuta a ristabilire il movimento naturale degli organi, riducendo la tensione e promuovendo la guarigione a lungo termine.

Molti pazienti riportano un notevole miglioramento del dolore post-operatorio dopo il trattamento viscerale.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Martina Filetti*



*Mi sono rivolta al dott. Porcu perchè ancora dopo 8 mesi dal mio taglio cesareo avevo delle tensioni nel basso addome e alla schiena che mi impedivano di riprendere l'attività fisica. Grazie al suo intervento, già in prima seduta sono sparite! Professionale e gentilissimo, consiglio le sue mani miracolose.*

*Luigi d'Alba*



*Professionista molto preparato e attento. Esperienza che va al di là della semplice manipolazione terapeutica, in quanto il dottor Porcu ha un approccio a 360 gradi al sistema-persona. Consigliatissimo!*

*Maria Dolores*

*Podda*



*Ho trovato il suo post su fb x caso in un periodo in cui non stavo x nnt bene...*

*avevo dei dolori allucinanti, dopo diverse fisioterapie già fatte(circa 8 anni) e senza aver risolto mai nnt. Mi sono detta xke' non provare.. E così ho fatto mi sono affidata a lui e devo dire di non essermi pentita...*

*Ottimo Fisioterapista dalle mani d oro, molto paziente e sempre gentilissimo...*

*Io lo straconsiglioooo...grazieeee*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Senti dolori pelvici o hai  
mestruazioni dolorose?**



Il dolore **pelvico cronico** e le **mestruazioni dolorose** sono problemi che molte donne affrontano, spesso senza trovare una soluzione efficace.

Questi dolori possono derivare da tensioni interne agli organi pelvici, come l'utero e le ovaie, o dai tessuti circostanti. Condizioni come l'**endometriosi**, i **fibromi** o altre disfunzioni pelviche possono causare dolori che influenzano significativamente la vita quotidiana.

Il **massaggio viscerale** offre una soluzione efficace, poiché lavora direttamente sugli organi riproduttivi e sui tessuti circostanti, migliorando la circolazione e liberando le tensioni che causano dolore. Questo trattamento non solo allevia il dolore, ma aiuta anche a migliorare la funzionalità degli organi, riducendo l'infiammazione e promuovendo un benessere a lungo termine.

Se hai dolori pelvici o mestruazioni dolorose, il massaggio viscerale

impiegherà **movimenti delicati** nella parte inferiore dell'addome per migliorare la circolazione nella zona pelvica e liberare le tensioni negli organi come l'utero e le ovaie.

Le manovre, che consistono in **pressioni leggere** e movimenti di **mobilizzazione**, aiuteranno a ridurre l'infiammazione e migliorare la funzionalità degli organi, alleviando il dolore. Non ti preoccupare: il trattamento è sempre adattato per garantire che non ci sia disagio e il corpo risponda in modo graduale e naturale.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Valeria Portas*



*Fantastico mi ha aiutato da un dolore  
trascurato x colpa mia sono guarita  
GRAZIE A LUI*

*Elisa Zedda*



*Molto soddisfatta della professionalità del  
Dott.Porcu, ho appena cominciato il per-  
corso e non vedo l'ora di continuare per  
quanti benefici ho già avuto!*

*Monica Salis*



*Ho conosciuto il Dott. Porcu qualche anno fa e rimasi colpita dalla sua professionalità e serietà, ma anche dalla sua capacità di mettere il paziente a proprio agio.*

*Inutile dire che i suoi trattamenti ebbero buon esito, risolvendo il mio problema e facendomi stare bene per lungo tempo.*

*A distanza di tempo, quando necessario, continuo ad affidarmi a lui con assoluta fiducia, sempre ben riposta. Non posso che rinnovare la mia stima ad un medico che quotidianamente svolge la sua professione con passione, dedizione, umiltà e serietà.*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Lo stress e le emozioni  
negative stanno  
influenzando il tuo corpo?**



Lo **stress** e le **emozioni negative** non solo influiscono sulla mente, ma possono anche avere un impatto significativo sul corpo, accumulando tensioni negli organi interni. Queste tensioni si manifestano spesso sotto forma di dolori fisici, mal di schiena, problemi digestivi o disfunzioni articolari.

Il massaggio viscerale non agisce solo sul piano fisico, ma contribuisce anche a ristabilire un **equilibrio emotivo**, alleviando gli effetti dello stress accumulato sul corpo. Durante il trattamento, le **manovre** eseguite sugli organi, come il diaframma e lo stomaco, favoriscono un rilassamento profondo. Questo rilascio di tensioni fisiche spesso si accompagna a un alleggerimento emotivo, poiché molte emozioni sono immagazzinate nei tessuti del corpo.

Alcuni pazienti, durante il trattamento viscerale, possono sperimentare reazioni emotive intense, che talvolta sfociano in un pianto liberatorio.

Non c'è nulla di cui preoccuparsi: questo fenomeno è un segnale positivo di un rilascio emozionale. Significa che il corpo sta lasciando andare tensioni profonde, sia fisiche che emotive, immagazzinate nei tessuti trattati.



# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Andrea Porceddu*



*Trattamento perfetto, cura nel dettaglio,  
risultato ottenuto dopo qualche ora fasti-  
dio terminato*

*Simona Cogoni*



*Persona dotata di umanità, professiona-  
le, preparata, ascolta il paziente attenta-  
mente e capisce le sue difficoltà ed esi-  
genze. Personalmente mi ha aiutato a  
risolvere un caso clinico complesso con  
ottimi risultati. Un fisioterapista onesto e  
non legato al portafoglio. Congratulazio-  
ni!! Grazie Dottor Luigi.*

*Barbara Siddi*



*Cinque stelle, per valutare la bravura del Dottor Porcu.*

*Mi è stato consigliato per risolvere i gravi problemi dati da un mal di testa invalidante e il risultato ottenuto mi rende oltre che soddisfatta, felice, le mie giornate sono cambiate positivamente, posso solo essere grata al medico che fa della sua professione una vera passione svolta con coscienza e massima discrezione.*

*Lo consiglio vivamente. Grazie, Barbara*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

**Sei una donna in dolce attesa e soffri di dolori costanti alla parte bassa della schiena?**



Durante la gravidanza, specialmente nell'ultimo trimestre, molte donne soffrono di **dolori lombari**, talvolta associati a **sciatalgia** (dolore che si irradia verso gli arti inferiori).

Questi disturbi sono spesso causati dall'aumento della massa dell'utero e del feto, che spinge gli altri organi verso la parte posteriore del corpo. Questa compressione può esercitare pressione sui nervi che si estendono verso le gambe, provocando dolore e disagio.

Il **massaggio viscerale** è una tecnica particolarmente indicata in queste situazioni, poiché permette di alleviare



il dolore lavorando in modo delicato e sicuro, senza compromettere la salute della mamma o del bambino.

## **Come viene eseguito il trattamento durante la gravidanza?**

Poiché la futura mamma non può essere posizionata a pancia in giù, il trattamento avviene in posizioni comode e sicure: **sdraiata supina (sulla schiena), sul fianco** o in posizione eretta, con le braccia poggiate su un supporto.

L'obiettivo è garantire il **massimo comfort durante tutta la seduta**, adattando le manovre alla sua condizione fisica e al periodo della gravidanza.

Le tecniche utilizzate durante il massaggio viscerale in gravidanza **non sono per niente invasive** e rispettano la sensibilità della futura mamma. Non potendo trattare la zona anteriore a causa del pancione, si tratterà principalmente la zona

del peritoneo posteriore, un tessuto connettivo che influisce sugli organi appoggiati su di esso, come i **reni**.

Un'altra area di possibile intervento è l'**inguine**, dove si agisce per alleviare la pressione sui nervi e migliorare la circolazione nei **vasi sanguigni** della zona. Questo tipo di lavoro aiuta anche a sostenere il **pavimento pelvico**, un'area fondamentale durante la gravidanza e il parto.

Infine, il trattamento include un lavoro sulle **articolazioni delle anche**, che possono irrigidirsi o perdere mobilità a causa dell'aumento del peso e dei cambiamenti posturali durante la gravidanza. Migliorare la mobilità delle anche aiuta a ridurre i dolori lombari e prepara il corpo al momento del parto.

Le manovre prevedono leggere **spinte, mobilizzazioni dolci e trazioni controllate** che agiscono in profondità senza provocare dolore. Ogni movimento è pensato per alleviare il disagio senza interferire con la sicurezza della gravidanza.

# Le parole di chi si è affidato al Dott. Luigi Porcu

e al massaggio viscerale per risolvere  
questa problematica

*Martina Mastinu*



*Ho avuto il suo contatto da una persona  
che si è trovata molto bene.*

*Sono andata presa dalla disperazione  
perché avevo un dolore che dalla testa  
e dal volto mi arrivava sino alla schiena.  
In un'unica seduta il problema si è total-  
mente risolto!*

*Stessa identica cosa quando ne ha avuto  
necessità mio marito .*

*Il dottor Porcu è un professionista di al-  
tissimo livello, definirlo bravo, preparato e  
competente è davvero poco! Straconsi-  
gliatissimo!!!!*

S. C.



*Ormai è più di un anno e mezzo che frequento lo studio, che dire?*

*Le terapie praticate sono frutto di aggiornamenti continui e non del tutto convenzionali.*

*Io sono piuttosto metodico nel sottopormi ai trattamenti, questo impedisce ad alcuni problemi posturali di inficiare sulla qualità della mia vita.*

*Grazie per le attenzioni e l'impegno*

## **Prenota il tuo primo massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

# Domande Frequenti sul Massaggio Viscerale



## **È doloroso?**

*No, il massaggio viscerale non è doloroso. Le manovre utilizzate sono delicate e calibrate in base al tuo livello di comfort. Tuttavia, è possibile che durante il trattamento tu possa sentire una leggera pressione o una sensazione di tensione nelle zone trattate. Questo è normale e segno che stiamo lavorando sulle aree di tensione interna. Il mio obiettivo è sempre quello di rendere ogni seduta il più confortevole possibile.*

## **Quanto tempo ci vuole per vedere risultati?**

*No, il massaggio viscerale non è doloroso. Le manovre utilizzate sono delicate e calibrate in base al tuo livello di comfort. Tuttavia, è possibile che durante il trattamento tu possa sentire una leggera pressione o una sensazione di tensione nelle zone trattate. Questo è normale e segno che stiamo lavorando sulle aree di tensione interna. Il mio obiettivo è sempre quello di rendere ogni seduta il più confortevole possibile.*

## **Quali sono i benefici rispetto ad altri trattamenti?**

*Il massaggio viscerale si distingue dagli altri trattamenti perché lavora sulle cause profonde del malessere, anziché trattare solo i sintomi superficiali. Questo approccio è più completo poiché si concentra sugli organi interni, migliorandone la mobilità e riducendo le tensioni che possono influenzare il corpo intero. Rispetto ai trattamenti tradizionali, come i massaggi muscolari o la fisioterapia convenzionale, il massaggio viscerale è in grado di affrontare problemi cronici con un impatto a lungo termine.*

## **Posso farlo se ho altre patologie?**

*Leggi come il massaggio viscerale può aiutarti a liberarti delle aderenze post-operatorie a pagina 7.*

## **Quanto dura una sessione?**

*Una sessione di massaggio viscerale dura solitamente tra i 45 e i 60 minuti. Questo tempo è necessario per eseguire una valutazione*

*iniziale, identificare le aree di tensione e applicare le tecniche di rilascio viscerale in modo preciso e controllato.*

**È sicuro?**

*Assolutamente sì. Il massaggio viscerale è una tecnica manuale delicata e sicura, praticata da professionisti esperti. Durante la seduta, monitoro attentamente il tuo comfort, regolando la pressione delle manovre in base alla tua risposta. Se hai dubbi o condizioni particolari, sarò felice di discuterne con te per garantirti la massima tranquillità.*

**Prenota il tuo primo  
massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**

## **Quanto spesso devo venire?**

*La frequenza delle sedute dipende dal tipo di problema che stiamo trattando. In genere, per problemi cronici o di lunga durata, consiglio una seduta a settimana / due settimane all'inizio, per poi diradare le sedute man mano che il corpo inizia a rispondere al trattamento. Per problemi più lievi, potrebbero essere sufficienti alcune sedute distanziate tra loro. Ti fornirò un piano personalizzato in base alle tue necessità.*

## **I risultati sono duraturi?**

*Sì, uno dei principali vantaggi del massaggio viscerale è che i risultati tendono a essere duraturi. Poiché il trattamento si concentra sulle cause profonde dei disturbi, piuttosto che semplicemente sui sintomi, i benefici si estendono nel tempo. Molti pazienti riportano miglioramenti a lungo termine, specialmente se combinano le sedute con consigli di autogestione forniti durante il trattamento.*

## **Posso continuare a fare attività fisica?**

*Sì, mantenere uno stile di vita attivo è fondamentale per il tuo benessere e per prolungare i benefici del trattamento. Tuttavia, è importante adattare l'attività fisica alle tue condizioni durante il periodo di trattamento. Nella maggior parte dei casi, specialmente tra le prime sedute, è consigliabile sospendere attività fisiche intense o pesanti edicandosi piuttosto ad attività più rilassanti come lunghe camminate, SPA etc... per consentire al corpo di adattarsi ai cambiamenti indotti dal massaggio viscerale.*

## **Quanto costa rispetto ad altri trattamenti fisioterapici?**

*Il costo del massaggio viscerale è generalmente in linea con altri trattamenti fisioterapici, ma i benefici a lungo termine e la risoluzione delle cause profonde del malessere lo rendono un investimento prezioso. Il numero di sedute necessarie varia in base al problema, e ti offrirò un piano personalizzato dopo una prima valutazione approfondita.*

## **Il trattamento è adatto a tutti?**

*Il massaggio viscerale è adatto alla maggior parte delle persone, inclusi adulti, donne incinte, anziani e adolescenti. Se hai condizioni di salute particolari o stai recuperando da un intervento chirurgico, il trattamento verrà adattato per garantire la massima sicurezza e efficacia. È importante discuterne durante la prima visita, per stabilire il percorso terapeutico più adatto a te.*

## **Devo cambiare alimentazione?**

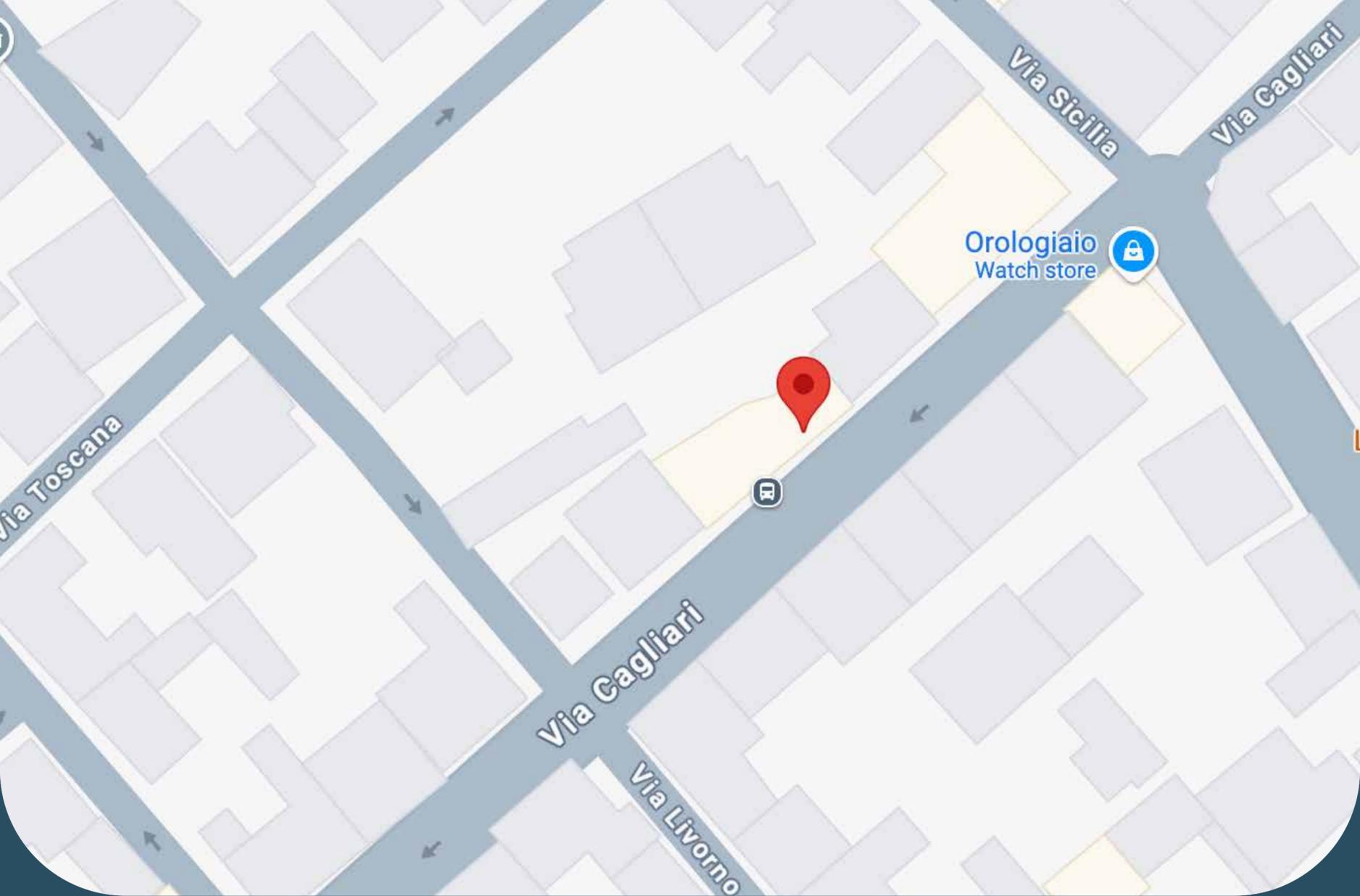
*Sebbene non sia strettamente necessario modificare la tua dieta, un'alimentazione bilanciata può migliorare i risultati del massaggio viscerale, specialmente se il trattamento riguarda disturbi digestivi. Durante le sedute, ti consiglierò eventuali cambiamenti alimentari che potrebbero supportare il processo di guarigione, come evitare cibi che aggravano il gonfiore o il reflusso e/o che tendono a mantenere il tuo corpo in uno stato di infiammazione.*

**Come posso mantenere i benefici tra un trattamento e l'altro?**

*Per mantenere i benefici del massaggio viscerale tra le sedute, ti fornirò alcuni esercizi di autotrattamento da eseguire a casa. Questi possono includere tecniche di respirazione, stretching o movimenti dolci che aiutano a mantenere la mobilità degli organi e a ridurre le tensioni accumulate. Inoltre, uno stile di vita attivo e una buona gestione dello stress contribuiscono a prolungare i risultati ottenuti con il trattamento.*

**Prenota il tuo primo  
massaggio viscerale**

chiama ora lo Studio al numero  
**328 388 6745** o vieni a trovarci in  
**Via Cagliari, 203/b, 09045 Quartu  
Sant'Elena CA.**



**Orario 9.30 – 19.30  
su appuntamento**



**LUIGI PORCU  
Fisioterapista**