

Come trattare le contratture

scritto da fmadmin | Febbraio 10, 2016



Mal di schiena, torcicollo, colpo della strega... quanti di noi non ne hanno sofferto almeno una volta nella vita? Tutti questi dolori sono generalmente dovuti alle **contratture muscolari**: contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli.

Il muscolo coinvolto si presenta rigido e l'ipertonia delle fibre muscolari si sente al tatto.

Ma da cosa sono dovute le contratture muscolari?

In realtà la contrattura si presenta quando il muscolo viene sollecitato oltre il suo limite fisiologico e, per difesa, si contrae velocemente per interrompere il sollecito. Ma una contrattura può essere dovuta anche a delle tensioni inesprese, dello stress accumulato che intossica il nostro corpo e lo irrigidisce.

Come trattare le contratture?

Che sia di origine fisica o una risposta a un momento di stress per sciogliere la contrattura esistono dei massaggi e delle manualità molto diverse tra di loro ma tutte efficaci a liberare il corpo da una situazione di stress e rigidità, eccole qui:

Massaggio decontratturante

Il massaggio che libera dalle tensioni accumulate durante la giornata, dalle posture errate e da cattive abitudini.

Le manualità sono profonde per lavorare sulle fasce muscolari contratte in modo da ossigenare maggiormente le fibre e renderle più elastiche.

Il massaggio decontratturante è stato pensato per le persone che hanno un tessuto muscolare particolarmente contratto, o un adipe localizzato dovuto ad un accumulo di tensioni non scaricate

Massaggio olistico

Il termine olistico viene dal greco "OLOS" "TUTTO". Il massaggio prende, quindi, in considerazione l'uomo nella sua interezza MENTE-CORPO-ANIMA. E' una tecnica che permette di alleviare la tensione muscolare e lo stress che accumuliamo nel nostro corpo. Abbiamo già parlato di come le emozioni non vissute vanno a causare delle zone di contrazione muscolare che inibisce il buon funzionamento della circolazione con conseguente ristagno di materiale tossico nei tessuti.

Il massaggio olistico si avvale di una tecnica che tiene in considerazione il TUTTO: agisce sulla sfera fisica-psichica ed emotiva. Questa tecnica riporta ad uno stato di benessere generale, in uno stato di profondo rilassamento e abbandono, ristabilendo un buon equilibrio energetico nel corpo

Massaggio tensioriflessogeno

Il metodo che include il massaggio tensioriflessogeno permette di interpretare gli inestetismi in chiave psicosomatica, intervenendo con una manualità specifica in modo da allentare le tensioni cutanee provocate da somatizzazioni organiche

riflesse. Queste tensioni possono trasformarsi in dolorose contratture, pannicoli adiposi, cellulite. Queste alterazioni impediscono una corretta irrorazione sanguigna locale, con conseguente difficoltà dell'organismo ad eliminare le scorie metaboliche e ad ossigenare/nutrire il tessuto. Questa manualità permette di ripristinare l'elasticità tissutale permettendo un corretto riequilibrio del metabolismo. Non è un bel massaggio, ma un buon massaggio: scopriamo di avere una certa zona in tensione solo quando ci viene massaggiata. Lo scollamento può risultare un po' doloroso le prime volte, ma con il ripetersi dei trattamenti ci accorgiamo di essere più sciolti, di avere una consapevolezza ed un rispetto maggiore del nostro corpo. Chi si concede uno spazio per sé, riesce a concedersi più volentieri agli altri.

Massaggio plantoriflessogeno

È una tecnica che facilmente si sposa con quella del tensioriflessogeno. Qui la zona direttamente trattata è quella del piede, arrivano

do per via riflessa a dare beneficio a tutto il resto del corpo, in quanto nel piede ritroviamo riflessa ogni zona del nostro corpo.

Ogni piccolo inestetismo del piede ci sta parlando di problematiche che il cervello non può o non vuole risolvere. Tutto il metabolismo dei vari organi, è noto, viene comandato da impulsi nervosi.

Quando questi ultimi vengono alterati, i metabolismi stessi subiscono un processo di iper- o ipo-produttività, determinando così carenze o eccessi a tutti i livelli. Attraverso il massaggio del piede si stimolano questi centri, in modo da inviare i messaggi più adatti per riequilibrare le varie funzionalità organiche.