

Contratture, allenta le tensioni con Ego Estetica

scritto da fmadmin | Febbraio 18, 2019



Le festività sono terminate e, seppur passate in famiglia, difficilmente possono essere definite rilassanti...

La corsa ai regali, cenoni e pranzi da preparare, giornate intere passate con tanta gente... E adesso? Neanche il tempo di finire di mangiare l'ultimo pandoro che già si torna a lavoro in pieno ritmo da inizio anno...

Ed ecco che cominciamo a sentire le spalle in tensione, il collo dolorante, la schiena contratta insomma... le CONTRATTURE! Tutti ne soffriamo, che sia per cattive posture o stress accumulato le contratture sono ormai una realtà giornaliera e che, se non trattate adeguatamente da mani esperte, possono portare a non pochi fastidi...

IDENTIKIT DELLA CONTRATTURA

COS'È



Per contrattura muscolare non si intende altro che la contrazione continua ed involontaria di un muscolo scheletrico, associata a dolore, rigidità ed ipertono locale. Questa situazione nasce spesso da una microlesione (o grande lesione) muscolare: la parte muscolare sana si contrae per proteggere quella che di fatto è una ferita, e da qui si innesca spesso un circolo vizioso che rende difficile la guarigione.

PERCHÉ VIENE

Si crea una microlesione muscolare, spesso causata da una sollecitazione eccessiva, dovuta principalmente a movimenti incontrollati o bruschi, oppure, più semplicemente, a stanchezza.

Un muscolo si contrae quando invece si dovrebbe rilasciare, viene stirato, allungato e poiché resiste invece di cedere (è in contrazione), si lacera.

Questo errore di contrazione nasce da un errore del sistema nervoso, spesso causato da stanchezza fisica e mentale.

COSA NE FACILITA LA COMPARSA



- Squilibri muscolari e posturali.
- Posizioni sbagliate protratte nel tempo.
- Scarso livello di allenamento.
- Esercizi eseguiti a muscoli freddi.
- Esecuzione di prestazioni sportive al di sopra delle proprie capacità.
- Lunga persistenza della contrattura.
- Per proteggere la parte lacerata e permettere la guarigione, si genera una contrazione intorno alla ferita, una specie di scudo.

COME EVITARLA

Se si fa attività fisica è importante che il muscolo sia sempre ben caldo e preparato agli sforzi, particolare attenzione quindi al riscaldamento iniziale e allo stretching finale che diminuisce l'acido lattico depositato tra i tessuti e quindi un minor stress per i muscoli.

Attenzione alla postura! mantenere una postura corretta permette ai muscoli di fare bene il loro lavoro senza "storcersi" o "tirarsi" in modo non naturale!

Alimentazione sana: mangiare bene vuol dire introdurre nella nostra alimentazione le giuste quantità di Sali minerali, vitamine, proteine, acidi grassi, zuccheri, acqua... Un corpo sano risponde agli stress, agli impegni e alle sollecitazioni in modo più efficace.

Mens sane in corpore sano: cerchiamo di alleggerire il carico di stress; le contratture infatti hanno una forte componente psicosomatica. Trattenere lo stress, non riuscire a risolvere situazioni che ci creano tensione irrigidisce il corpo fino alla "rottura" o... contrattura appunto!

COME TRATTARLA



Nell'immediato: cercare di allungare la muscolatura interessata (stretching) e favorire l'afflusso di sangue e mantenere il muscolo a riposo, per non sovraccaricarlo ed aumentarne conseguentemente la contrazione.

Ma il vero trattamento per PREVENIRE E CURARE LE CONTRATTURE sono sicuramente dei MASSAGGI DECONTRATTURANTI MIRATI a sciogliere, tramite manualità specifiche, il muscolo in tensione, scaldare e aiutare il corpo a smaltire le tossine in eccesso e dare sollievo alla persona.

vuoi leggere ancora?