

Àrea Corporativa

INFERMERIA - Sant Cugat

FISIOTERÀPIA - Sant Cugat

INFORMÀTICA - Sant Cugat

FISIOTERÀPIA - Cantàbria

LOGOPÈDIA - Cantàbria



INICI CONEIX L'ESCOLA ESTUDIS INFORMACIÓ ACADÈMICA MOBILITAT INTERNACIONAL INSTITUCIONS I EMPRESSES QUALITAT CONTACTAR

[Inici](#)

## Notícies

Totes les notícies

### Tipus de massatges esportius que apliquen els fisioterapeutes

18/11/2014

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya exposa una relació de tipus de massatge que els fisioterapeutes apliquen als esportistes entorn a l'activitat física.



El massatge es pot considerar un mitjà passiu que un professional pot fer servir per a prevenir, tractar o recuperar un excés de càrrega o fatiga, una lesió, o com a part de la preparació d'un esportista, però no tots els massatges són del mateix tipus.

Un dels més coneguts és el massatge de descàrrega, al que es recorre sobretot per a prevenir lesions de repetició (per exemple una tendinitis) o bé per a aconseguir una recuperació profunda, i els efectes òptims d'aquest arribaran idealment uns dos dies després de l'aplicació d'aquest. Aquest es pot, a més, combinar amb un embenat neuromuscular.

Un altre tipus de massatge és el que s'apliqui abans d'una competició: per a preparar a l'esportista se'n farà un de menys prolongat, abans o després de l'escalfament, més superficial però amb maniobres més ràpides i intenses. Aquest es pot complementar amb una crema de calor.

En un altre lloc queden els massatges que s'apliquin durant l'activitat física. Si en un moment donat de l'activitat s'ha de solucionar algun imprevist, (contractures, per exemple), el tipus de massatge normalment es caracteritzarà per ser més profund i localitzat al lloc on hi hagi el problema. En aquest cas, així sí, el complement que s'hi podrà combinar serà fred localitzat.

Finalment, a l'acabar l'activitat física, el tipus de massatge que es pot aplicar és més suau, més perllongat. Aquest massatge, que es pot aplicar fins a dues hores després de l'activitat física, es pot complementar amb estiraments.

La tasca del fisioterapeuta, doncs, és la d'aplicar el tipus de massatge més adequat segons la situació que ho requereixi.

Més informació a: <http://www.fisioterapeutes.com/comunicacio/mitjans/2014/novembre/1411201...>