



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Automassatge contra l'estrès

L'estrès és un estat de tensió o de fatiga originat per un funcionament exagerat i continu del mecanisme de protecció del nostre propi cos. Aquest estat afecta negativament la salut i, quan el cos està sotmès a una resposta d'alarma permanent, tots els sistemes i funcions estan accelerades i l'organisme finalment falla. Amb dolor és molt difícil poder seguir el ritme diari i, com a conseqüència, disminuïm l'activitat. Aquesta disminució esdevé més dolor i, alhora, més cansament. Patir és dolorós i genera un cercle viciós. Quan es produeix dolor, la musculatura de la zona afectada es posa en tensió amb l'objectiu d'immobilitzar-la. Quan aquesta tensió és crònica es produeix més dolor i, per tant, més tensió.

Aquesta vitalitat que hem citat anteriorment es fonamenta mantenint-se actiu, trencar el cercle viciós, fet que ens ajuda a disminuir el cansament.

És d'interès per al tractament d'aquest símptoma, el maneig de tècniques no invasives com ara l'automassatge. Amb aquesta tècnica volem aconseguir reduir la tensió i l'estrès o, simplement, fer ús d'un mitjà per controlar el dolor. Els resultats depenen, en gran mesura, de la personalitat de cadascú i la causa del dolor.

La respiració és una de les primeres tècniques que hem de realitzar quan ens trobem en situacions d'estrès o de nervis. Les inspiracions han de ser lentes, llargues i profundes pel nas i expirar per la boca. Quan expulsem l'aire alliberem totes les tensions acumulades al nostre cos.

El massatge, en combinació amb altres tècniques, accelera el procés de curació i augmenta la seva efectivitat. Si es fa de manera lenta i suau, relaxa el cos i si, contràriament, es fa amb força, combat la fatiga i revitalitza el cos. L'automassatge es basa a fer-se, un mateix, massatges tot aprofitant els beneficis que aporta a través de les pròpies mans. El massatge estimula la circulació sanguínia, relaxa i allibera els músculs oxigenant les zones afectades.

Col·legi de Fisioterapeutes de
Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Fàctiva



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com