



Massatge esportiu

El massatge es pot definir com un mitjà passiu que un professional utilitza per prevenir, tractar o recuperar una lesió, un excés de càrrega o fatiga o, simplement, per preparar un esportista per a una competició; però, des del punt de vista esportiu, no tots els massatges són iguals.

El més conegut de tots és el massatge de descàrrega, utilitzat per aconseguir una recuperació profunda; és l'ideal per a esportistes amb molta càrrega les últimes setmanes o que simplement volen arribar a una competició (que serà com a mínim dos dies després) àgils i frescos. Es pot combinar amb altres tècniques com ara l'embenat neuromuscular i el *cupping*. Cal dir que també serveix com a prevenció de lesions de repetició (tendinitis, periostitis...).

Abans d'una competició, el massatge utilitzat és diferent: és per preparar el subjecte i serà més breu; es pot realitzar abans o després de l'escalfament, i les maniobres seran més ràpides i intenses, però més superficials; en aquest cas, el fisioterapeuta no realitzarà gaire pressió i podrà complementar-lo amb una crema de calor que, evidentment, no s'ha d'estrenar el mateix dia.

Durant el partit o l'activitat física, si s'han de solucionar petits imprevistos, com sobrecàrregues o contractures (per exemple la mitja part d'un partit), el massatge serà més profund i localitzat, i el complement serà, en aquest cas, el fred (glaçons, crema o esprai).

I, per acabar, tenim el de finalitzar l'activitat, que es fa immediatament o fins a dues hores després d'acabar-la amb l'objectiu de disminuir el to muscular i accelerar la recuperació muscular; serà més suau, de més durada i es pot complementar amb estiraments llargs i globals.

Com es pot observar, hi ha diversos tipus de massatge segons la seva durada, intensitat o complements. La tasca del fisioterapeuta és saber utilitzar-los en el moment adequat per tal que l'esportista pugui assolir els objectius marcats.

David Barranco Flores

Fisioterapeuta esportiu. Col·legiat: 11.095

Fisiorunning les Franqueses
twitter.com/FisiorunningLF

tech&natural
kyroccream
F'activa

