



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Automassatge contra l'estrès

D'uns anys ençà, tots parlem de l'estrès gairebé com a sinònim de cansament. En realitat, però, l'estrès es defineix com un estat de tensió o de fatiga originat per un funcionament exagerat i continu del mecanisme de protecció del nostre cos, que acaba afectant negativament la salut. I és que quan el cos està sotmès a una resposta d'alarma permanent, tots els sistemes i funcions estan accelerades i l'organisme finalment falla.

Quan tenim dolor és francament difícil mantenir el ritme de la vida quotidiana i, en conseqüència, disminuïm l'activitat. Per norma general, aquesta disminució comporta més dolor i, alhora, més cansament. El patiment ens porta a caure en un cercle viciós. Perquè en produir-se 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. Quan apareixen aquests símptomes –i més enllà que consulteu els professionals de la salut i al vostre fisioterapeuta–, sempre és d'interès l'ús de tècniques no invasives com ara l'automassatge. L'automassatge consisteix a fer-se, un mateix, un seguit de massatges tot aprofitant els beneficis que aporten a través de les pròpies mans. El massatge estimula la circulació sanguínia, relaxa i allibera els músculs, oxigenant les zones afectades. El que busquem amb l'automassatge és, d'una banda, aconseguir reduir la tensió i l'estrès; i, de l'altra, simplement fer ús d'un mitjà per controlar el dolor. Els resultats depenen, en gran mesura, de la personalitat de cadascú i de quin sigui l'origen 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 cal que expirem 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, per contra, es fa amb força, combat la fatiga i revitalitza el cos.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
+activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com