



Pal·liar els efectes de l'estrès

L'estrès es defineix com un estat de tensió o de fatiga originat per un funcionament exagerat i continu del mecanisme de protecció. Afecta negativament la salut i, quan el cos està sotmès a una resposta d'alarma permanent, tots els sistemes i funcions estan accelerats i l'organisme finalment falla.

Amb dolor és molt difícil poder seguir el ritme diari i, en conseqüència, disminuïm l'activitat. Aquesta disminució ens provoca més dolor i, alhora, més cansament. Patir és dolorós i genera un cercle viciós del qual és realment difícil sortir. I és que 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, encara es genera més dolor i, per tant, més tensió.

Per tant, és fonamental que ens mantinguem actius i trenquem el cercle viciós, tot contribuint a disminuir el cansament. És d'interès per al tractament d'aquest símptoma el maneig de tècniques no invasives com 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 de la causa del dolor.

La respiració és una de les primeres tècniques que hem d'exercitar 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 expulem 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 forma lenta i suau, relaxa el cos, i si, per contra, es fa amb força, combat la fatiga i revitalitza el cos.

L'automassatge es basa a fer-se, un mateix, massatges aprofitant els beneficis que aporta a través de les pròpies mans. El massatge estimula la circulació sanguínia, relaxa i allibera els músculs, tot oxigenant les zones afectades.

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

tech¬urat
kyroccream
F'activa

