

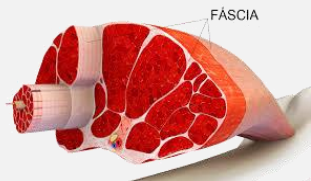
Liberação Miofascial



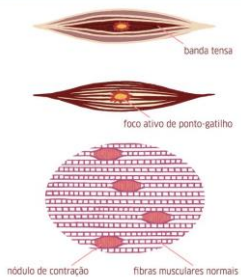
Instituto de
Tratamento
da Dor

O que é?

A fáscia é um tecido conjuntivo que envolve cada músculo ajudando a manter a força através do fácil deslizamento dos músculos entre si..



COMPLEXO DO PONTO-GATILHO



Essa fáscia pode sofrer alterações causando bastante dor e diminuindo o movimento corporal. O corpo reage a essas lesões formando nódulos musculares que são chamados de pontos gatilho.

A liberação miofascial então consiste na mobilização dessa fáscia com aplicação de pressão sobre os pontos gatilho, com o objetivo de relaxamento muscular, melhorar a qualidade do movimento, reduzir as dores e restaurar a funcionalidade e amplitude do movimento.

Por que é preciso fazer liberação miofascial?



Atividades da rotina, posturas inadequadas por grandes períodos de tempo, alterações posturais instaladas, fatores ocupacionais, tensões do dia-a-dia, questões emocionais, overtraining, sedentarismo, lesões e intercorrências musculares ou mesmo ósseas, entre outros acometimentos que poderão gerar contraturas, pontos gatilho e retrações musculares (que podem originar tendinopatias), fibromialgia, síndrome da dor miofascial, cansaço excessivo, envelhecimento precoce, estresse, ansiedade, dores crônicas globais, podem gerar pontos gatilhos.

Por que é preciso fazer liberação miofascial?



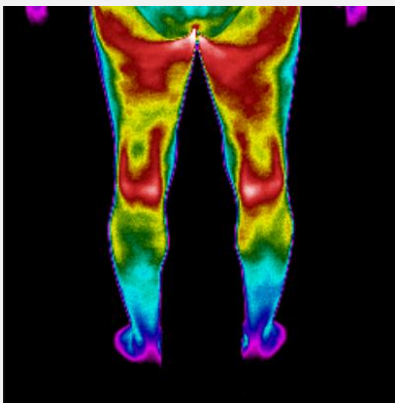
Os pontos gatilhos afetam o bom funcionamento do sistema muscular consequentemente, prejudicam o desempenho no treinamento físico e o bem estar geral.

É indicado para atletas tanto no pré treino quanto no pós treino, com finalidades diferentes:

- No pré treino é mais usada para diminuir a fadiga muscular, melhorar a flexibilidade e execução dos exercícios,
- No pós treino, para redução da dor muscular e relaxamento.

Como podemos avaliar?

Termografia Clínica



Através da Termografia Clínica podemos apresentar as áreas de maior sobrecarga e tensão, destacando de forma mais objetiva, demonstrando qual musculatura está mais comprometida para que assim o tratamento seja focado nessas áreas.

Agende sua Consulta!



@institutotratamentodor



institutodetratamentodador@gmail.com



(85) 99994-6485



(85) 3091-6062

www.institutodetratamentodador.com.br