

MASOTERAPIA & SALUD

La masoterapia es un método terapéutico que permite prevenir y tratar lesiones musculares, mejorar rendimiento deportivo y/o mantener la estética corporal a través de técnicas musculares específicas.

La técnica principal de este método es el masaje, el cual corresponde a la manipulación de los tejidos blandos (músculos, tendones, ligamentos, fibras nerviosas y piel) para conseguir diversos objetivos orientados según la patología y/o la necesidad del usuario, como por ejemplo: aliviar dolencias del cuerpo, proporcionar relajación e inducir el sueño, disminuir contracturas musculares, mejorar el retorno venoso y reducir tensiones tanto musculares como psíquicas.

Además, la masoterapia nos brinda un abanico de beneficios tanto para nuestra vida cotidiana como también en nuestro rendimiento deportivo. Los principales beneficios son la disminución del tono muscular, el aumento de la elasticidad y la capacidad contráctil del musculo, la mejora de la insuficiencia motora y articular, la recuperación del equilibrio metabólico y la reducción del ritmo cardiaco lo que provoca que la respiración sea más pausada.



MASOTERAPIA & SALUD

Para ser específicos y conseguir los objetivos según la necesidad del usuario debemos entender que existen diversos tipos de masajes y distintas técnicas ocupadas en cada uno de ellos. A continuación se relataran los tipos de masajes más ocupados:

A. Masaje Preventivo

- Se utiliza principalmente en deportistas para evitar lesiones musculares y/o tendineas durante sus entrenamientos y/o competencias
- Mejora rendimiento físico (buen funcionamiento muscular)

B. Masaje de Relajación

- Indicado para usuarios que necesiten disminuir su estrés y relajarse junto a música ambientada, luz baja y un agradable espacio junto a su terapeuta.
- Tiene un efecto de relajación profunda y la eliminación del cansancio físico-mental a través de técnicas manuales sutiles y superficiales.

C. Masaje Descontracturante

- Orientado principalmente a deportistas y/o usuarios con alta carga física.
- Se utiliza para aflojar la musculatura y disolver las contracturas que se producen por estrés, exceso de ejercicio y/o malas posturas.

D. Masaje Terapéutico y/o Drenaje

- Recomendada para usuarios que padecen alguna patología musculo esquelética o una reciente hospitalización.
- Utilizada para mejorar la función circulatoria, drenaje de procesos inflamatorios, recuperar movilidad, aliviar o reducción el dolor, bienestar y relajación.

Uno de nuestros objetivos como centro clinico es educar a nuestros pacientes para obtener la mejor calidad de vida, por lo que en otros articulos iremos entregando informacion en las diferentes tecnicas y materiales utilizados, tambien como terapias complementarias.

Te invitamos a evaluarte en MedPro Clínica ubicado en el cuarto piso del Hotel Regal Pacific, Las Condes, a pasos del metro Manquehue y estacionamiento subterraneo gratuito para nuestros Pacientes..

Marcelo Cerro

Kinesiologo

MEDPRO CLINICA