



REVISTA DIGITAL GRATUITA

PROGREDIR

www.revistaprogridir.com

**O meu artigo
sobre terapia de
libertação
miofascial! Leia!**



CX

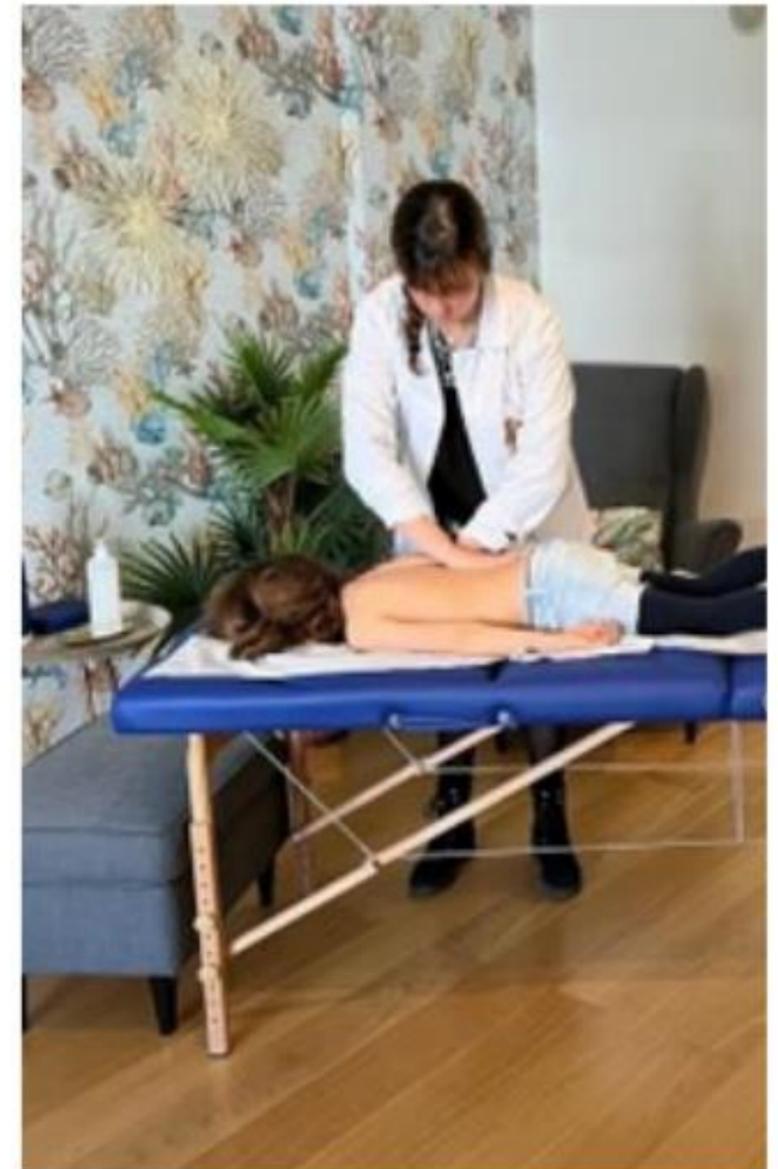
Ferramentas
para progredir

Terapia manual e subtil que proporciona bem-estar geral a bebés e crianças!

O que é?

A libertação miofascial é uma terapia utilizada para o alívio e prevenção da dor muscular, aumento da mobilidade de movimento e equilíbrio corporal. Trata e recupera eficazmente tensões e restrições de tecidos moles e fasciais, é eficaz na dor e no trauma.

Por **Carina Xavier**



Ferramentas para progredir

O termo miofascial significa “mio”= músculo e “fascial”= fáscia ou tecido conjuntivo. A fáscia é um tecido conjuntivo fibroso, muito resistente e elástico que se espalha por todo o corpo, desde o crânio até às plantas dos pés sem interrupção.

A fáscia envolve, separa, protege e sustenta todos os tecidos e estruturas do corpo, desde as células, os ossos, os vasos, os nervos, os órgãos, os músculos e a pele. A terapia melhora a postura, previne lesões, restaura inúmeros processos fisiológicos através da estimulação sanguínea que trará mais oxigenação e nutrientes ao corpo. Promove o relaxamento muscular e o alívio de dores.

A fáscia está ligada entre si, por isso, qualquer alteração na fáscia, vai afetar o corpo globalmente

Ferramentas para progredir

Como funciona?

A terapia é aplicada manualmente, sem cremes ou óleos, com pressões suaves e movimentos lentos e estratégicos através das várias camadas fasciais, que vão atuar no tecido conjuntivo mais profundo, permitindo a sua libertação e conseqüentemente o alívio da dor e equilíbrio corporal.

Quando aplicar terapia de libertação miofascial?

O stress, ansiedade, pressões diárias, irritação, grande agitação mental, cansaço, insónias, choques emocionais, posturas incorretas, traumatismos e cicatrizes são alguns exemplos que podem levar a uma alteração da fáscia.

Ferramentas para progredir

Alterações na fáscia, conseqüentemente afetam todos os sistemas, nomeadamente o sistema músculoesquelético, modificam a força muscular, a flexibilidade e a coordenação, resultando no mau funcionamento das estruturas e provocando dor.

Quando existe tensão excessiva sobre os nervos e músculos, o corpo, como defesa, cria pequenos nódulos musculares, que acumulam toxinas e prejudicam o bom funcionamento corporal.

Ferramentas para progredir

Benefícios

A terapia de libertação miofascial é eficaz em:

- Dores de crescimento • Choro compulsivo • Cólicas • Agitação noturna (sonha muito, demora a adormecer, insónias) • Regurgitação, bolçar excessivo • Obstipação, diarreia • Desordens do défice de atenção • Hiperatividade • Autismo • Paralisias • Depressão
- Depressão pós-parto • Dores de cabeça • Enxaquecas • Problemas respiratórios (asma, bronquite, rinite, sinusite) • Traumatismos na cabeça • Tonturas, zumbidos • Dislexia e problemas de aprendizagem • Problemas oculares (estrabismo, nistagmus, etc) • Dificuldades de coordenação motora • Dores crónicas • Lombalgias, dores cervicais, tendinites, escolioses, fibromialgia, desordens do tecido conectivo