

Fisioterapia Torremolinos habla de los tipos de masajes descontracturantes y relajantes más solicitados

Fisioterapia Torremolinos cuenta con más de una década de trayectos, especializados en técnicas de fisioterapia manuales y trabajo con deportistas de élite, sin el uso de maquinaria extra. Solo técnicas 100% manuales. Son especialistas en técnicas de masaje terapéutico, relajante y deportivo

La fiebre por el running en particular y el deporte en general, conlleva también una mayor preocupación por el cuidado del cuerpo y en Fisioterapia Torremolinos son conscientes de ello, después de tratar a varios deportistas de élite de la ciudad malagueña.

Para garantizar una puesta a punto óptima, muchos deportistas optan por el masaje deportivo como solución para mejorar el rendimiento, prevenir y evitar lesiones.

Fisioterapia Torremolinos recomienda algunos masajes para tales fines deportivos

Liberación miofascial

Algo más que un simple masaje. Se trata de un conjunto de técnicas de masajes que incluyen ejercicios isométricos para despegar el tejido miofascial (es decir, la epidermis), con el objetivo de ganar elasticidad y movimiento. “Se trata de un tratamiento general, que va desde la cabeza a los pies para tratar fundamentalmente rigidez y el dolor. Con este tratamiento los deportistas logran liberar no sólo las zonas que duelen, sino las que pueden estar provocando ese dolor. Incluye también osteopatía visceral y craneal que, a nivel emocional, influye también bastante en desbloques”, explica Silvia Sánchez, experta en terapia manual ortopédica de la clínica.

Además, se recomienda para tratar otro tipo de lesiones típicas en deportistas como pueden ser esguinces, contracturas y tensión muscular. “Aunque no se trata de una rehabilitación fisioterapéutica. Es un mantenimiento de la hemostasis global del cuerpo. La rehabilitación trabaja con ejercicios repetitivos para dar información al músculo neurológicamente y que vaya respondiendo. Sin embargo, la osteopatía miofascial lo que hace es liberar articulaciones que están rígidas o mal posicionadas”, comenta la experta.

Masaje terapéutico o deportivo

Consiste en aplicar una sucesión de técnicas de masaje “con el objetivo de mejorar el rendimiento y prevenir futuras lesiones, así como acortar el tiempo de recuperación. Trata de forma integral el

sistema muscular, sistema de fascias, nervioso, circulatorio y articular”, explica Silvia. “Esta técnica de masaje ayuda a mantener una menor postura para realizar movimientos más eficaces”.

También se deben facilitar las herramientas adecuadas para automatizar los beneficios en la actividad diaria, como marcar una serie de pautas a cada caso, para que la persona los vaya introduciendo en sus hábitos y así conseguir reforzar los resultados y mantenerlos a lo largo del tiempo.

Todas las técnicas de la Clínica de Fisioterapia Torremolinos, cumplen el objetivo de rehabilitar al paciente, ya sea estimulando o relajando, produciendo bienestar accionando los mecanismos del organismo para la completa recuperación.

Información de contacto
Fisioterapia Torremolinos
Clínica de Fisioterapia en Torremolinos

Tlf.: 952 38 68 76 – 615 621 009
fisioterapiatorremolinos.com – fisiotorremolinos@gmail.com

Redes Sociales:
<http://www.facebook.com/fisioterapiatorremolinos>
<https://www.twitter.com/fisioterapia5>
<https://plus.google.com/+FisioterapiaTorremolinos>

Datos de contacto:

Rubén Santaella (RubénSantaella.es)
Diseño y posicionamiento de páginas web
615 33 69 60

Nota de prensa publicada en: [Torremolinos, Málaga](#)

Categorías: [Medicina Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>