



Le contrazioni muscolari

Le contrazioni muscolari

Per contrattura muscolare non si intende altro che la contrazione continua ed involontaria di un muscolo scheletrico, associata a dolore, rigidità ed ipertono locale.

Questa situazione nasce spesso da una microlesione (o grande lesione) muscolare: la parte muscolare sana si contrae per proteggere quella che di fatto è una ferita, e da qui si innesca spesso un circolo vizioso che rende difficile la guarigione.

Chiunque vi può incorrere. Infatti, nonostante sia più frequente negli sportivi, sono numerose le cause “non sportive” che possono favorire l’insorgenza di una contrattura muscolare:

- 1) Svolgere attività pesanti
- 2) Fare scarsa attività fisica
- 3) Postura scorretta
- 4) Squilibri muscolari
- 5) Eccessivo peso corporeo

Per quanto riguarda la sintomatologia, in presenza di una contrattura, il muscolo si presenta rigido ed il suo ipertono è apprezzabile facilmente al tatto:

- 1) Il soggetto avverte un dolore diffuso in tutta l’area interessata
- 2) I suoi movimenti sono “legati” e difficoltosi
- 3) Palpando la zona, si apprezza un forte aumento del tono muscolare.
- 4) Toccando determinati punti (i cosiddetti trigger point attivi), si provoca un dolore acuto nel soggetto

Oltre al dolore, quando si è colpiti da un infortunio, oppure si è costretti a letto per un trauma muscolare, il periodo di STOP e l’inattività sono sicuramente un grande scotto da pagare.

Infatti, condizione fondamentale per il recupero da una contrattura è mantenere il muscolo a riposo, per non sovraccaricarlo ed aumentarne conseguentemente la contrazione.

È in questi casi, che il nostro TEAM entra in tuo aiuto, per riuscire ad ottenere il pieno recupero funzionale con il minimo sforzo.

Ti aiuteremo a ripristinare il tono muscolare attraverso l’ausilio di macchinari ultra tecnologici che ci permetteranno di far lavorare sul muscolo con contrazioni massimali, cioè non riproducibili, con uno sforzo volontario (circa 20.000 contrazioni in 30 minuti).