

Deep Massage promove diversos benefícios

Deep Massage é uma prática que deve ser feita por fisioterapeuta sendo uma das principais tratamentos de massagem para atletas ou praticantes de atividades físicas.

28/09/2016 14:49:52

A deep massage é uma massagem profunda onde seu foco é realinhar as camadas mais profundas dos músculos e tecido conjuntivo. A massagem envolve a manipulação de camadas superficiais e profundas dos músculos, articulações e tecido conjuntivo.

Essa prática permite a eliminação da dor, uma vez que a fáscia está presente em todo o corpo desde a cabeça aos pés e é responsável por muitas patologias presentes ou adquiridas no dia a dia.

As indicações da deep são para diversas patologias, entre elas estão as dores e contraturas musculares na região da cervical, ombros, escapula, região dorsal, lombar, panturrilhas e quadríceps. Atua na liberação da musculatura paravertebral e pontos gatilho. Auxilia no tratamento das dores causadas pela Fibromialgia. Ajuda na redução das dores posturais causadas pela cifose, lordose e escoliose. A massagem também proporciona um relaxamento global e a sensação de bem-estar para quem recebe o tratamento.

De acordo com a fisioterapeuta do Spa med Sorocaba Campus Edmara Santos os benefícios da Deep Massage se resumem em promover um relaxamento profundo muscular auxiliando no aumento do fluxo sanguíneo, aumenta a elasticidade muscular e amplia a flexibilidade no movimento articular, também melhora a tensão na região da cervical, escapulas, assim diminuindo as dores irradiadas.

Deep Massage é uma prática que deve ser feita por fisioterapeuta sendo uma das principais tratamentos de massagem para atletas ou praticantes de atividades físicas.