



## **CHE COSA E' DAVVERO UNA CONTRATTURA MUSCOLARE**

La contrattura non è un muscolo rotto o accorciato, è un aumento del tono muscolare, una tensione protettiva del sistema nervoso, cioè il muscolo è funzionante ma più sensibile e più rigido del solito.

## **PERCHE' SUCCIDE?**

**Le cause più comuni sono:**

Aumento improvviso del carico  
Movimenti ripetuti  
Fatica muscolare  
Mancanza di recupero  
Ipersensibilità del sistema nervoso

## **COSA NON SUCCIDE**

**Durante una contrattura non hai:**

Fibre strappate  
Muscolo accorciato  
Nodi da rompere  
Fibre sovrapposte tra loro

Blocchi che vanno messi a posto

Il riposo assoluto non è sempre consigliabile

## **COSA FUNZIONA PER MIGLIORARE**

Movimento leggero

Carico progressivo

Massaggio

Esercizi di mobilità

Calore

**La contrattura non sempre deve essere indentificata come un danno, ma come un meccanismo protettivo.**

**Ascoltare il corpo e i suoi segnali, significa preservare il benessere.**