



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' SUCCEDE?

Le cause più comuni sono:

Aumento improvviso del carico

Movimenti ripetuti

Fatica muscolare

Mancanza di recupero

Ipersensibilità del sistema nervoso

COSA NON SUCCEDE

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.