



Terapia de masajes



Descripción general

Si usted tiene dolores musculares o un dolor crónico de tejidos blandos, la terapia de masajes puede ayudarle. Esta relaja su cuerpo. Puede aumentar el flujo de sangre a sus músculos y tejidos.

Sesión de masajes

Antes de un masaje, su terapeuta hablará con usted acerca del tipo de dolor o sensibilidad que pueda estar teniendo. Usted le indicará en qué partes específicas de su cuerpo desea que el terapeuta se enfoque. Usted también le indicará el estilo de masaje que desea. El masaje sueco y los masajes de tejido profundo son formas comunes, pero es posible que su terapeuta le ofrezca otras. Elija el estilo que sea más cómodo para usted. Luego, se acostará sobre una camilla acolchada. Su terapeuta amasará y estirará sus músculos con suavidad, estimulando sus tejidos lesionados.

Tratamiento seguro

La terapia de masajes es una manera segura y eficaz de tratar varios tipos de dolor. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongado.