



Mira el video

## Masaje deportivo



### Descripción general

Si usted es un atleta, sabrá cuán importante es cuidar de sus músculos y sus articulaciones. Los dolores musculares y la rigidez pueden causar lesiones, y el ejercicio vigoroso puede lesionar sus tejidos. El masaje deportivo puede ser de ayuda. Está diseñado para tratar a los atletas, pero esta técnica puede ser de utilidad para cualquier persona.

### Evaluación

Antes de un masaje deportivo, su terapeuta hablará con usted acerca de cualquier dolor o problema que pueda estar padeciendo. Usted le indicará en qué partes específicas de su cuerpo desea que el terapeuta se enfoque. Los distintos deportes trabajan diferentes grupos musculares y su terapeuta ajustará su plan de tratamiento según sus necesidades.

### Sesión de masajes

Durante el masaje, usted se acuesta cómodamente sobre una camilla acolchada, mientras su terapeuta utiliza una variedad de técnicas para estirar y estimular sus músculos y articulaciones. Un masaje deportivo antes de un ejercicio extenuante puede ayudar a prevenir lesiones. Un masaje deportivo después de una competencia puede ayudar a que su cuerpo se relaje y se recupere.

### Tratamiento seguro

El masaje deportivo es una manera segura y eficaz de ayudar a su cuerpo a mantenerse sano. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongado.