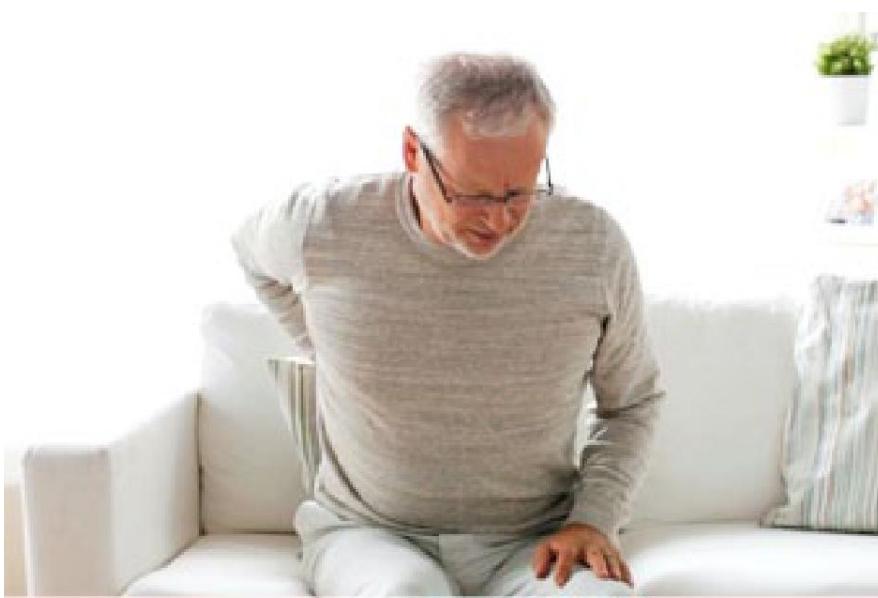




Mira el video

## Liberación miofascial



### Descripción general

Si tiene un dolor muscular que dura mucho, la liberación miofascial puede ser de ayuda. Esta terapia se enfoca en la capa de tejido que recubre sus músculos. A esta se la llama "fascia". La misma puede tensarse. Puede hacer que aparezcan lugares sensibles llamados "puntos gatillo". La liberación miofascial puede ayudar a relajar su fascia para reducir el dolor.

### Tipos de liberación

Durante la liberación miofascial, su terapeuta estira con suavidad la fascia en los lugares donde puede estar contraída. Su terapeuta puede usar una mano abierta, un puño cerrado, un codo o herramientas de masaje para ejercer presión directa sobre los lugares que se sienten rígidos y tensos. El estiramiento y la extensión de la fascia puede ayudar a relajarla, lo cual puede permitir que sus músculos se muevan con mayor libertad.

### Tratamiento seguro

La liberación miofascial es una manera segura y efectiva de tratar varios tipos de dolor. Es posible que le resulte beneficioso un plan de atención prolongado.