

ESPASMO MUSCULAR

Aluna: Lovani Zanardi Käfer

Orientador: Professora Patricia Almada Antunes

Curso de Massoterapia

O espasmo muscular é uma contração involuntária dos músculos e pode ser um sinal que o organismo precisa de um alívio. Geralmente os espasmos aparecem quando o estresse atingiu um nível limite ou quando ocorre uma sobrecarga muscular.

A origem do espasmo pode ser no nervo, no músculo ou pode ser psicológica. Quando a origem é psicológica, o espasmo pode ser resultado de noites mal dormidas, tensão acumulada ou tensão emocional. Os espasmos acontecem quando os músculos contraem e relaxam de forma irregular.

O espasmo muscular é caracterizado pela sensação de desconforto e dor na estruturas esquelética e musculares (membranas, linha Z, sarcolema, túbulos T e miofibrilas), que ocorre algumas horas após a prática de uma atividade física, à qual não estamos acostumados.

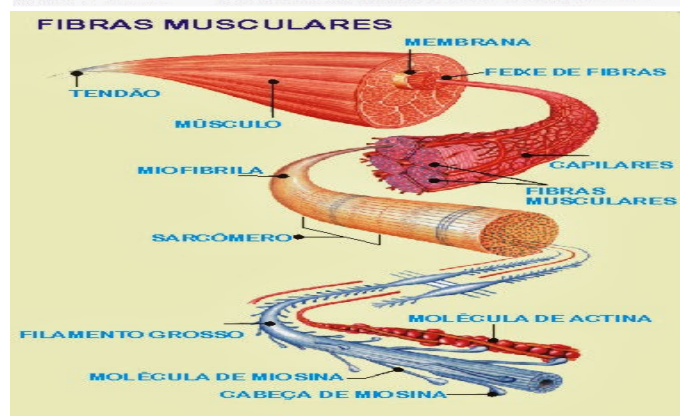
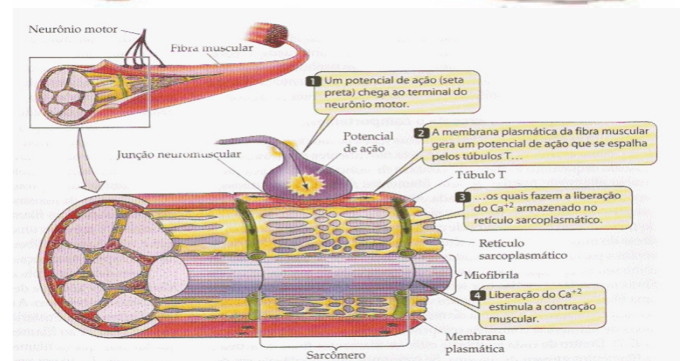
Os principais neurotransmissores envolvidos no mecanismo do tônus muscular são: ácido gamaminobutírico (GABA) e glicina (inibitórios) e glutamato (excitatório), além da noradrenalina, serotonina e de neuromoduladores como a adenosina e vários neuropeptídeos.

Os músculos mais comumente afetadas são:

- A panturrilha (gastrocnêmio e sóleo).
- A parte de trás da coxa (isquiotibiais e outros flexores da perna).
- Área frontal da coxa (quadríceps).
- Parte de trás do pescoço (músculo trapézio)

Através de massagem suave ou superficial ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos superficiais e reduz o edema e alivia os espasmo musculares.

O espasmos também pode ser evitado através de exercícios físicos, porem tomando cuidado para não sobrecarregar o músculo e com boa alimentação e hidratação.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br