

MASSAGEM DESPORTISTA

Aluna: Elza Vaccari

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia



Objetivo: Massagem desportiva é a técnica indicada para preparar e recuperar os tecidos (moles e duros) de quem pratica esportes e atividades físicas, para evitar lesões mas graves. Tanto em amadores quanto em profissionais, pode ser feita na pré e pós- competição.

Lesões classificadas quanto a estrutura do corpo:

Tecidos moles – Nervos, vasos sanguíneos, músculos, pele, órgãos, tendões, cartilagens, ligamentos, bursas. – Ex. estiramentos musculares, contusões, etc.

Tecidos duros – Ossos. – Ex. fraturas, faturas por estresse, etc.



Lesões agudas dos tecidos moles:

Contusões, abrasões, perfurações, cortes, lacerações, incisões, avulsões, entorses, distensões, rupturas de cartilagem, deslocamento e subluxações.

Lesões crônicas dos tecidos moles:

Distensão muscular, bursite, tendinite.

Lesão aguda dos tecidos duros:

Fraturas (simples e por avulsão), da epífise e expostas.

Lesão crônica dos tecidos duros:

Fraturas por estresse.

Importante: A Massagem Desportiva age diretamente nas dores do atleta e é recomendável para prevenir as lesões.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br