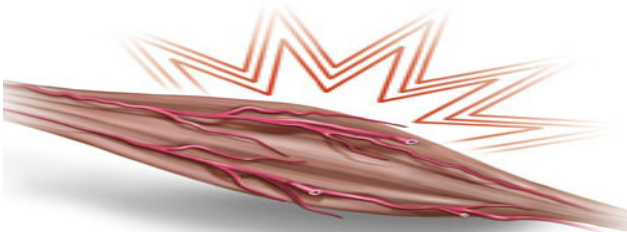


ESPASMO MUSCULAR

Aluna: Elisangela Mariano

Orientador: Professora Patricia de Fatima Almada Antunes

Curso de Massoterapia



Espasmo Muscular é uma contração involuntária de um músculo, grupo de músculos ou órgãos. Um espasmo é tipicamente acompanhado de uma dor localizada.

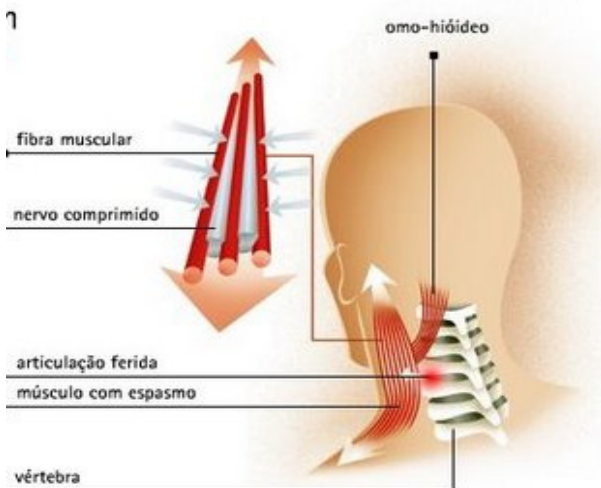
Em casos muito graves, podem induzir as contrações musculares que são muito fortes, podendo causar o rompimento de tendões e ligamentos.

Um espasmo muscular ocorre, quando o músculo se contrai de maneira incorreta, e não volta ao seu estado normal de relaxamento, e em resposta a uma sobrecarga de esforço exercida sobre um músculo ou tendão, e ao qual os mesmos não estão acostumados na prática.

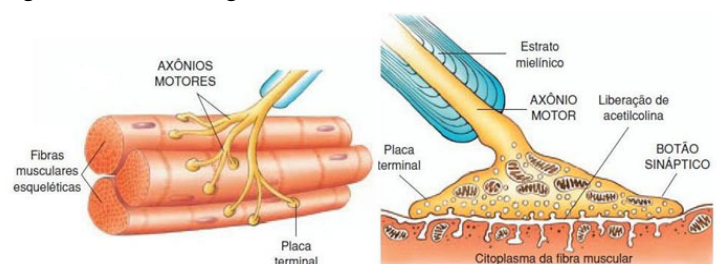
Este encurtamento se dá, pelo acúmulo de ácido lático decorrente da respiração anaeróbia realizada pelas células musculares em esforço intenso. E também quando há o desequilíbrio de eletrólitos e ácido lático uma mudança de concentração destes provocam a contratura muscular, o principal íon ligado a contração muscular é o cálcio, porém o Na(Sódio), K(Potássio) e o Mg(Magnésio) podem estar envolvidos no Espasmo Muscular.

Podem ser causados também por hidratação insuficiente, sobrecarga muscular ou ausência de alguns minerais.

Geralmente o espasmo acontece quando atinge um nível de stress muito grande, quando acontece uma sobrecarga muscular ou também por acúmulos de tensões sobre a musculatura. Um mal funcionamento dos nervos, pode se tornar muito grave, e permanente se não for tratado.



Atividade física regular, manter sempre seu organismo bem hidratado, boa postura ao andar, sentar e ao dormir, incluir também massagens musculares relaxantes, massagens com água morna feita com as mãos, posteriormente envolvendo o local, compressas úmidas e quentes no local, alimentação saudável com regime lacto-vegetariano e alongamentos.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br