

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - DOLOR MUSCULAR por sobrecarga.

Los músculos de nuestro cuerpo responden con dolor ante situaciones de sobrecarga ya sea debido a uso de pesos excesivos o al continuo manejo sin reposo de pesos pequeños, lo mismo vale para procesos de sobreentrenamiento en el mundo del deporte que en el trabajo.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Reposo como primera medida para permitir que la musculatura se recupere, evitando nuevas situaciones de provocación.
- 2.- Practique Técnicas de Relajación, disminuirán su dolor y favorecerán su recuperación.
- 3.- La aplicación de calor un par de veces al día durante 20 min. disminuirá el dolor y en su caso la inflamación local.
- 4.- Utilice posturales que no sobrecarguen sus músculos, asimismo los ejercicios de estiramiento que conoce le ayudarán a relajarlos.
- 5.- Un auto masaje suave directo o de tipo reflejo aflojara su musculatura y todo su cuerpo se lo agradecerá. Practique lo que le hemos enseñado al menos dos veces al día.
- 6.- Los ejercicios de fortalecimiento recomendados para cuando disminuya el dolor rebajaran de forma considerable futuras recaídas

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion