

TRATAMENTO E CURA DAS DORES MUSCULARES, DE LIGAMENTOS E TENDÕES

O ser humano tem a capacidade de interagir com o ambiente - corre, salta, caça, coleta, cultiva o solo, toca piano, dança, abraça, sorri, ou seja, o nosso corpo foi planejado para o movimento. É normal executar estas atividades porque é uma característica nossa, porém quando é prejudicado dificulta a movimentação.

O aparelho locomotor é o motor do corpo, sendo que os músculos constituem a principal força motora. Os músculos são feitos por um complexo de proteínas e tecido fibroso, quando contraem o fazem com uma força muito intensa. Todos os músculos do corpo são ligados diretamente ao cérebro por meio dos nervos. Quando inicia a contração das fibras musculares, elas fornecem em tempo real uma "retroalimentação" constante sobre a força necessária para levantar uma determinada carga ou qual parte do corpo esta se movimentando.



Os músculos são fixados aos ossos por meio de tendões. As dobradiças são as nossas articulações que fazem deste fantástico sistema de "retroalimentação" que permiti ao corpo movimenatar suave, leve e elegantemente. Os ligamentos mantem nossa juntas e ajudam coordenar os movimentos. Os músculos do corpo todo são envoltos pela fascia, que tem a finalidade de manter os músculos estruturados.

LESÕES MUSCULARES

Quando o músculo é saudável, ele é elástico, flexível e tem grande tolerância ao alongamento. Uma lesão age com uma pressão significativa ou aumento na carga súbita, que pode produzir uma restrição primária. A restrição primária pode ocorrer no interior dos músculos, tendões, ligamentos e/ou nas articulações.

A lesão resulta frequentemente em espasmo reativo do músculo e o estiramento dos tendões ou de ligamentos. Isto pode resultar numa perda de flexibilidade ou alteração de contração do músculo ou relaxamento.

Os ligamentos podem perder a sua capacidade de manter a estabilidade dentro das articulações, resultando em padrões de movimentos anormais e com desgaste das delicadas estruturas internas. Estas alterações são frequentemente acompanhadas de **dor, inchaço e sensibilidade local**.

A lesão muscular é geralmente o resultado de estresse físico prolongado ou da incapacidade do músculo de ir além de sua capacidade normal. Isto pode resultar na estimulação de algumas das terminações de estiramento e/ou dor do nervo na cobertura em torno do músculo (fáscia) ou produtos residuais em excesso no interior do músculo, que levam a uma estimulação dos receptores da dor química.

Nestes casos, é necessário restaurar os tecidos, ou seja, os músculos voltar à sua condição normal. Exercícios de condicionamento físico são importantes na preparação dos músculos, ou seja, aumentar a carga de trabalho, num espaço relativamente curto de tempo. O condicionamento físico é uma atividade importante, pois a dor pode ser bem tolerada, sem efeitos nocivos.

Várias condições estão associadas com a dor nos músculos e na sua fáscia. A **fibromialgia** provoca dor nos tecidos fibrosos e musculares, infelizmente o diagnóstico não indica a fonte do problema. A **Síndrome da dor miofascial** e **Miosite** cada uma destas condições é caracterizada por dor e inflamação nos músculos, tendões e ligamentos (elementos de tecidos moles do sistema músculo-esquelético).

Do ponto de vista do BT em muitos destes casos são simplesmente resultados direto de tensão anormal transmitida através da matriz, resultando em dor e irritação em uma ou mais áreas. Músculos que trabalham contra a resistência constante ou repetitiva e ligamentos que tentam controlar as articulações estão se movimentando de maneiras pelas quais não foram projetados ir a tornar-se irritado e estabelecer um estado crônico de inflamação

Além das forças mecânicas anormais exercidas pelas restrições primárias dentro da matriz, levam a mudanças fisiológicas ao nível celular iniciada por tensão anormal sobre a estrutura molecular. A célula, distorcida pela tensão mecânica, começa a alterar a sua função bioquímica, incluindo a liberação de mediadores químicos de inflamação. Descobriu que o restabelecimento do estado mecânico normal, muitas vezes resulta na normalização da função da articulação e músculo.

Londrina (PR), 25 abril de 2015

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni