

Massagem Terapêutica

É essencialmente uma massagem localizada com o objectivo da recuperação gradual da zona afectada.

Os efeitos reais da massagem servem para prevenir, tratar determinados problemas de saúde, tais como stresse, contracturas, edemas, espasmos musculares, tensão nervosa, tendinites, entorses, câibras, lombalgias, aumentar a circulação sanguínea, etc. Actua nos benefícios de recuperação gradual de lesões, na tonificação e regeneração muscular, na reabilitação motora e numa maior flexibilidade e mobilidade.

Julga-se que a massagem é um luxo e só se recorre a ela quando se precisa. No entanto, tendo em conta o aumento das doenças relacionadas com a tensão e o stresse, a massagem e qualquer terapia manual devem ser adoptadas e integradas na vida diária e têm de ser consideradas como parte da medicina preventiva.