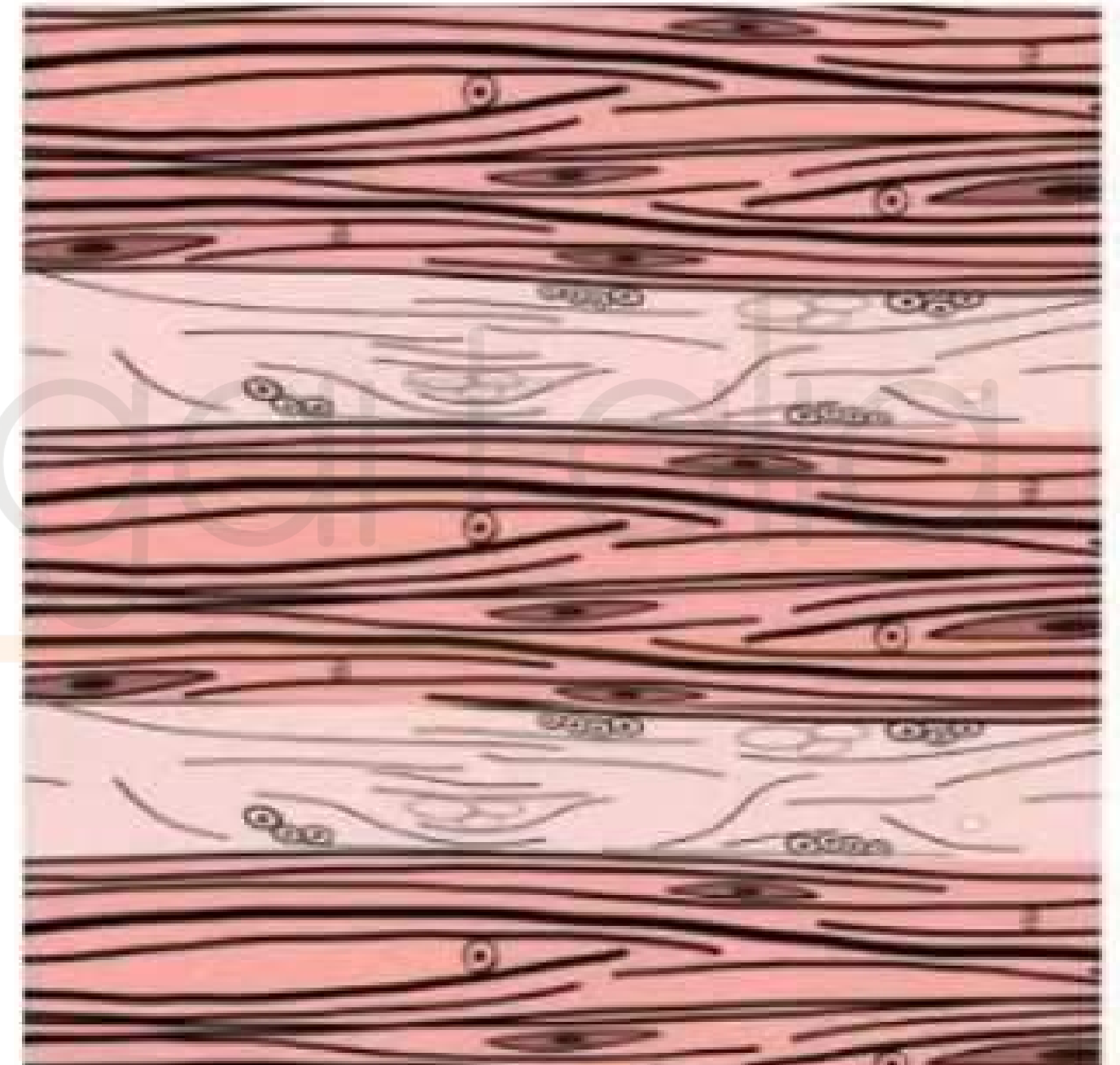


MYOYIN TEACHER TRAINING BENEFICI



BENEFICI DEL RILASCIO MIOFASCIALE

- **Riduce la viscosità dei tessuti, migliorando coordinazione motoria e propriocezione.**
- La fascia profonda è costituita da 2 o 3 strati di fibre di collagene parallele separati da strati sottili di tessuto connettivo lasso.
- Il **tessuto connettivo lasso** è ricca di acido ialuronico, il quale favorisce lo scorrimento tra gli strati fasciali e tra le fibre e fasci muscolari.





A seguito di un'azione meccanica o termica, come una pressione manuale o l'uso di strumenti specifici, la matrice extracellulare, di consistenza gelatinosa, subisce un cambiamento di fase diventando più fluida (effetto tissotropico).

Questo processo favorisce il recupero della capacità della fascia di adattarsi al movimento e di svolgere le sue funzioni.

- **Favorisce l'idratazione del tessuto**

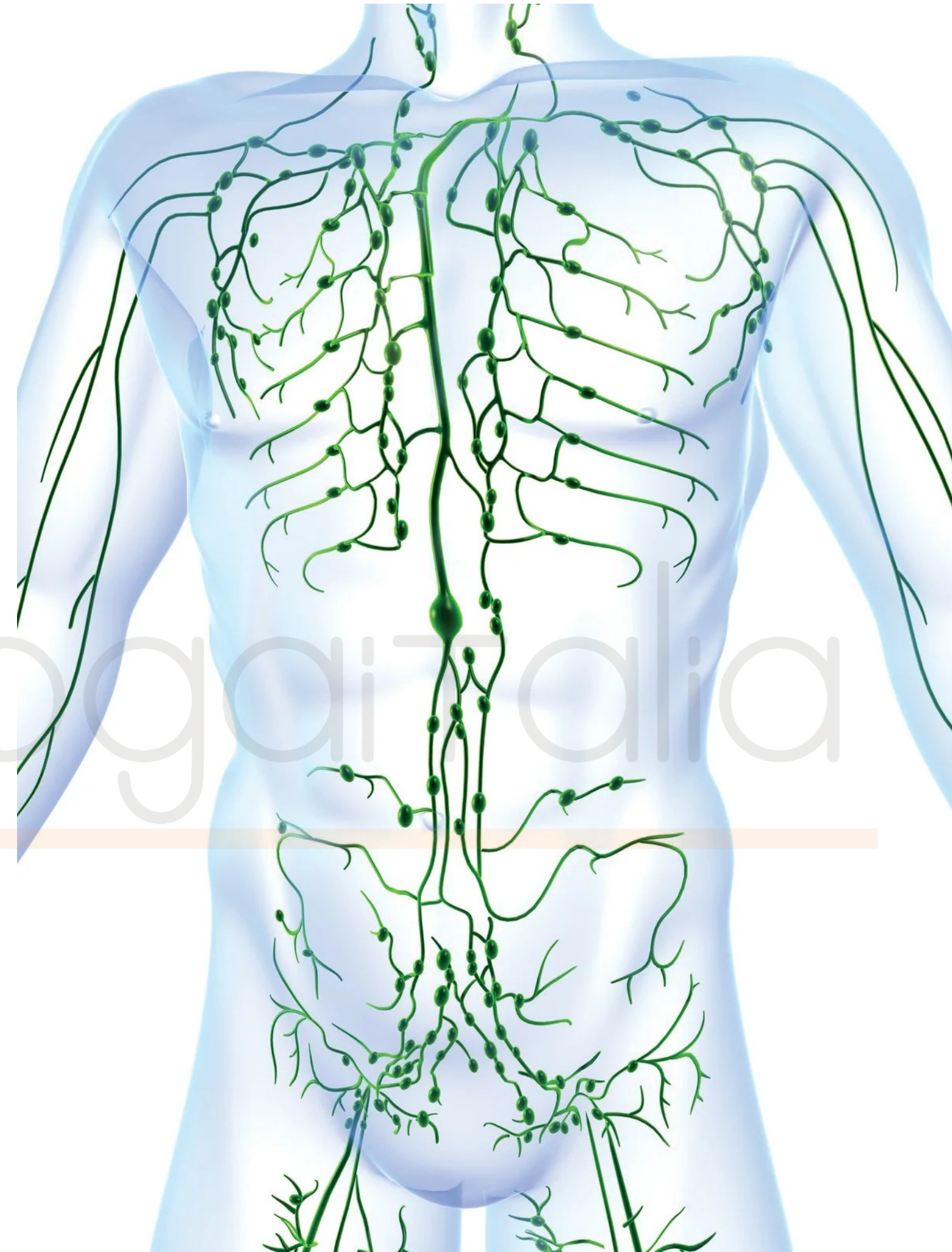
Il tessuto connettivo può mancare di adeguata “idratazione” in aree trascurate.

- L'uso di palline o rulli in schiuma o materiali simili può essere utile per indurre una temporanea disidratazione localizzata del tessuto, simile a quella di una spugna, con conseguente rinnovata idratazione.
- La compressione applicata comprime il tessuto, incoraggiando l'acqua ad essere spinta fuori dall'area interessata (disidratazione temporanea). Successivamente al rilascio dello stimolo, un'acqua più densa di nutrienti reidraterà i tessuti fasciali.



- **Stimola il sistema linfatico**

- Il sistema linfatico, con i suoi vasi, è strettamente correlato alla fascia superficiale e allo strato adiposo superficiale.
- La fascia superficiale guida il drenaggio della linfa; quando la sua struttura è alterata, anche il drenaggio linfatico ne risente, causando edema e ristagni.
- Il SMFR può essere molto utile per eliminare (strizzare) l'acqua in eccesso e i rifiuti intrappolati in questo strato di tessuto.



- **Migliora la flessibilità**

Il massaggio prima dell'attività sportiva sembra essere una strategia efficace per migliorare, a breve termine, la flessibilità senza diminuire le prestazioni muscolari.

- **Allevia l'affaticamento muscolare e il dolore percepito**

Il massaggio prima o dopo l'attività fisica può aiutare al recupero dopo l'esercizio, e a ridurre la fatica, la perdita di forza e l'indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata (DOMS).

Il SMFR potrebbe indirettamente migliorare le prestazioni consentendo all'individuo di esercitarsi più a lungo e più duramente.

- **Favorisce la circolazione sanguigna**

L'aumento del flusso sanguigno può essere utile per il recupero dopo l'esercizio.

- **Attiva il sistema nervoso parasimpatico, promuovendo rilassamento e autoregolazione**

- La compressione manuale o con l'aiuto di uno strumento opportuno comporta la stimolazione delle terminazioni nervose presenti nella fascia. La loro stimolazione inibisce l'attività simpatica e induce al rilassamento fisiologico, riducendo la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e modificando il tono muscolare. Inoltre, tale stimolazione può influenzare il range of motion (ROM), le prestazioni muscolari e la sensibilità al dolore.

