



## FISIO OLOT - INDUCCIÓ MIOFASCIAL

Les tècniques miofascials busquen el bon funcionament de la fàscia.

La fàscia és un teixit connectiu que envolta els músculs, ossos , articulacions, estructures nervioses i vasculars. La fàscia protegeix i manté l'estructura del cos unit, donant-li la forma que té. Al mateix temps que separa un compartiment per cada estructura, els uneix entre sí de manera que totes les fàscies del cos estan unides en una "ret ininterrompuda".

Aquest teixit té un gran contingut de col·lagen i pot escurçar-se i endurir-se quan hi ha un traumatisme o quan determinades forces actuen sobre ell. Això provocarà alteració de la funció i dolor. I com que és una ret ininterrompuda, la lesió en una part pot provocar alteració en altres zones.

Les tècniques miofascials busquen alliberar les restriccions que no deixen al col·lagen presentar la seva veritable estructura. El col·lagen pot tornar al seu estat saludable mitjançant forces externes mantingudes de compressió o estirament.

El pacient ho rebrà com una pressió suau de les mans del fisioterapeuta que es manté fixa durant un determinat temps, imprescindible per induir canvis en el col·lagen.