



OSTEOPATIA ESPORTIVA



Durant la pràctica esportiva, el nostre cos pot ser víctima d'una sèrie d'esforços no habituals, on moltes vegades es provoquen descompensacions que no donen problemes a l'activitat diària, però com a conseqüència poden provocar molèsties a l'hora d'emprar una activitat física continuada.

Així doncs, hem de verificar si realment el nostre cos està preparat per realitzar aquesta sèrie de practiques esportives per evitar possibles lesions i millorar el rendiment esportiu.

L'aparició de lesions continuades o de repetició assenyalen gran part de vegades, que el cos no està preparat.

Tot i que les lesions esportives donen problemes locals com la tendinitis i lesions musculars o articulars, moltes vegades el motiu d'aquesta lesió no té per què trobar-se en la mateixa zona de lesió, sinó que pot ser deguda a una mala compensació del cos.

Gràcies als tractaments osteopàtics, es poden identificar l'origen d'aquestes lesions locals, tractar-la i evitar recaigudes.

Tractament i exploració osteopàtica de l'esportista

El tractament osteopàtic de l'esportista explora l'estat físic general de l'esportista amb la finalitat de detectar possibles zones de manca de mobilitat, i així alliberar l'organisme d'accions que sobrecarreguen aquestes zones, evitant que l'esportista pateixi lesions, o problemes per suportar un sobre-esforç a llarg plaç.

Gràcies a aquest tractament, es pot aconseguir la millora de capacitat física per a l'adaptació del cos davant un determinat esforç, i, en part, millorar el gest esportiu i sobrecàrrega articular on es veu sotmès el cos de l'esportista amateur o professional. L'esportista que segueix un tractament osteopàtic va encaminat a la millora del seu rendiment físic a llarg plaç.