



## **Conteúdo do curso de massagem desportiva, nível 1**

### **Massagem desportiva**

Vamos fazer uma massagem relaxante no corpo todo para aprender as técnicas de aquecimento. Em seguida faremos uma massagem desportiva na prática, também no corpo todo. A massagem desportiva pode denotar dois tipos diferentes de tratamento. Pode ser utilizada como um tratamento com massagem tradicional e também como um meio de melhorar o desempenho no treinamento e na competição.

Vamos focar em três áreas do atleta:

Membros inferiores inclui, além de alongamentos e testes, massagem desportiva no:

- m. gastrocnêmio; liberação miofascial, massagem desportiva
- m. sóleo; técnicas para remover tensões
- m. isquiotibiais; massagem desportiva e técnicas de identificar fibroses
- m. quadríceps; liberação miofascial do reto femoral e tratamento de tendinite patelar
- aponeurose iliotibial; liberação miofascial e tratamento de joelho de corredor

- m. sartório; tratamento de dores no pata de ganso
- m. tibial anterior; tratamento de síndrome de compartimento e periostite
- m. glúteo máximo; massagem d esportiva
- m. piriforme; tratamento de nervo ciático e síndrome de piriforme
- m. glúteo médio/mínimo; massagem desportiva
- m. iliopsoas; tratamento com PNF e liberação miofascial

Membros superiores inclui, além de alongamentos e testes, massagem desportiva no:

- m. bíceps do braço; massagem desportiva e liberação miofascial
- m. tríceps do braço; massagem desportiva e liberação miofascial
- mm. flexores do braço; massagem desportiva e tratamento de cotovelo de golfista
- mm. extensores do braço; massagem desportiva e tratamento de cotovelo de tenista
- m. deltoide; massagem desportiva e liberação miofascial
- m. supraespinhal; tratamento de síndrome compartimental
- m. infraespinhal; massagem desportiva e liberação miofascial
- m. serratil anterior; massagem desportiva
- m. peitoral maior; massagem desportiva
- m. peitoral menor massagem desportiva e tratamento de TOS

Costas / pescoço inclui, além de alongamentos e testes, massagem desportiva no:

- m. eretor da espinha; massagem desportiva e liberação miofascial
- m. quadrado de lombo; liberação miofascial
- m. grande dorsal; massagem desportiva
- mm. romboides; massagem desportiva e tratamento de escapula
- m. trapézio; massagem desportiva e tratamento de torcicolo
- m. elevador de escapula; liberação miofascial
- m. esternocleidomastóideo; liberação miofascial
- m. diafragma; liberação miofascial

### **Medicina desportiva para massagistas**

Lesões no esporte representam um grande problema para os atletas e também para a sociedade, envolvendo reabilitações caras e licenças médicas. É possível atenuar substancialmente as sequelas com métodos simples e baratos. Nos esportes de alto rendimento são comprovados

quais os métodos mais eficazes, e esta experiência é perfeitamente aplicável também para lesões relacionadas ao trabalho.

### **Esforço excessivo, aquecimento e alongamento**

Vamos aprender a alongar os maiores complexos musculares na maca.

### **Intensidade do treinamento**

A massagem desportiva para um atleta de alto rendimento é diferente daquela do amador. A massagem desportiva também varia dependendo em qual fase o atleta se encontra no treino e dependendo se a massagem é feita antes ou depois à atividade.

### **Exercícios perigosos**

Contraindicações à massagem desportiva.

### **Treinamento incorreto**

#### **Diário do atleta**

É importante o massagista entender um pouco como um diário de um atleta funciona para poder atender ele com melhores resultados.

#### **Técnica correta**

Uma técnica aprendida erroneamente pode causar danos e é difícil de mudar. Vamos falar sobre a postura do massagista durante o trabalho.

#### **Combater inchaços**

Quando tecidos macios se rompem, normalmente se forma um inchaço. Isto acontece porque o rompimento causa rupturas, e sangue e outros líquidos enchem a área em questão.

#### **Inflamação e infecção**

Em traços largos poderíamos dividir as inflamações em dois grupos: "patológicas" e "saudáveis".

#### **Dores após treinamento**

Não se sabe exatamente o que causa as dores após o treinamento. Um possível motivo é que o esforço excessivo de músculos não treinados fatura os músculos demais.

Não há método melhor para tratar dores após treino do que a massagem desportiva.

#### **Cãibra**

Há várias possíveis causas da cãibra. Provavelmente, é um mecanismo de defesa acessado como último recurso antes de acontecer algo pior.

### **Geral sobre tensão muscular**

Treino fortalece a musculatura, mas pode também torná-la mais tensa e curta. Tentar sair deste estado com mais treino quando sente dor pode piorar a situação.

Devo alongar?

### **Repouso Ativo**

### **Reabilitação/Recomeço do treinamento**

Uma regra boa é passar de um treinamento leve isométrico, para um leve dinâmico, para um pesado isométrico, para um pesado dinâmico.

### **Algumas outras regras gerais de tratamento**

Massagem é preventiva para a musculatura e alivia os anexos musculares. Partes inflamadas no tendão são massageadas com fricção apertada ou nada. É o músculo que é mais importante tratar!

### **Massagem com gelo**

Este método de tratamento é muito eficaz para danos superficiais e nos tecidos tendíneos.

### **Lesões Esportivas Comuns - Causas e tratamentos**

#### **Problemas no ombro e escápula**

- Epicondilit lateral
- Problemas de virilha – pubalgia
- Tendinite patelar (Joelho de saltador)
- Schlatter
- Síndrome do trato iliotibial (Joelho de corredor)
- Lesão no Menisco
- Periostite
- Síndrome Compartimental
- Fraturas
- Lesões na sindesmose
- Tendinite do Calcâneo
- Fascite plantar
- Esporão

BERGQVIST MASSAGEM E CURSOS DE MASSOTERAPIA

Telefone: (11) 3062-4586 / WhatsApp: (11) 94104-8999

E-mail: [info@bergqvist.com.br](mailto:info@bergqvist.com.br)

Rua Fradique Coutinho 283, Pinheiros, São Paulo