

A FÁSCIA

7 DESCOBERTAS CIENTÍFICAS

EBOOK MASTER

introdução

A fásia tem sido o centro das atenções na indústria do exercício como um dos temas mais quentes nas conferências mais recentes sobre treino.

Só recentemente começamos a entender que o tecido conjuntivo que envolve o sistema muscular – a fásia – é um dos tecidos conectivos mais subestimados.

As descobertas científicas da pesquisa internacional em fásia fornecem insights interessantes e oferecem um novo olhar para as práticas desportivas e para a reabilitação clínica.

Fáscia

7 descobertas científicas

1

Miofascia é uma matriz 3D

A fáscia forma uma matriz tridimensional contínua de suporte estrutural em torno dos órgãos, músculos, articulações, ossos e fibras nervosas (Myers 2001; Huijing 2003; Stecco 2009).

2

A fáscia é um transmissor de força

A fáscia ajuda a evitar ou minimizar o stress localizado num músculo, articulação ou osso. Isto protege a integridade do corpo, ao mesmo tempo que minimiza a quantidade de energia gasta durante o movimento. A fáscia atenua o stress e força através do corpo, dependendo da direção e aplicação de força (Myers 2001; Huijing 2003; Sandercock & Maas 2009).

3

A repetição pode ser prejudicial

A exposição a repetições por um longo período de tempo pode fazer com que a fáscia fique mais rígida ao longo da linha de tensão, resultando num possível aumento de stress na própria fáscia ou imobilidade nas articulações vizinhas quando se deslocam em sentidos diferentes.

Fáscia

7 descobertas científicas

4

A contração da fáscia ajuda na estabilidade e gasto de energia

Os miofibroblastos têm sido encontrados na fáscia (Schleip et al., 2005), assim como numerosos mecanorreceptores que podem estar a contribuir para as contrações musculares e para a comunicação com o SNC, informando sobre a quantidade de força através do tecido conjuntivo (Myers 2011).

5

A fáscia pode atuar independente do SNC

Como o tecido conjuntivo tem 10 vezes mais proprioceptores do que o músculo (Myers 2011), a matriz fascial ajuda-nos a reagir aos estímulos externos mais rápido do que a consciência pode responder, o que nos dá a capacidade de manter a postura com menor fadiga e tensão fascial quando comparada com a ativação muscular constante e gasto energético.

6

Influência do humor na fáscia

A fáscia pode tornar-se mais dura e menos elástica quando o indivíduo está deprimido, ansioso e com medo (Shultz & Feitis 1996; Lowe 1989). A fáscia é considerada como um órgão sensorial, interagindo diretamente com o sistema nervoso autônomo, e reagindo fortemente ao stress psicológico.

Fáscia

7 descobertas científicas

7

A fáscia permite treinar o corpo como um todo

O tecido conjuntivo envolve músculos, ossos e órgãos de forma consistente através de muitas camadas (Myers 2001). O uso das linhas miofasciais no treino pode dar uma perspetiva única sobre como maximizar a capacidade de aumentar o vigor, economizar energia e melhorar a resistência enquanto melhoramos a força e a mobilidade multiarticular.



O incrível mundo da fáscia!

Ignorar a importância da fáscia e conseqüentemente a influência das disfunções miofasciais leva, frequentemente, a resultados deficitários nos tratamentos da dor e na reabilitação das patologias do sistema músculo-esquelético.

O sucesso dos teus resultados está direta e irremediavelmente dependente do teu conhecimento sobre terapias miofasciais.

A nossa solução: **TERAPIAS MIOFASCIASIS - CURSO COMPLETO**

- 128 horas
- 7 seminários
- 2 dos mais reputados especialistas de Espanha
- Técnicas superficiais, profundas e globais



Javier Perez
Ft., CO.



Tomas Bonino
Ft., DO.

curso

TERAPIAS MIOFASCIAIS - CURSO COMPLETO

Formação Homologada IPDJ (25,2
Unidades de Crédito Presenciais)

FORMADORES Javier Perez, Tomas Bonino

DATAS 20 Fevereiro 2021 a 26 Setembro 2021

CARGA HORÁRIA 128 horas

LOCAL Porto

OBJECTIVOS

1. Descrever a anatomia e biomecânica do sistema fascial;
2. Analisar a função integradora e global que a tensegridade fascial proporciona;
3. Aplicar ferramentas corretas para um diagnóstico e tratamento eficaz das fáscias;
4. Aplicar técnicas específicas para cada caso clínico;
5. Trabalhar com diferentes planos fasciais: superficial e profundo;
6. Desenvolver um pensamento crítico globalizador;
7. Aplicar técnicas efetivas e práticas na prática diária;
8. Analisar e diagnosticar o movimento efetivo com base no uso das cadeias miofasciais;
9. Usar as melhores ferramentas de diferentes métodos de terapia a partir do movimento.

PROGRAMA

1. Técnicas superficiais e profundas;
2. Técnicas de avaliação fascial;
3. Técnicas superficiais;
4. Técnicas profundas;
5. Tratamento lombo-pélvico;
6. Técnicas durais;
7. ATM e aparelho de mastigação;
8. Libertação somato-emotional e técnicas de escuta (princípios de bioenética);
9. Movement Therapy na Terapia Miofascial.

[CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS SOBRE O CURSO](#)

EBOOKS

master[®]
SCIENCE
LAB

www.master.com.pt