

# MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Il massaggio decontratturante mira a **combattere le contratture muscolari**.

La contrattura è una condizione "normale" dell'apparato locomotore; che si tratti di problemi dovuti ad attività sportiva, problematiche posturali, lavorative o legate allo stress, il massaggio decontratturante trova applicazione in numerosissimi casi e situazioni. Generalmente il **massaggio** è mirato alla contrattura specifica, quindi è **localizzato** in una ben determinata parte del corpo, come le gambe, la schiena o i lombari.

L'obiettivo dell'intervento è quello di cercare di riportare il tono dei muscoli a un livello normale, trattando la contrattura con manovre specifiche come pressioni e sfregamenti. Proprio grazie a queste procedure si arriva allo **scioglimento della contrattura**, oltre alla **riattivazione di molti centri nervosi** e all'**ossigenazione di tutto il corpo**, favorendo anche l'eliminazione delle tossine.

