

## LIBERAÇÃO MIOFASCIAL – AUTO MASSAGEM

### Material – foam roller

Os exercícios de liberação miofascial são muito discutidos como estratégia de recuperação pós-exercícios. A utilização da técnica está relacionada com menor dor após exercícios – DOMS, melhora da dor miofascial inerente à atividade física, inibindo o reflexo neural de dor; melhora do arco de movimento articular e melhora da tolerância ao alongamento. Ainda existem muitas dúvidas dos mecanismos responsáveis pelo efeito da liberação miofascial, mas temos muitos artigos que demonstraram a eficácia da técnica.

Como toda técnica, temos resultados controversos, mas o fato é que ainda não há uma revisão sistemática da eficácia da técnica. Nossa equipe utiliza como estratégias de recuperação – Recovery – e os atletas relatam melhora da percepção de cansaço e uma boa recuperação após treino e competições.

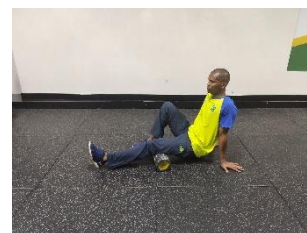
### Liberação Miofascial de Panturrilha

---



### Liberação Miofascial dos Isquiotibiais

---



### Liberação Miofascial dos Glúteos

---



## Liberação Miofascial de TFL

---



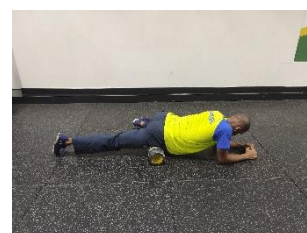
## Liberação Miofascial de Quadríceps

---



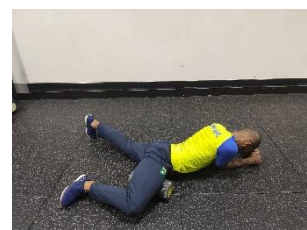
## Liberação Miofascial de Flexores de Quadril

---



## Liberação Miofascial de Adutores

---



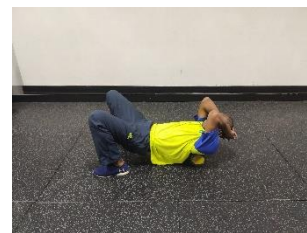
## Liberação Miofascial de Coluna Lombar

---



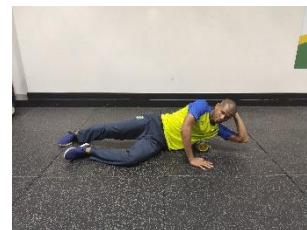
## Liberação Miofascial de Coluna Torácica

---



## Liberação Miofascial de Dorsais

---



## Liberação Miofascial de Tríceps

---



## Liberação Miofascial de Peitoral

---



Para mais informações, seguem alguns artigos, que poderão servir de referência:

- Poppendieck W, Wegmann M, Ferrauti A, Kellmann M, Pfeiffer M, Meyer T. **Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review.** *Sports Med.* 2016;46:183-204.
- Garrett A. Hughes<sup>1,2</sup> Leanne M. Ramer **DURATION OF MYOFASCIAL ROLLING FOR OPTIMAL RECOVERY, RANGE OF MOTION, AND PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE** *The International Journal of Sports Physical Therapy* | Volume 14, Number 6 | December 2019 | Page 845 DOI: 10.26603/ijsp20190845
- Gregory E. P. Pearcey, MSc\*; David J. Bradbury-Squires, MSc\*; Jon-Erik Kawamoto, MSc\*; Eric J. Drinkwater, PhD\*†; David G. Behm, PhD\*; Duane C. Button, PhD\* **Foam Rolling for Delayed-Onset Muscle Soreness and Recovery of Dynamic Performance Measures** *Journal of Athletic Training* 2015;50(1):5–13 doi: 10.4085/1062-6050-50.1.01