



PUNTOS GATILLO

Los puntos gatillo son zonas sensibles que se encuentran en el músculo. Se sienten dolorosos al tocarlos, pueden causar dolor localmente y también pueden enviar señales de dolor a otras áreas del cuerpo.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estas áreas para hacer que los ejercicios y estiramientos sean más efectivos, y para reducir y prevenir la rigidez debido a actividades diarias y laborales.

LIBERACIÓN DE PUNTOS GATILLO EN LOS MÚSCULOS

Sigue estos conceptos básicos para realizar la liberación de puntos gatillo en los músculos:

- Realiza el auto masaje 1-2 veces al día. Comienza con una presión ligera y aumenta a una presión más profunda gradualmente.
- Sentirás incomodidad y eso es normal. La incomodidad no debe superar un 6/10 en una escala de 0 a 10, donde 0 significa que no sientes dolor y 10 significa que deberías ir a la sala de emergencias.
- Encuentra el área más sensible y comprime o masajea la zona durante 1-2 minutos.
- No contraigas activamente los músculos que estás tratando de masajear.
- Recuerda, ¡menos es más! Si trabajas en exceso los puntos doloridos, pueden irritarse más.
- Algunas herramientas que puedes usar para el masaje son una pelota pequeña, un rodillo de espuma, una pistola de masaje y tus propias manos. NO coloques pelotas/pistola de masaje sobre áreas óseas o directamente sobre la columna vertebral. Si usas un rodillo de espuma, apoya tu peso corporal con las manos o los pies para evitar poner demasiada presión en la columna

Escanea el código QR para obtener más información sobre los puntos gatillo





AUTO-MASAJE



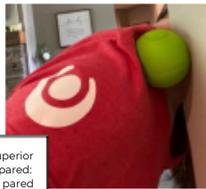
Suboccipital (cuello):
Realiza el auto-masaje
en el suelo.



Romboides y
Paravertebrales
torácicos (parte
media de la
espalda): Usa la
pared para el auto-
masaje.



Músculo
trapecio
superior:
Masajea en la
pared.



Músculo trapecio
superior
en la esquina de la pared:
Usa la esquina de la pared
para un estiramiento más
focalizado.



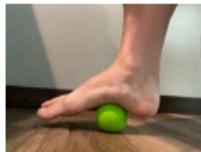
Músculos pectorales
(pecho): Utiliza la
esquina de la pared
para el auto-masaje.



Músculos del
hombro posterior:
Realiza el auto-
masaje en la pared.



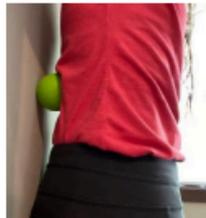
Músculos de la pantorrilla:
Haz el auto-masaje en el
suelo.



Fascia plantar:
Siéntate en una silla
y masajea el área en
el suelo.

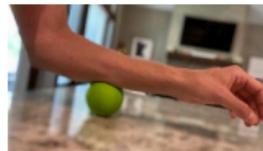


Músculos glúteos
(cadera): Usa la pared
para el auto-masaje.



Paravertebrales lumbares (parte
baja de la espalda): Realiza el
auto-masaje en la pared.

Cuadrado lumbar (parte baja de la
espalda): Masajea en la pared.



Músculos del antebrazo y
mano: Usa una mesa para
el auto-masaje.