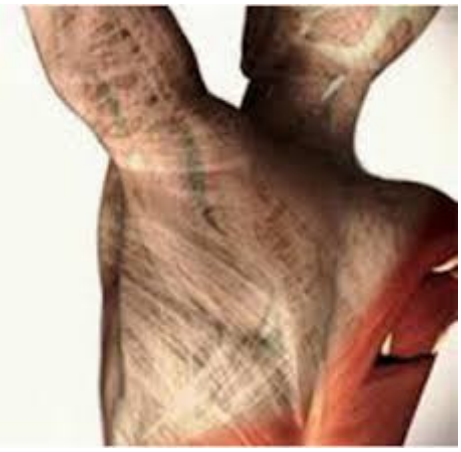
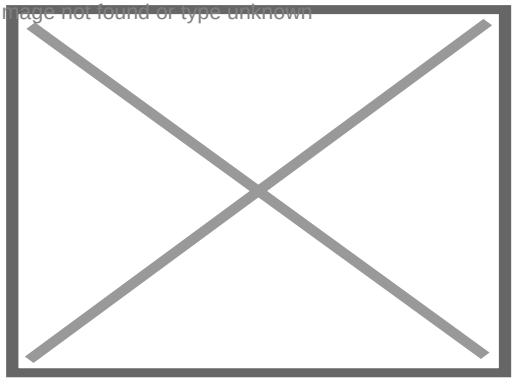
¿COMO AFECTA EL ESTRÉS A NUESTRO SISTEMA FASCIAL?



¿QUÉ ES LA FASCIA?

En primer lugar voy a describir qué es el sistema fascial, del que seguramente hayas oído hablar. La fascia es tejido conectivo (colágeno y agua) que envuelve cada parte de nuestro cuerpo y nos da forma y sostén. La fascia es una estructura muy resistente que envuelve todo el cuerpo sin discontinuidad, es decir, nos envuelve como si tuviésemos una segunda piel interna que se entrelaza con todos nuestros órganos. Para que te hagas una idea, imagina una naranja ya pelada a la que le sacamos toda la pulpa, pero mantenemos la membrana blanca que envuelve cada gajo, esta sería la fascia. Este sistema fascial hace que nuestro cuerpo esté conectado de forma ininterrumpida, haciendo que una tensión fascial en la región lumbar pueda afectar a nuestra zona cervical.

Image not found or type unknown

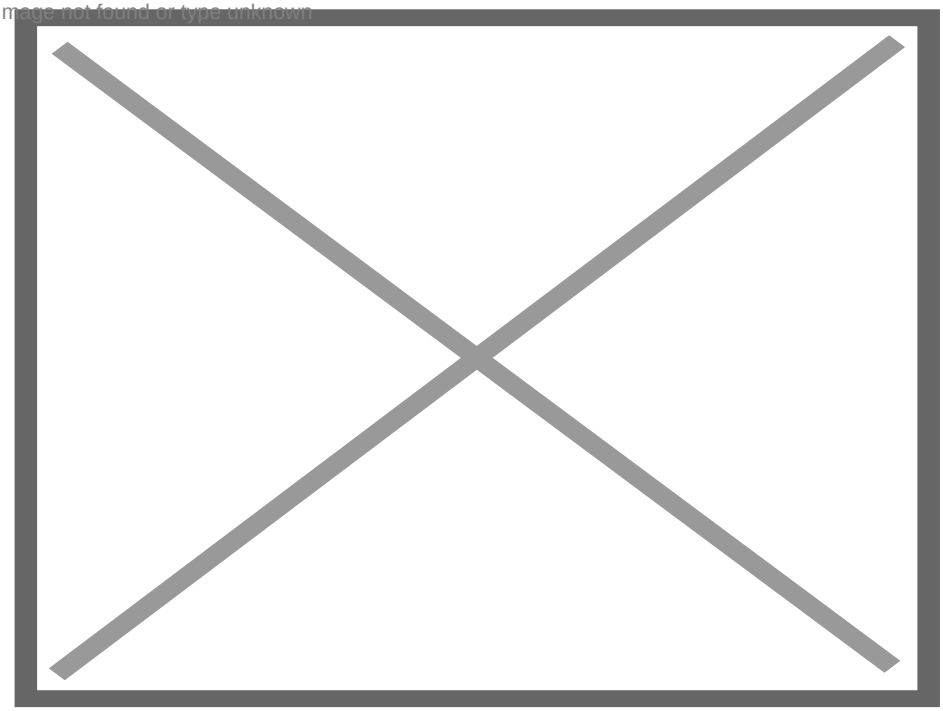


EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS EN EL SISTEMA FASCIAL

El estrés crónico o distrés influye negativamente en nuestro organismo de muchas maneras, pero principalmente al aumentar la cantidad de cortisol. Este aumento del cortisol puede provocar hiperglucemia, reducción de nuestro metabolismo energético, depresión de la función de nuestro sistema inmune, disminución de la síntesis de proteínas y actúa sobre nuestro sistema nervioso central aumentando el estado de vigilia entre un largo etcétera.

El estrés, además, aumenta la activación de miofribloblastos que en exceso producen un aumento de la rigidez fascial. Este aumento de la rigidez del tejido tiene como consecuencia que los receptores fasciales (golgi, pacini, rufini…) mandan información nociceptiva y propioceptiva distorsionada, lo que altera la conciencia corporal. Es decir, al aumentar la rigidez debido al aumento de la producción de los miofibroblastos, los mecanismos que informan a nuestro cuerpo de su posición y equilibrio se ven afectados, distorsionando así nuestra conciencia corporal.

Image not found or type unknown



Es por esto que los pacientes con dolor crónico tienen una conciencia corporal alterada que modifica la repartición de cargas y la eficacia del movimiento.

Además se produce un círculo vicioso. Esta alteración de la repartición de fuerzas produce un aumento de la rigidez muscular, lo que se transforma en un aumento del dolor, provocando un aumento del estrés en las personas. Como hemos explicado, el aumento del estrés también provoca un aumento de la rigidez en el sistema fascial.

¿COMO PODEMOS INTERRUMPIR ESTE CÍRCULO VICIOSO?

La terapia fascial o también llamada Terapia de Inducción Miofascial, provoca cambios beneficiosos en nuestro sistema. Aumenta nuestro equilibrio del sistema fascial y disminuye la producción de cortisol. Además ayuda a disminuir la rigidez fascial y el tono muscular. También se ha demostrado que provoca un aumento en la liberación de endorfinas en nuestro organismo.

En Tu Fisio en Córdoba somos Expertos en Inducción Miofascial. El número de sesiones dependería de cada paciente, según su estado de tensión y la cronicidad de la lesión.

También se aconseja a nuestros pacientes la realización de actividades enfocadas a estimular la respiración profunda. En este caso recomendamos la práctica regular de Pilates y/o Yoga al menos dos veces por semana o sesiones de Mindfulness bajo supervisión de un Psicólogo.

Link to Original article: http://www.tufisioencordoba.com/blog/como-afecta-el-estres-a-nuestro-sistema-fascial?elem=107873