

EL TENIS Y EL MASAJE

¿Por qué recibir un masaje antes y después de jugar tenis?
Las distintas técnicas de masajes deportivos colaboran con:

- Controlar la ansiedad pre y post competitiva.
- Mejora la elasticidad muscular, con el posterior aumento de la movilidad articular.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Aumentar el flujo sanguíneo, de esta manera mejora el aporte de nutrientes y oxígeno.
- Eliminar residuos metabólicos.



Lesiones frecuentes en el tenis:

- **Tendinitis de hombro (manguito rotador):** por la exigencia extrema que sufre esta articulación.



- **Epicondilitis o “codo de tenista”:** inflamación de los tendones del codo (región externa), provocada por el golpe de la pelota con la raqueta. Influyen: la empuñadura y la tensión del encordado.



- **Dolor cervical y lumbar:** las rotaciones bruscas de estas regiones provocan molestia debido a la asimetría de este deporte (se ejercen las fuerzas siempre del mismo lado).



- **Desgarros, dolor de rodillas y tendón de Aquiles:** por altas cargas de entrenamiento pueden afectarse los tejidos blandos.

