

**TÉCNICA MIOFASCIAL  
DESLIZAMENTO EM J**  
Técnica Superficial

## O que é a Fáschia?

A fáschia é formada por tecido conjuntivo que se organiza e interliga tão densamente, que se pode comparar a uma teia de aranha ou de uma camisola de malha, permitindo, desta forma, a conexão entre todas as estruturas do corpo.

Envolve cada músculo, osso, nervo, artéria e veia, assim como, todos os nossos órgãos internos incluindo o cérebro e a medula óssea. É um sistema altamente especializado que está presente em todo o corpo. Desta forma, qualquer perturbação na sua função ou estrutura pode criar alterações na tensão miofascial, podendo originar sinais e sintomas que, na sua maioria, não são detetáveis nos exames complementares de diagnóstico, nem numa avaliação "standard" musculoesquelética.

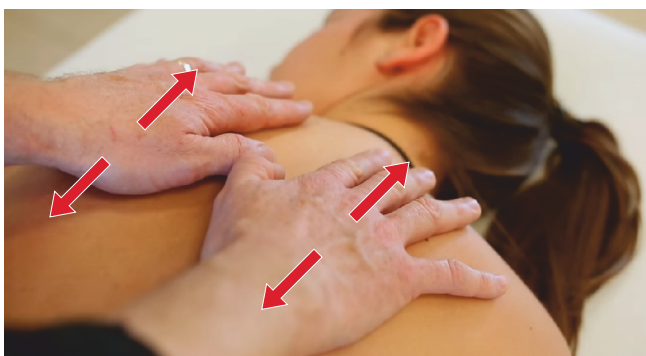
## Em que consistem as Terapias Miofasciais?

É uma abordagem miofascial pressupõe uma leitura e avaliação mais global e detalhada do indivíduo de forma a determinar-se o diagnóstico de modo preciso e objetivo. Saber qual verdadeira causa é essencial, pois só assim é possível estruturar o plano de intervenção e selecionar as técnicas mais adequadas.

## Como se caracterizam as Terapias Miofasciais?

As terapias miofasciais, caracterizam-se por serem suaves, bem toleradas e pela sua enorme eficácia na intervenção em patologias e disfunções músculoesqueléticas, neurológicas, viscerais e emocionais, o que tem levado a uma crescente procura desta técnica por parte dos pacientes.

## AVALIAÇÃO

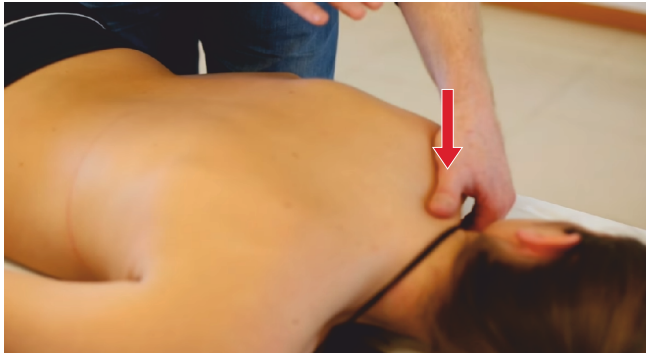


### AVALIAR A FÁSCIA

- Colocar as mãos paralelas na zona dorsal.
- Tensionar o tecido na direção caudal e cefálica de forma a perceber em que sentido a fáschia se encontra mais restrita.

## Técnica Miofascial Deslizamento em J:

### TÉCNICA NA DORSOLOMBAR

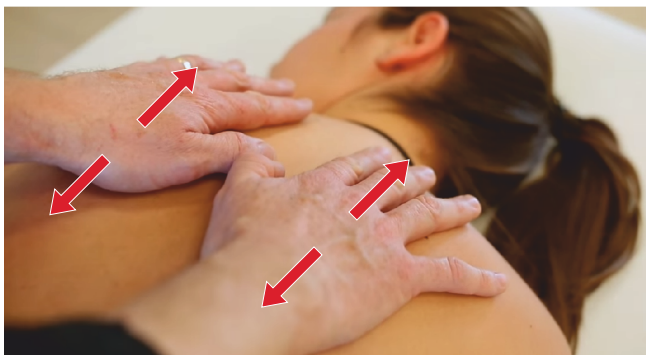


#### EXECUTAR TÉCNICA

- Fazer uma contra-pressão para tensionar o tecido do trapézio superior no sentido anterior com a mão esquerda.



- O dedo indicador da mão direita reforçado pelo médio em contacto com a zona de restrição.  
- Executar o movimento J no sentido da restrição.



#### REAVALIAÇÃO

- Vamos obter o feedback do corpo - Hiperémia (vermelhidão no zona onde a técnica foi aplicada).  
- Reavaliar a mobilidade tecidual, aplicando a técnica de avaliação, e confirmar se a restrição desapareceu.

