

[Click Here](#)















## Nós de tensão

Baixe em PDF
Baixe em PDF
Os nós musculares costumam ocorrer nos ombros tanto de pessoas sedentárias quanto das atléticas. Movimentos repetitivos podem causar uma contração nas fibras musculares, formando o que parece com um nó debaixo da pele. Os músculos dos ombros, principalmente aqueles que se fixam no pescoço (como o trapézio), são mais suscetíveis ao problema por conta de estresse e má postura crônicos (como sentar curvado na frente do computador). Independentemente da causa, é possível cuidar de um nó muscular em casa ou com a ajuda de um profissional.
1 Faça alguns alongamentos leves. Os nós musculares são, basicamente, tensões musculares causadas por movimentos repetitivos que contraem as fibras musculares por períodos longos. Ao contrair os músculos, seja se exercitando, praticando algum esporte ou realizando algum atividade profissional, é preciso fazê-lo por pouco tempo e relaxá-los completamente. Ao fazer movimentos repetitivos várias vezes (por conta de exercícios ou de atividades pesadas) ou manter determinadas posturas por muito tempo, você desgasta os músculos e os força a ficarem contraídos além do que é saudável. Como os alongamentos leves aliviam a tensão, promovem o fluxo sanguíneo e melhoram a flexibilidade, eles são bastante úteis contra tensões e nós musculares.[1] Como regra geral, mantenha o alongamento por meio minuto e repita pelo menos três vezes ao dia, até que a dor do nó vá embora. Com as costas retas, agarre o cotovelo correspondente ao lado do nó muscular com a mão oposta. Puxe o braço para o outro lado, até sentir o músculo no ombro que está dolorido se alongar. Tente manter o ombro longe da orelha (ou seja, não o levante) enquanto faz o alongamento. O exercício é excelente para os músculos externos e anteriores do ombro. Com as costas retas, agarre o pulso do ombro dolorido com a mão oposta, por trás do tronco. Puxe o pulso para baixo, lentamente, até sentir o alongamento no ombro afetado. Esse alongamento é ótimo quando a tensão está localizada nos músculos que ligam o ombro ao pescoço. Para ainda mais alongamento, incline a cabeça na direção do ombro oposto.
2 Use um massageador portátil. Não é difícil identificar um nó em músculos grandes como os dos ombros: ele provavelmente será mais duro do que os tecidos arredores e você sentirá dor ao pressioná-lo. Diferentemente das lesões musculares agudas, não deve haver inflamação, inchaço ou vermelhidão no nó. Passe a mão para tentar localizar o nó[2] e, após encontrá-lo, massageie-o com um massageador portátil por cinco a dez minutos. Pode ser preciso aplicar mais pressão por períodos maiores para resultados perceptíveis. Os massageadores portáteis não costumam custar caro e podem ser encontrados em farmácias e na internet. Na falta de um, utilize um massageador de madeira; você precisará se esforçar um pouco mais, mas o resultado deve ser igual.
3 Use uma bola de tênis. Se o nó no ombro estiver mais próximo da escápula e for de difícil acesso, experimente rolar uma bola de borracha sobre ele. Coloque a bola logo abaixo do nó e deite sobre ela por cinco minutos. O processo é desconfortável no começo, mas você logo sentirá o nó se desfazendo.
4 Aplique calor. Como já foi dito acima, os nós musculares são um tipo de lesão crônica que não costumam envolver inflamação e dor aguda como as lesões musculares agudas. Por conta disso, a aplicação de gelo no local não é ideal, pois o frio impede o fluxo sanguíneo. Aplique portanto calor úmido no nó muscular para aquecer os tecidos macios (músculos, tendões e ligamentos) e aumentar o fluxo sanguíneo, o que ajuda a aliviar a rigidez do local.[3]
Bons fontes de calor úmido incluem compressas quentes caseiras com grãos (normalmente aveia ou arroz), ervas e óleos essenciais. Aqueça a compressa no micro-ondas por um ou dois minutos e aplique-a sobre o músculo por 15 minutos. Repita pelo menos três vezes ao dia. Aplique o calor antes de se exercitar para reduzir a tensão muscular e aumentar sua resistência. Tome um banho quente também pode ajudar bastante. Se possível, tome um banho de banheira com sais de Epsom para relaxar ainda mais. Evite a aplicação de calor seco através de compressas quentes comerciais, pois ele desidratará os tecidos macios e aumentará os riscos de mais lesões. Se a academia onde se exercita tem uma sauna, experimente relaxar um pouco nela para aquecer e hidratar os músculos.
5 Tome medicamentos de venda livre. Os relaxantes musculares (como a ciclobenzaprina) podem ser úteis em casos de espasmos e nós, pois liberam a tensão nos músculos. Quando se administra tais medicamentos por via oral, os efeitos não se limitam às áreas problemáticas, o que pode causar sensações estranhas no resto do corpo por conta da redução das contrações musculares. Se o nó muscular estiver incomodando muito, um anti-inflamatório não esteroide (como o naproxeno, a aspirina ou o ibuprofeno) pode ser a melhor opção, principalmente por causar menos efeitos colaterais. Alguns dos medicamentos citados podem fazer mal para o estômago, o fígado e os rins, portanto, limite o consumo em no máximo duas semanas.[4] Independentemente do remédio escolhido, sempre consuma-o de barriga cheia. Siga as recomendações da bula ou converse com um médico para determinar qual a dose adequada. Aplicar uma pomada de alívio de dor diretamente sobre a área problemática também pode ajudar.
6 Examine sua área de trabalho. Se o nó no ombro não for causado por um esporte ou pela malhação, é bem possível que sua estação de trabalho seja a culpada. Por exemplo, se o computador, a mesa ou a cadeira não estiverem posicionados adequadamente, você pode acabar forçando a coluna, os ombros e o pescoço. Ao sentar para mexer no computador, seus olhos devem estar mirados com o terço superior do monitor; os antebraços devem estar paralelos ao chão e apoiados em descansos de braço firmes; os cotovelos devem estar a alguns centímetros do seu tronco; e os pés devem estar planos no chão.[5] Se os braços estiverem baixos ou altos demais por conta da altura da mesa ou da cadeira, a chance de problemas nos ombros é maior. Para prevenir tensões musculares ao trabalhar, evite ao máximo erguer os braços por muito tempo. Se precisa fazer algo no alto por conta do trabalho, use uma escada mais alta. Não segure o telefone entre o pescoço e o ombro. Use um fone de ouvido ou o viva-voz, de preferência. Se você passa muito tempo dirigindo, suas chances de desenvolver problemas nos ombros são maiores. Tente manter as mãos mais baixas no volante, com as palmas viradas para baixo.[6]
Publicidade
1
Faça uma massagem profissional. Se o massageador portátil ou a bola de tênis não funcionarem no tratamento do nó muscular, procure um massoterapeuta profissional. Uma massagem profunda é capaz de aliviar lesões crônicas e nós pois reduz os espasmos e a tensão muscular, além de estimular a circulação sanguínea e promover o relaxamento.[7] Comece com sessões de meia hora, concentradas no ombro lesionado e nas áreas arredores (como o pescoço e as costas). Deixe que o profissional vá fundo nas fibras musculares, até onde aguentar sem sentir dor demais. O massoterapeuta pode utilizar uma técnica que envolve pressionar o dedão ou o cotovelo contra o nó no seu ombro para liberar as fibras musculares. Por mais que isso cause dor, trata-se de uma técnica eficaz. Confie na experiência do profissional. Beba bastante água após a sessão de massagem para limpar o corpo dos subprodutos inflamatórios e do ácido lático. Não beber água pode causar dor de cabeça ou no corpo no dia seguinte.
2 Experimente a acupuntura. Trata-se de uma técnica chinesa muito antiga que envolve a colocação de agulhas finas em pontos específicos do corpo para reduzir a dor e promover a recuperação.[8] O procedimento em si não é doloroso, pois logo abaixo do nó e deite sobre ela por cinco minutos. O processo é desconfortável no começo, mas você logo sentirá o nó se desfazendo.
4 Aplique calor. Como já foi dito acima, os nós musculares são um tipo de lesão crônica que não costumam envolver inflamação e dor aguda como as lesões musculares agudas. Por conta disso, a aplicação de gelo nos três sessões antes de considerar o tratamento ineficaz. Lembre-se de que os pontos de pressão que aliviam os nós musculares nem sempre ficam nos ombros. Às vezes, um ponto distante pode aliviar a sua dor nos ombros. A acupuntura é praticada por diversos profissionais médicos, incluindo clínicos gerais, quiropratas, naturopatas e fisioterapeutas. Escolha um profissional qualificado.
3 Agende uma consulta com um quiroprata. A quiropraxia é uma especialidade musculoesquelética com foco em re-estabelecer a movimentação e o funcionamento dos músculos e articulações da coluna e área adjacentes, como é o caso dos ombros. Se o nó no ombro está próximo da escápula ou do pescoço, é possível que a coluna também esteja envolvida. O quiroprata é treinado em técnicas manuais para alongar músculos rígidos, liberar nós e ajustar as articulações envolvidas, o que normalmente causa sons de estalos, mas que não deve causar dor. O reajuste das articulações costuma relaxar todos os músculos arredores quase que imediatamente. Por mais que uma sessão possa dissolver o nó no ombro, é possível que você precise de vários tratamentos para notar resultados mais significativos. Osteopatas, clínicos gerais e fisioterapeutas são médicos que também costumam realizar ajustes nas articulações. Entre em contato com um profissional de confiança para mais informações. Nem todos os convênios médicos cobrem serviços de quiropraxia. Confirme com seu servidor ou pague pela consulta do seu próprio bolso.
4 Consulte-se com um fisioterapeuta. Se o nó no ombro não sumir com cuidados caseiros, massagem profissional ou quiropraxia, talvez você precise fazer algum tipo de reabilitação com um fisioterapeuta. O profissional o ensinará alongamentos específicos e exercícios de fortalecimento para renovar os músculos dos ombros.[9] Em alguns casos, os exercícios envolvem o uso de máquinas, pesos, elásticos e bolas de exercícios para fortalecer os ombros para que eles consigam suportar o rigor das atividades físicas ou do seu trabalho. Os fisioterapeutas também são treinados para tratar os nós com ultrassons e estimulações musculares elétricas, se necessário. As sessões de fisioterapia normalmente precisam ser repetidas de duas a três vezes por semana, por um a dois meses, para causar impacto significativo em problemas crônicos nos ombros. Bons exercícios para os ombros incluem remar, nadar, flexões no chão e flexões de braço em barra fixa. Publicidade
Para evitar problemas nos ombros, não carregue bolsas e sacolas que distribuem mal o peso. Procure utilizar uma mochila com alças acolchoadas. Praticar yoga também pode ajudar a alongar e relaxar os músculos. Se o problema continuar a piorar e causar cada vez mais dor, consulte-se com um médico. Publicidade
Este artigo foi coescrito por Ashley Mak, DPT. Ashley Mak é Fisioterapeuta e Proprietário do Ashley Mak Performance and Rehabilitation, uma clínica de fisioterapia em Hoboken, New Jersey. Também é CEO da Hudson River Fitness e Professor Adjunto na Kean University. Com mais de sete anos de experiência, Ashley é especialista no tratamento de dores e na maximização da performance física. Recebeu seu título de Bacharel em Biologia pela Villanova University em 2010 e formou-se Doutor em Fisioterapia pela Thomas Jefferson University em 2012. Este artigo foi visualizado 97 245 vezes.
Categorias: Problemas na Coluna e nas Articulações
Esta página foi acessada 97 245 vezes.
Neste post vamos realizar a análise nodal de um circuito resistivo. A análise nodal é um método de análise de circuitos elétricos que utiliza a Lei de Kirchhoff das correntes para determinar as tensões nos nós do circuito. Análise nodal com fontes de corrente
Veja a lista de posts do Curso Circuitos Elétricos em sequência.
Introdução
As regras de simplificação de circuitos (série, paralelo e transformações estrela-triângulo), junto com divisão de tensão e corrente, são muito úteis para solução de circuitos com apenas uma fonte de alimentação. Com mais de uma fonte ainda podemos simplificar o circuito, mas não é mais possível resolver todo o circuito apenas com essas técnicas. Precisamos então utilizar as Leis de Kirchhoff para resolver o circuito. Mas qual das duas leis utilizar? Existe algum método? Há dois métodos de análise de circuitos: a análise nodal e a análise de malhas. Cada uma utiliza uma das Leis de Kirchhoff para resolver circuitos. Neste post veremos como realizar a análise nodal para resolver circuitos resistivos. A análise nodal utiliza a Lei de Kirchhoff das correntes (LKC) para determinar as tensões dos nós do circuito elétrico. Os nós são pontos onde dois ou mais terminais são conectados, como o ponto de ligação entre fonte e um resistor. A análise nodal é um tanto mais simples quando consideramos apenas fontes de corrente. Este é o primeiro caso que trataremos. Para exemplificar vamos utilizar o circuito abaixo. Análise nodal com fontes de corrente
O primeiro passo é identificar as correntes do circuito. Dê um nome para cada corrente, por exemplo I1, I2, I3... Tome cuidado para não repetir os nomes das fontes de corrente do circuito. O segundo passo é identificar os nós do circuito. Os nós são lugares onde duas ou mais correntes se encontram. Escolha um nó não como referência, a qual será considerado tensão nula (0 V), muitas vezes chamado de terra ou GND (ground). Cada nó possui uma tensão, chamada tensão nodal (ou tensão de nó). Dê um nome para cada tensão nodal, por exemplo V1, V2, V3... Tome cuidado para não repetir os nomes das fontes de tensão do circuito. O terceiro passo é aplicar a Lei de Kirchhoff das correntes (LKC) em cada nó, exceto o de referência. Isso nos fornece equações que relacionam cada uma das correntes. I1-I3-I4 = 0
I3+I4+I2-I5 = 0
O quarto passo é determinar equações para as correntes que dependem das tensões nodais. Para isso usamos a Lei de Ohm. I1 = 1 A
I2 = 2 A
I3 = (V1-V2)/R1 = V1-V2
I4 = (V1-V2)/R2 = V1/2-V2/2
I5 = V2/R3 = V2/3
O quinto passo, substituímos as equações das correntes nas equações dos nós. 1-(V1-V2)-(V1/2-V2/2) = 0
I1-I3-I4 = 0
I3+I4+I2-I5 = 0
O quarto passo também é idêntico. Usamos a Lei de Ohm para determinar as equações das correntes a partir das tensões nodais. I1 = 1 A
I2 = ???
I3 = (V1-V2)/R1 = V1-V2
I4 = (V1-V2)/R2 = V1/2-V2/2
I5 = V2/R3 = V2/3
Note que não temos como determinar a corrente I2. Vamos deixar ele como uma incógnita adicional. O quinto passo também é idêntico. Substituímos as equações das correntes nas equações dos nós. V1-V2 = 2-2I3
3V1-3V2 = 2
9V1-11V2 = -6I2
Note que agora temos duas equações e três incógnitas V1, V2, I2. Temos três incógnitas? Olhe bem no circuito. O que podemos dizer sobre a tensão nodal V2? A tensão nodal V2 já está definida pela fonte de tensão. Agora temos duas formas de prosseguir: já que temos V2 basta substituir ele nas equações dos nós. 3V1-3V2 = 2
9V1-11V2 = -6I2
Note que agora temos duas equações e três incógnitas V1, V2, I2. Temos três incógnitas? Olhe bem no circuito. O que podemos dizer sobre a tensão nodal V2? A tensão nodal V2 já está definida pela fonte de tensão. Agora temos duas formas de prosseguir: já que temos V2 basta substituir ele nas equações Substituir a equação com I2 pelo valor de V2, como nova equação do sistema
Substituir valor de V2 nas equações
Este é o método recomendado quando estamos resolvendo as equações manualmente, pois diminui o número de equações do sistema que devemos resolver. 3V1-3V2 = 2
9V1-11V2 = -6I2
Neste sistema simples podemos substituir V2 nas equações e teremos uma solução facilmente. Substituindo V2=9 V nas equações anteriores obtemos o seguinte. 3V1 = 29
9V1 = -6I2+99
Podemos ver que temos duas equações e duas variáveis. Mas para a análise nodal só precisamos das tensões nodais. Já temos V2 e com a primeira equação obtemos V1. V1 = 29/3
V = 9.667
V
V2 = 9 V
Novamente, agora podemos calcular as correntes a partir das tensões nodais. Exceto pela corrente I2, da qual necessitamos da LKC no seu nó, que obtivemos no terceiro passo. Podemos também calcular I2 com a equação extra do sistema, que é uma consequência da LKC. Podemos também conferir os resultados verificando se as correntes calculadas satisfazem a LKC, cujas equações estão no terceiro passo. Este método, de substituir o valor de V2 em todas as equações é bem simples e intuitivo. Mas em sistemas com várias equações ele muito trabalhoso e fácil de cometer erros. Substituir equação com I2 pelo valor de V2 no sistema de equações
Este é o método recomendado quando estamos resolvendo as equações com a ajuda de um computador ou calculadora, pois dá menos trabalho e reduz os riscos de cometer erros. 3V1-3V2 = 2
9V1-11V2 = -6I2
Vamos substituir a equação com I2 pelo valor de V2. Sendo V2=9 V, substituímos a segunda equação obtendo o sistema seguinte. 3V1-3V2 = 2
0V1+V2 = 9
Agora basta resolvermos o sistema de equações para obtermos as tensões nodais, finalizando a análise nodal do circuito. V1 = 29/3
V = 9.667
V
V2 = 9 V
Ressaltamos que agora é possível calcular as correntes através das equações obtidas anteriormente e que podemos verificar se os resultados são válidos. Esta substituição da equação parece boba, mas quando utilizamos auxílio computacional para resolver os sistemas é muito mais fácil fazer isso do que reavaliar todas as equações. Fontes de tensão em qualquer lugar
Vamos tratar agora da análise nodal com fontes de tensão com nenhum dos terminais ligados no nó de referência. Para exemplificar vamos utilizar o circuito abaixo, onde substituímos um resistor por uma fonte de tensão de 2/3 V (0.667 V), que deve nos dar o mesmo resultado. Novamente há duas formas de resolver o problema: Simplificar o sistema de equações e adicionar relações de tensões
Utilizar um super-nó e adicionar relações de tensões
Simplificar o sistema
Esse método utiliza as técnicas que já vimos, mas é necessário realizar uma substituição das correntes das fontes de tensão, o que se torna muito trabalhoso com circuitos um pouco mais complexos. Os passos são praticamente os mesmos. Análise nodal com fontes de tensão outros nós
O primeiro passo é idêntico. Determinamos as correntes do circuito e nomeamos as correntes I1, I2... O segundo passo também é idêntico. Identificamos os nós do circuito, escolhemos um nó como referência (0 V) e nomeamos as tensões nodais V1, V2... O terceiro passo também é idêntico. Usamos a LKC para determinar a relação das correntes em cada nó. I1-I3-I4 = 0
I3+I4+I2-I5 = 0
O quarto passo também é idêntico. Usamos a Lei de Ohm para determinar as equações das correntes a partir das tensões nodais. I1 = 1 A
I2 = 2 A
I3 = ???
I4 = (V1-V2)/R2 = V1/2-V2/2
I5 = V2/R3 = V2/3
Note que agora não temos como determinar a corrente I3. Vamos deixar ele como uma incógnita adicional. O quinto passo também é idêntico. Substituímos as equações das correntes nas equações dos nós. V1-V2 = 2-2I3
3V1-3V2 = -12.6I3
Note que novamente temos duas equações e três incógnitas V1, V2, I3. Podemos em uma das equações isolar I3 e substituir na outra. 0V1-2V2 = -18
Agora temos uma equação e duas incógnitas. Mas temos mesmo duas incógnitas? Olhe bem no circuito. O que podemos dizer sobre as tensões nodais V1 e V2? Estão relacionadas pela fonte de tensão V3=2/3 V. Podemos colocar esta equação adicional no nosso sistema de equações. 0V1-2V2 = -18
V1-V2 = 2/3
Agora basta resolvermos o sistema de equações para obtermos as tensões nodais, finalizando a análise nodal do circuito. V1 = 29/3
V = 9.667
V
V2 = 9 V
Ressaltamos que agora é possível calcular as correntes através das equações obtidas anteriormente e que podemos verificar se os resultados são válidos. Esta substituição da equação parece boba, mas quando utilizamos auxílio computacional para resolver os sistemas é muito mais fácil fazer isso do que reavaliar todas as equações. Utilizar um super-nó
Esse método elimina do sistema de equações as correntes das fontes de tensão, o que evita ter que realizar substituições e simplifica muito a resolução. Precisamos criar um super-nó para cada fonte de tensão. O super-nó que queremos envolve os terminais da fonte de tensão, ou seja, a corrente na fonte de tensão (I3 no nosso caso) deve ficar toda dentro do super-nó. O super-nó é formado pelos dois nós normais e a fonte. Veja a figura. Análise nodal com fontes de tensão outros nós
Obviamente o super-nó causa a perda de uma equação que obteríamos através da LKC. Mas temos ainda a relação entre as tensões dos nós V1 e V2 dada pela fonte V3=2/3 V. Assim obtemos o seguinte sistema de equações abaixo. 0V1-V2 = -9
V1-V2 = 2/3
Agora basta resolvermos o sistema de equações para obtermos as tensões nodais, finalizando a análise nodal do circuito. V1 = 29/3
V = 9.667
V
V2 = 9 V
Revisão
A análise nodal é mais simples quando temos apenas fontes de corrente. Quando temos fontes de tensão no circuito, não conseguimos obter uma equação para determinar a corrente dessa fonte a partir da Lei de Ohm. Se a fonte de tensão possui algum terminal ligado ao nó de referência, podemos considerar a tensão do nó como sendo o valor da fonte de tensão. Isso nos dá uma equação a mais (ou elimina uma variável do sistema). Já se a fonte de tensão não está ligada ao nó de referência, criamos um super-nó contendo a fonte de tensão e os dois nós de seus terminais. Esse super-nó elimina das equações a corrente da fonte de tensão. Assim ficamos com menos equações do que variáveis, o que pode ser contornado considerando que a diferença de tensão entre os nós da fonte é a própria tensão da fonte. Gostou do post? Foi útil? Clique abaixo e compartilhe com seus amigos!
Veja a lista de posts do Curso Circuitos Elétricos.
18 de Agosto, 2020
Ter uma postura inadequada, fazer movimentos repetitivos e estar sempre tenso são fatores que contribuem com os nós musculares, o que gera dores e dificulta a qualidade de vida. O nó muscular é uma área sensível dos músculos que se contraem quando as fibras musculares ficam comprimidas e tensas, mesmo em repouso. Esses nós também são conhecidos pelos médicos como pontos-gatilho miofasciais. Dessa maneira, ao tocar os nós musculares, eles podem ficar inchados, tensos ou irregulares, o que contribui para a sensação de dor nos músculos e articulações. Os pontos de gatilhos são classificados pelos médicos como dor referida. Ou seja, ao pressionar o ponto-gatilho, a dor se espalha para os músculos próximos. Fatores como estresse, uso excessivo dos músculos, estilo de vida sedentário e uma má postura podem contribuir para o desenvolvimento de nós musculares. Além disso, outro fator provável e a falta de alongamento. No geral, os nós costumam surgir especialmente nas costas, ombros e pescoço. A boa notícia é que o nó muscular tem cura e podem ser tratados de diversas maneiras: O alongamento é fundamental para relaxar os músculos e reduzir a tensão e dor. Portanto, busque alongar a região dolorida dentro de suas limitações, sem realizar esforços que podem causar dores. Para obter melhores resultados, mantenha os alongamentos por pelo menos 30 segundos e volte devagar para reduzir o risco de lesões. Leia também: Alongamento para diminuir a tensão no pescoço
A prática de exercícios físicos é a melhor opção para cuidar da saúde física e mental. Com os nós musculares não é diferente. O exercício aeróbico, por exemplo, pode ajudar a reduzir as dores dos nós musculares. Assim, faça polichinelos, natação ou qualquer outra atividade que foque nos movimentos dos braços. As bolas de tênis também podem ser uma ótima alternativa para lidar com o nó muscular. Desse modo, deite-se no chão e coloque bolas de tênis sob os pontos de dor. Em seguida, pressione suavemente e tente rolar a região afetada sobre as bolas. Embora você possa sentir dor e desconforto no início, com o tempo será possível obter os benefícios. Leia também: Alongamentos e exercícios para quem tem dor nas costas
Dependendo do caso, você pode praticar a automassagem nos músculos tensos e doloridos. Localize o nó muscular e use os dedos para massagear suavemente, concentrando-se em tentar soltar as fibras musculares tensas e aliviar a tensão. Logo depois, pressione firmemente na área afetada e faça pequenos círculos com os dedos. A acupuntura costuma ser uma ótima opção para tratar dores musculares. Isso porque as agulhas utilizadas durante as sessões agem indo direto ao centro do nó muscular. Dito isso, você pode observar resultados imediatos, logo após a primeira sessão de acupuntura. A combinação entre o calor e o frio são ótimos para aliviar as dores e inflamações causadas pelos nós musculares. Nesse sentido, o frio ajuda a contrair os vasos sanguíneos, o que reduz o inchaço. Então, aplique uma compressa de água fria na área afetada por 10 minutos e fique sem por 15 minutos. Repita o procedimento caso necessário, para encontrar alívio. Já o calor relaxa e solta os músculos rígidos, aliviando a dor. Para aplicar calor, use uma bolsa térmica ou tome um banho quente. O rolo de espuma geralmente é utilizado nas academias, mas também é uma ferramenta essencial para tratar os nós musculares. Para iniciar, coloque o rolo de espuma chão e deite-se sobre ele de forma que a área dolorida caia em cima do rolo. Agora vá rolando lentamente sobre ele. É importante ressaltar que o acessório não deve ser utilizado por mais de 3 minutos. Leia mais em: Rolo de liberação miofascial: Erros ao usar o acessório