

# La fasciathérapie : soulagez votre douleur... - 1/1

**Savez-vous qu'une tendinite peut être la conséquence d'un dysfonctionnement au niveau du colon ? Dans votre corps, tout est relié.**

Un orteil qui vous fait mal, peut être la conséquence d'une altération au genou. Mal de dos, entorse... Essayez la fasciathérapie !

La fasciathérapie vient du mot "fascias", un ensemble de tissus conjonctifs qui soutiennent, entourent et protègent les os, les muscles et tous les autres autres viscères.

Ces fascias ont une aptitude, sous différentes raisons, à se crispier de façon tout à fait autonome et subissent ainsi des blocages. Le rôle de la fasciathérapie est de localiser ces blocages.

## **Qu'est-ce qu'une fasciathérapie ?**

La fasciathérapie est une technique manuelle. Un massage doux et profond qui vise à déceler l'endroit où sont accumulées les tensions physiques et psychiques.

Cette technique tend à éliminer le stress, à soulager les douleurs et les chocs dus aux raideurs amassées le long de votre vie quotidienne.

## **Comment se déroule une séance de fasciathérapie ?**

Une séance de fasciathérapie dure entre trente et quarante-cinq minutes, en général. Le kinésithérapeute va utiliser ses mains pour capter l'énergie de votre corps, pour tâter le pouls de toutes vos ondes dégagées.

Par un ensemble de geste précis et en utilisant le sens du toucher, il interviendra sur le tissu conjonctif, frôlera les zones de tension et s'appuiera sur vos contractions jusqu'à ce qu'elles se dénouent sous les massages.

## **Qui peut bénéficier d'une fasciathérapie ?**

Toute personne, ayant recours à cette technique, est une personne qui souffre depuis longtemps d'un mal de dos, d'une entorse, d'une tendinite, d'arthrite, de mauvaise circulation sanguine mais aussi de troubles digestifs et gynécologiques.

Sans présenter de risques majeurs, cette méthode douce procure une extrême détente aux adultes, aux femmes enceintes mais également aux enfants en bas âge. Aucune étude n'a eu lieu pour contester les bienfaits de la fasciathérapie.