

Lésions musculaires ? Le massage bénéfique

Par *mogirard*

Créé le 12/02/2012 - 00:40

Lésions musculaires ? Le massage bénéfique

Samedi, 11/02/2012 - 23:40 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Masser aide les muscles lésés à se rétablir plus vite rapporte une nouvelle étude sur des hommes.

Publiés dans *Science Translational Medicine*, les résultats suggèrent que la pratique des massages peut atténuer les douleurs en déclenchant les mêmes mécanismes biologiques que les traitements antalgiques et qu'ils pourraient constituer un complément efficace des traitements.

La pratique du massage est d'ailleurs largement répandue dans le monde, notamment en Asie. Pourtant peu d'études scientifiques ont tenté de comprendre les effets moléculaires de cette pratique. Les chercheurs de l'Université McMaster à Hamilton (Canada), qui voulaient remédier à ce manque d'informations, ont administré des massages à un petit groupe d'hommes en bonne santé après un exercice physique conséquent.

Dans leur publication, ils montrent que dix minutes de massage activent des capteurs biochimiques qui envoient des signaux aux cellules musculaires réduisant l'inflammation. Ces signaux améliorent aussi la capacité des cellules musculaires à faire de nouvelles mitochondries. Comme celles-ci jouent un rôle important dans la production d'énergie, la thérapie par massage pourrait accélérer la récupération des muscles abimés chez les athlètes et favoriser aussi la guérison chez des patients ayant des troubles musculosquelettiques.

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 174
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [douleurs](#) [inflammation](#) [massage](#) [mitochondries](#) [muscles](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/lesions-musculaires-massage-benefique/article>