LIVRET DE CONSEILS POST-SÉANCE MASSOFLO

Félicitations pour votre soin Massoflo. Ce traitement manuel a sollicité vos fascias et vos muscles pour libérer les restrictions et restaurer votre contrôle moteur. Les heures qui suivent sont cruciales pour consolider les bénéfices de la séance et guider la réorganisation de vos tissus.

🌱 1. Recommandations Générales (Incontournables)

- **Hydratation et Restauration Tissulaire :** Priorisez une alimentation riche en **fruits et légumes crus ou cuits à la vapeur douce** durant les 24 heures suivant la séance. Leur eau biologique, liée aux minéraux et aux fibres, est idéalement assimilée par le fascia pour réhydrater l'acide hyaluronique en profondeur. En complément, buvez de l'eau pure par petites gorgées régulières tout au long de la journée pour faciliter l'élimination urinaire des déchets métaboliques libérés par le soin sans créer d'effet diurétique excessif.
- **Intégration Neuro-Motrice :** Pratiquez une activité physique très douce (marche calme, auto-mouvements fluides sans charge) juste après le soin. Cela aide votre cerveau à enregistrer les nouveaux schémas moteurs et à cartographier la liberté de mouvement retrouvée.
- **Repos Relatif :** Évitez les entraînements intensifs, le port de charges lourdes ou les étirements agressifs dans les 24 à 48 heures. Vos tissus sont en phase de remodelage.

⚠️ **L'effet "courbature" (Normal et Transitoire) :** Il est fréquent de ressentir une sensibilité locale, similaire à une courbature musculaire prononcée, durant 24 à 72 heures. C'est la réponse inflammatoire saine et nécessaire au processus de cicatrisation et de reperfusion tissulaire.

CONSEILS SPÉCIFIQUES PAR DOMINANTE TRAITÉE

Votre praticien a coché la ou les dominantes principales ciblées lors de votre séance. Appliquez prioritairement les conseils associés.

🦴 Dominante Musculo-Squelettique (Fascia Profond & Points Gâchettes)

Le travail a ciblé la levée de la crise énergétique musculaire et la désactivation des trigger points profonds.

- **Application de Chaleur :** Appliquez une bouillotte chaude ou prenez un bain tiède sur la zone traitée le soir même (15-20 minutes). La chaleur favorise la vasodilatation, augmente l'apport d'oxygène et pérennise le relâchement des sarcomères.
- **Mouvement d'Amplitudes :** Réalisez des mouvements lents et amples de l'articulation concernée, uniquement dans la zone de non-douleur, pour maintenir la longueur de repos du muscle restaurée.

🫁 Dominante Viscérale (Tensions et Adhérences Internes)

Le soin a libéré les restrictions de glissement des fascias entourant et suspendant les organes internes.

- **Alimentation Facilitée :** Durant les 24 premières heures, privilégiez des repas légers, tièdes et faciles à digérer (soupes, veloutés, aliments cuits). Évitez les aliments fortement inflammatoires, gazogènes ou l'alcool.
- **Respiration Diaphragmatique :** Prenez 5 minutes, deux à trois fois par jour, pour pratiquer une respiration abdominale ample. Le mouvement du diaphragme effectue un auto-massage naturel et doux sur les fascias viscéraux libérés.

🧠 Dominante Neuro-Méningée (Glissement et Interfaces Nerveuses)

Le traitement a visé à libérer les gaines fasciales dans lesquelles cheminent vos nerfs périphériques.

- **Pas d'Étirement Forcé :** Ne cherchez jamais à étirer de manière statique et prolongée une zone qui lance ou qui irradie. Les nerfs détestent la mise en tension fixe lorsqu'ils récupèrent.
- **Mobilisation Neuro-Dynamique Douce :** Pratiquez des mouvements de va-et-vient très fluides et sans forcer (effet de coulisse du nerf) si votre praticien vous a montré un exercice spécifique.
- **Changements Posturaux :** Ne restez pas assis ou dans la même position plus de 30 à 45 minutes d'affilée pour éviter de recréer des zones de compression mécanique sur les interfaces nerveuses.

🧥 Dominante Somatosensorielle & Superficielle (Peau & Retinacula Cutis)

Le soin a fluidifié l'acide hyaluronique superficiel pour libérer les micro-ancrages de la peau et réactiver ses récepteurs.

- **Gestion Cutanée :** Des rougeurs locales ou une sensation de chaleur à fleur de peau sont tout à fait normales (liées à la libération des retinacula cutis). Évitez l'eau très chaude directement sur la peau le soir même (préférez une douche tiède).
- **Vêtements Amples :** Portez des vêtements souples et amples immédiatement après la séance pour ne pas comprimer la micro-circulation superficielle et le drainage lymphatique fraîchement relancés.

Cette fiche est un support d'information complémentaire à votre séance manuelle Massoflo.
This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.