

L'elettrostimolazione

L'elettrostimolazione (EMS) è una tecnica che, mediante l'utilizzo di impulsi elettrici a bassa frequenza, **provoca una contrazione muscolare** del tutto simile a quella volontaria. L'obiettivo è quello di apportare una determinata quantità di corrente in una data quantità di tempo, allo scopo di ottenere l'attivazione del potenziale di azione dei motoneuroni che sono collegati alle fibre muscolari che si intende far lavorare.

Gli elettrodi con polo positivo si applicano sul punto motore del muscolo, mentre i corrispondenti, con polo negativo, sulla intersezione muscolo-tendinea prossimale al cuore. Ci si deve comunque avvalere della consulenza di un professionista esperto, per

definire le esigenze individuali e sfruttare al meglio le potenzialità di questo metodo che prevede protocolli applicativi in base ai quali si definiscono l'**intensità** e la **frequenza** dell'impulso da somministrare.

L'elettrostimolazione è molto utilizzata in riabilitazione e in tutti quei casi in cui non è possibile fare allenamento, per esempio durante una convalescenza o quando problemi articolari costringono all'immobilità: agisce solo su uno o due muscoli alla volta e ha il vantaggio di eliminare il sovraccarico alle articolazioni.

Non può comunque sostituire una seduta di allenamento, ma solo integrarla validamente.

