

ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA

**NERVOSA
TRANSCUTÂNEA (TENS)
&
MUSCULAR (EMS)**



ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA NERVOUSA TRANSCUTÂNEA & MUSCULAR



Ambas as técnicas aliviam a dor usando uma corrente elétrica. No entanto, existem algumas diferenças entre elas que devemos entender para escolher o tratamento mais adequado.

ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA

A **TENS** é uma técnica que visa aliviar a dor por meio de corrente elétrica.

A Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea envolve o envio de pequenos impulsos elétricos de baixa voltagem a um nervo específico por meio de elétrodos colocados na pele, evitando que os sinais de dor sejam percebidos pelo cérebro.





ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA

A **EMS** é uma técnica que visa estimular os músculos por meio de uma corrente elétrica para atingir um resultado específico.

A estimulação elétrica muscular (EMS) envolve a descarga de pequenos impulsos elétricos de baixa voltagem a um músculo por meio de elétrodos colocados na pele. Com o objetivo de obter a contração muscular.

Essa contração muscular pode ter duas finalidades muito diferentes:

- Aliviar a inflamação
- Fortalecer e desenvolver o músculo evitando dor e fadiga.

COMO FUNCIONA

Um dispositivo **TENS**, também conhecido como unidade TENS ou estimulador de nervos, consiste num gerador de impulso elétrico conectado a elétrodos colocados na pele.

Os dispositivos TENS funcionam de três maneiras diferentes:

- Bloqueiam a transmissão dos sinais de dor ao cérebro.
- Estimulam a produção de endorfinas (analgésicos naturais).
- Melhoram a circulação sanguínea.





COMO FUNCIONA

Um dispositivo **EMS** consiste num gerador de impulsos elétricos conectado a elétrodos que são colocados na pele ao redor do músculo a ser estimulado.

Adicionalmente, envia pequenos impulsos elétricos que são induzidos diretamente no músculo, fazendo com que o mesmo se contraia.

O músculo ao contrair-se e ao relaxar repetidamente, promove a melhoria da circulação sanguínea, como consequência potencializamos os seguintes pontos:

- Relaxamento muscular
- Minimizar inflamação
- Prevenir a atrofia muscular
- Acelerar a regeneração muscular
- Estimular o crescimento/desenvolvimento muscular

DIFERENÇAS

Os dispositivos de **Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS)** estimulam os nervos exclusivamente com o propósito de **aliviar a dor**, enquanto que os dispositivos de **Estimulação Elétrica Muscular (EMS)** são projetados para estimular os músculos com o objetivo de **fortalecê-los e/ou reabilitá-los**.

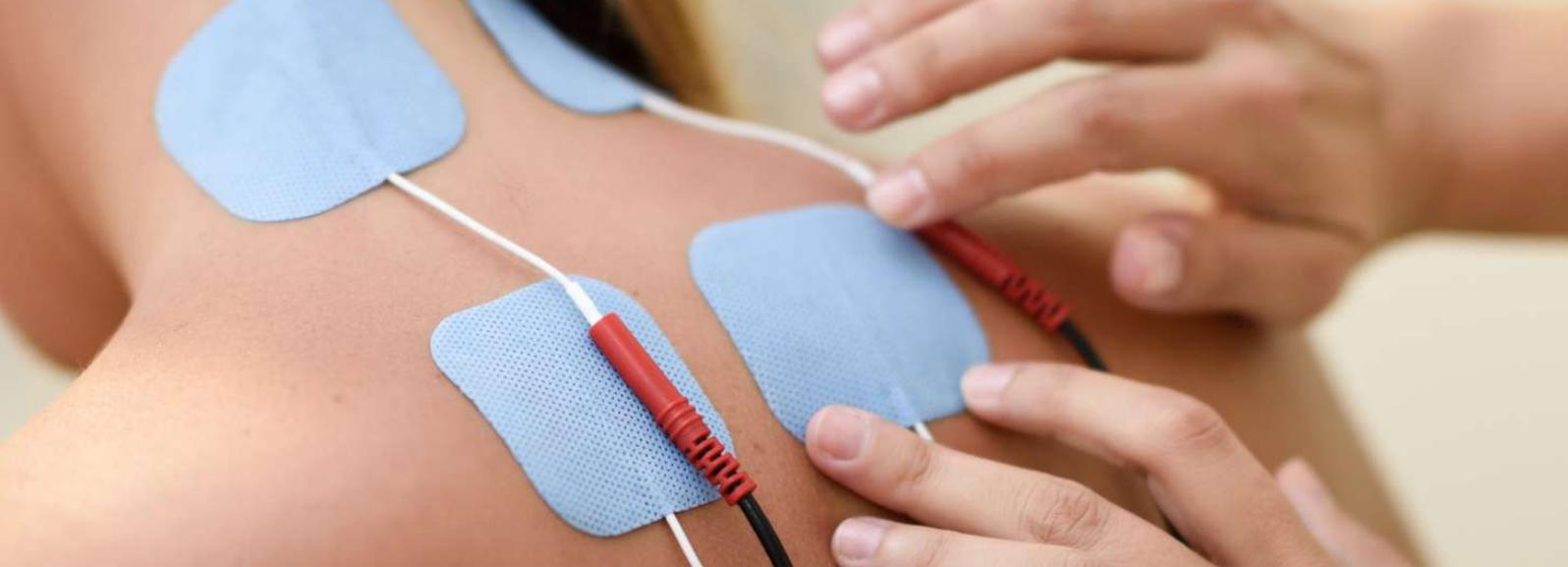
QUAL O TRATAMENTO QUE DEVE ESCOLHER

Os dispositivos **TENS** são usados para aliviar **dores nervosas, musculares ou articulares**, que geralmente são crônicas e assumem várias formas, incluindo **artrite inflamatória, dor nas costas, dor nos pés, contrações durante o parto ou dor pós-operatória**.

A dor da enxaqueca pode ser aliviada por dispositivos **TENS** especializadas.

Os dispositivos **EMS**, são usados para relaxar ou fortalecer os músculos, por exemplo em **casos de espasmo muscular, má circulação sanguínea (especialmente nas costas e nuca), atrofia muscular após uma doença ou como parte da reabilitação de uma lesão**.

A **EMS**, é usada também, para facilitar e agilizar a **recuperação de uma lesão**, uma vez que a EMS permite a regeneração dos músculos de forma mais fácil e rápida.



Fale conosco:

✉ info@hpbrain.org

☎ +351 927 329 773 | +31 6 177 035 21

Onde nos encontrar

- 📍 Corkstraat 46, 3047 AC Rotterdam, Netherlands
(Headquarters)
- 📍 Rua Latino Coelho 87, 1050-134 Lisboa, Portugal
- 📍 Rua Rodrigues Sampaio N° 76 - 1º Andar, 1150-281
Lisboa, Portugal

Siga-nos

 [high_performance_brain](#)

 [HPBrain](#)

 [High Performance brain BV](#)

 [Hpbrain.org](#)

