

### Ventajas en deportistas del uso de TENS y EMS

- **Optimiza sus cualidades musculares:** lo que **funciona para tratar músculos atrofiados** o debilitados también funciona con los músculos sanos. Así pues, la electroestimulación permite de manera muy intensiva **hacer trabajar los músculos deseados**. Este trabajo puede orientarse para desarrollar cualidades específicas según el programa seleccionado: por ejemplo, resistencia aeróbica y fuerza.
- **Para acelerar la recuperación** tras un esfuerzo intenso y reducir las agujetas.
- **Para prevenir las lesiones**, como por ejemplo esguinces de tobillo, reforzando ciertos músculos (en este caso, los peroneos).
- **Para aliviar dolores**, por ejemplo, problemas en tendones o contracturas musculares. Entre los deportistas, los de alto nivel son quienes han incorporado la electroestimulación a su preparación física, y también la utilizan para mejorar su recuperación. Los equipos profesionales y selecciones nacionales utilizan con regularidad la electroestimulación. También los deportistas preocupados por mejorar su nivel de rendimiento (con independencia de su nivel de práctica) han descubierto la **ayuda eficaz** que puede aportarles la electroestimulación para conseguir sus objetivos en lo referido a su progresión.

Las personas que practican una actividad física de ocio o de manera ocasional utilizan también la electroestimulación para completar su práctica voluntaria, o para **progresar de manera más cómoda** y obtener mayor placer en la práctica de sus actividades. Un buen ejemplo es el esquiador de temporada que podrá **preparar su musculatura** varias semanas antes de sus vacaciones de invierno gracias a los programas de electroestimulación adecuados para evitar así los primeros días de fatiga y el riesgo de lesiones.

Otra gran parte de usuarios y usuarias recurren a la electroestimulación para **mejorar su confort cotidiano o su bienestar**, por ejemplo, para relajar los músculos tras un día agotador, **eliminar la sensación de piernas pesadas o tonificar su silueta**.

Las indicaciones médicas de la electroestimulación (electroterapia) son numerosas, si bien en el campo de la **rehabilitación es donde más se utiliza**. Los servicios de rehabilitación de los grandes hospitales públicos o privados, los centros de rehabilitación generalistas o especializados (neurológicos, cardiológicos, neumológicos, medicina deportiva...) son grandes usuarios de los dispositivos de la gama profesional. La mayoría de los gabinetes privados de **fisioterapia** también cuenta con equipos de estimuladores profesionales.

Si quieres disfrutar de las ventajas de los [aparatos TENS/EMS de hedasa.com](https://www.hedasa.com) y tienes dudas consulta con nuestros especialistas.