

Гипертонусы мышц лица

В нашем регионе распространен странный миф, что лицо лучше совсем не трогать, чтобы не растягивать кожу. Как итог, мы мало знаем о том, что спрятано под ней, часто само лицо воспринимаем исключительно как кожу, и во всех возрастных проявлениях тоже виним ее. Пришло время познакомиться поближе со своим лицом и найти настоящего виновника большей части проблем — гипертонусом мышц лица.

В идеале мышцы должны сжиматься по нервному импульсу, а потом расслабляться и возвращаться в исходное положение. Но мышца в состоянии гипертонуса не может расслабиться. Она замирает в укороченном состоянии, часто при этом формируя складку или создавая отечную область.

Самое доступное и эффективное решение чтобы расслабить лицевые мышцы — **самомассаж**, направленный на снижение мышечного тонуса.

