



Parte II: Técnicas manuales básicas *para automasajes relajantes*

Continuación...

Este es el segundo recurso del tema Técnicas manuales básicas para automasajes relajantes, antes de realizar el estudio de este recurso, asegúrese de haber estudiado y comprendido los contenidos del recurso Parte I.

Presión





Presiones

Definición

Es una técnica manual que busca comprimir áreas específicas.

Características

- Es una técnica que se realiza de manera profunda. Para alcanzar esta profundidad se pueden utilizar ambas manos ejerciendo presión en un mismo punto.
- Su principal característica es que se realiza de manera localizada y puntual. Es una técnica que solo se recomienda realizar sobre tejidos tegumentarios o musculares abundantes, no se recomienda para zonas muy vascularizadas ni de exposición ósea.
- Se recomienda que las presiones se realicen mínimo 20 segundos y pueden extenderse hasta 60.

Beneficios o acciones

- Tiene una importante acción sedante, mejora la circulación, mejora significativamente la oxigenación de los músculos, disminuye la excitabilidad muscular. Es una técnica muy valiosa para la reducción de dolor en puntos localizados.
- Mejoran la tonicidad de los músculos.

Presiones



Tipos o variantes

- Esta técnica puede ser aplicada de manera estática o dinámica. En algunos casos también pueden realizarse de manera deslizante (se arrastra la presión de un lugar a otro), sin embargo, esta técnica es utilizada en masajes más profundos, no son tan utilizadas para efectos relajantes.
- La presión se puede realizar con los codos, las manos en forma de puño (se hace la presión con las falanges proximales), palmo digitales (mayor presión en región palmar), con la región hipotenar de la mano o con los dedos (digital), específicamente cuando se realiza con los dedos pulgares se le llama presión pulgar.

Posición de la mano

- En este caso la posición de la mano varía significativamente según el tipo de presión a realizar. En términos generales se recomienda:
- Mantener la mano alienada al antebrazo.
- No flexionar a 90° la muñeca.
- Al hacer presión con dedos (incluido el pulgar), estos deben mantenerse extendidos o levemente flexionados, no se deben flexionar mucho o hiperextender las falanges.



Presión con región hipotenar



Presión con puños



Presión con codo



Presión con mano



Presión digital



Presión pulgar

Diferentes tipos de presiones

Presiones



- En este video se observan presiones palmo digitales estáticas. Esta técnica puede ser también conocida como compresión.

Presiones



- En este videos se observan presiones estáticas pulgares y con codo.
- Nótese que en las presiones pulgares, el dedo no se flexiona ni hiperextiende, se procura mantener este lo más recto posible. Para ello observe como el pulgar no se coloca perpendicular a la zona, sino que se aplica una leve inclinación.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Our massage techniques. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/our-massage-techniques/acupressure.php>

Presiones



- En este videos se observan presiones digitales dinámicas (en algunos casos a estas maniobras se les conoce también como fricciones).
- Note como se realiza un movimiento durante la presión, sin embargo no se da deslizamiento, es decir, no se cambia de punto.
- Nótese que los dedos se mantienen lo mas estiramos posible. Para ello observe que no se colocan perpendicular a la zona, sino que se aplica una leve inclinación.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Our massage techniques. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/our-massage-techniques/frictions.php>

Presiones



- En este video, se observan varios tipos de presiones deslizantes.
- Algunas de ellas, en su manipulación son similares al effleurage, pero se diferencian de estos por la profundidad de la técnica.
- En el video se muestran presiones con nudillares, antebrazo y borde ulnar de la mano, estos también pueden utilizarse.

Nota: el video tiene una velocidad un poco mayor a la sugerida para la relajación, esto se debe a que es un video explicativo de masajes deportivos, ya que, muchas de las técnicas manuales profundas son usadas en este tipo de masajes.

Fuente: Aprende masaje (2020). Presiones deslizantes en Masaje deportivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=dg4wnlwramc>

Fricciones



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Fricciones



Definición

Se refiere a una técnica enfocada en la aplicación de fricciones en un área. Normalmente se usan los dedos, sin embargo también se puede realizar con las falanges mediales y distales de los dedos, en estos casos esta técnica se conoce también como Nudillares o técnica nudillar.

Características

- Esta técnica puede ser intermedia o profunda depende de la forma en que se realice; esto es una diferencia clave entre esta técnica y el effleurage, esta última se realiza a nivel más superficial. Su principal característica es que se realizan movimientos de los dedos de forma circular o en espiral.
- Es una técnica normalmente deslizante, es decir que mientras se realizan las fricciones se realizan deslizamientos. En ocasiones se hacen círculos puntuales, ante todo cuando se hace con los pulgares.

Beneficios o acciones

- Si se realiza de manera digital es una técnica intermedia con un efecto sedante y analgésico importante.
- Si se realiza pulgar o nudillar la profundidad aumenta, con ello se genera hiperemia se ayuda a relajar los tejidos y aportarle flexibilidad al músculo, puede ayudar a liberar contracturas profundas.

Fricciones



Tipos o variantes

- Esta técnica normalmente es utilizada para trabajar con presión intermedia o profunda, aunque para automasajes se recomienda en intermedia.
- Como se mencionó se puede realizar con los dedos (digital), solo con el pulgar o con las falanges mediales y distales de los dedos (fricción nudillar o nudillares).

Posición de la mano

- Depende de la técnica usada, en la técnica de nudillares se debe cerrar la mano en puño, el punto clave en esta posición es dejar el pulgar libre.
- En la técnica digital, los dedos se colocan semiflexionados, en esta técnica no se apoya o no se ejerce presión con la palma de las manos, la presión debe ser realizada por los dedos (ante todo la yema). Cuando se realiza la técnica pulgar la postura de la manos tiende a ser la misma, pero solo se mueve el pulgar mientras los otros dedos sirven como apoyo (estabilizar).
- En general, en la articulación de la muñeca debe procurar mantener un ángulo que ronde los 45°-60°, procure evitar colocar la muñeca con un ángulo de 90°.
- Se debe procurar mantener la mano alineada con el antebrazo.



Ejemplos de fricciones



Fricciones



- En este videos se observan fricciones digitales y pulgares.
- Nótese que los movimientos son circulares, lo cual es la principal característica de esta técnica. A diferencia de otras técnicas, aquí los círculos son pequeños y constantes.

Tomado de: Physio.co.uk. Sitio web. Our massage techniques. <https://www.physio.co.uk/treatments/massage/benefits-of-massage/improved-circulation.php>

Fricciones



1. CIRCULO PULGAR

Quiros
escuela y centro de quiromasaje



www.escuelaquiros.com

- En este videos se observa la forma de mover la mano para la técnica nudillares. Se muestra el paso a paso para lograrlo y además, muestra el movimiento integrado.
- Nótese que los movimientos son circulares, lo cual es la principal característica de esta técnica.
- En este caso se muestran las fricciones deslizantes, que es lo más usual en esta.

Tomado de: Quiros escuela de masaje. (2014). La técnica de masaje más difícil explicada paso a paso en 1 minuto. Remoción nudillar. <https://www.youtube.com/watch?v=o7O1uJPHp2g>

Percusión



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Percusiones



Definición

Las percusiones comprenden un conjunto de técnicas que se utilizan para dar pequeños golpes sobre la piel y el cuerpo.

Características

- Esta técnica se realiza de manera alterna con las manos. Normalmente son superficiales aunque también pueden aplicarse de manera intermedia.
- Son técnicas rápidas que requieren de buena coordinación y ritmo para su eficacia.
- Otra característica peculiar de esta técnica es que produce sonido, puede ser leve o un poco más intenso según la variante que se realice.

Beneficios o acciones

- Estas técnicas ante todo son activantes y estimulantes, mejoran la circulación y son muy efectivas para mejorar la tonicidad de los músculos.
- Además aumentan la excitabilidad del sistema nervioso central y mejora la nutrición tisular.

Percusiones



Tipos o variantes y las posiciones de mano.

- Según la forma en que se realicen se diferencian varios tipos:
 - Hacheteos o palmeo cubital: se conoce así a la técnica que se realiza realizando los golpes con al borde cubital de la mano, también conocido como el canto de la mano. En este caso los dedos deben encontrarse ligeramente separados entre sí.
 - Percusión o palmeteo cerrado o palmada cóncava: se realiza con la palma de mano, sin embargo esta se coloca semiflexionada de manera que quede “ahuecada” (cóncava).
 - Tecleteos o golpes suaves: estos son pequeños golpes que se realizan con las yemas de los dedos de manera alterna. Esta técnica es ante todo usada en rostro, pero puede usarse en zonas pequeñas como pies o manos.
 - Puños o golpeteo con puños: esta técnica consiste en dar los golpes con la mano cerrada en forma de puño, en este caso se puede utilizar el borde cubital, las falanges proximales, o bien las falanges medias y distales para hacer el contacto.
 - Palmar o palmeo abierto: esta técnica es poco utilizada, se realiza con la mano plana de manera que los golpes se realizan con la zona palmar. Esta tiene una variante llamada martillo, la cual consiste en poner una mano en contacto con la piel y la otra encima de esta ejerciendo mayor presión. En general esta técnica es poco usada.

Percusiones



- En términos generales todos los tipos de percusión tienen los mismos efectos sin embargo se utiliza de manera diferenciada según las zonas corporales o preferencias de cada persona.
- En todas las variantes se deben acatar las recomendaciones básicas:
 - Procurar no utilizar la muñeca en ángulo de 90°.
 - Procurar mantener alineada la muñeca con el antebrazo.
- Esta es una técnica que algunas personas omiten cuando buscan relajación, debido a que produce sonidos que pueden no ser relajantes, sin embargo se recomienda aplicar alguna modalidad de percusión en cada zona, debido de sus efectos. Note como de todas las maniobras vistas, esta es la única que tiene efecto activante y estimulante.
- Algunos autores, consideran que la técnica de vibración puede ser clasificada como percusión, esto se debe a que los efectos obtenidos son similares o iguales en los casos en los que las vibraciones son rápidas. Las maniobras de vibración no son muy utilizadas en automasajes relajantes, sin embargo, si son de su agrado puede incorporarlas. Recuerde que en este caso, la técnica consiste en colocar la mano o puntas de los dedos en una posición y a partir de ahí generar movimientos no deslizantes de manera rápida.

Diferentes tipos de percusiones

2



3



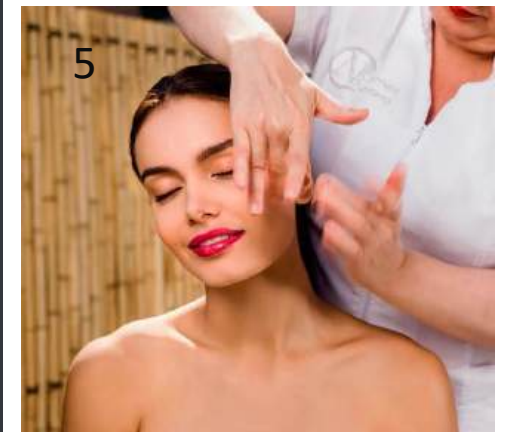
1



4



5



1. Percusión con puño.
2. Percusión palmar.
3. Percusión o palmada cóncava.
4. Hacheteos.
5. Tecleos.

Percusiones



- En este videos se observan la mayoría de tipos de percusión que existen (martillo, puño anterior, hacheteos, palma cóncava, puños borde cubital y palma plana).
- Note que todos se caracterizan por ser pequeños golpes, rápidos, rítmicos y usualmente alternos. Además todos producen sonido.

Tomado de: Web Masajes. (2017). Cómo dar un buen MASAJE de ESPALDA DESCONTRACTURANTE (Paso a paso).
<https://www.youtube.com/watch?v=UFpZrnKMdMA&t=85s>

Percusiones



- En este videos se observa el uso de percusiones de tipo tecledeos en un automasaje de rostro. Note que son rápidas y alternas entre los dedos.

Tomado de: Natural Lift by Ara Roson. (2020). Automasaje facial. <https://www.facebook.com/araroson/videos/las-maniobras-de-percusi%C3%B3n-caraterizan-el-masaje-facial-kobidoson-maniobras-muy-/691797881603582/>

Continuación...

Para finalizar con el estudio de este tema, continúe con el recurso Parte III del tema Técnicas manuales básicas para automasajes relajantes.