

TÉCNICAS DEL MASAJE (4ª Parte)

Dr. José Mª Gil Vicent y Dr. Jordi Sagrera Ferrándiz. GBMOIM

GRUPO II. MANIOBRAS DE AMASAMIENTO

1. Los pellizcamientos (pétrissages)

Son manipulaciones muy estimulantes que podrían definirse como pequeñas presiones múltiples, de muy corta duración y de intensidad variable según la zona abarcada y la intencionalidad del masajista. Al pellizcar se imprimen movimientos de torsión, de tracción y de reptación. Según el tipo de pellizcamiento, las manos del masajista se mueven de maneras muy distintas, por lo que no es una maniobra rígida ni estandarizada.

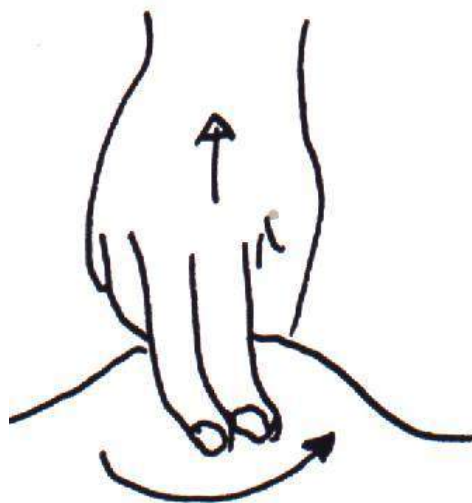


Sus efectos son múltiples: liberación de adherencias entre diferentes planos, efecto tonificante y efecto circulatorio. También tienen un efecto antiálgico superficial que, un vez alcanzado, puede calificarse de sostenido. Según la cantidad de tejido abarcado y el tipo de movimiento impreso a la maniobra, tenemos:

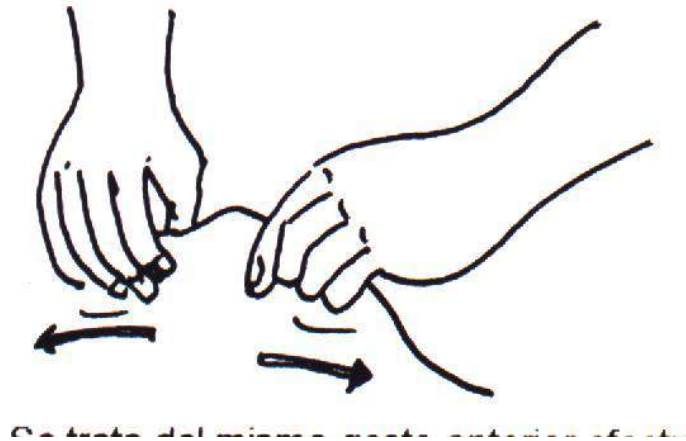
a) Pellizqueos de tracción: Su mecánica consiste en imprimir un movimiento de estiramiento hacia arriba del tejido que hemos cogido entre nuestros dedos o entre éstos y la palma, y luego soltarlo enseguida.



b) Pellizqueos de torsión: Reciben dicho nombre por ser éste el movimiento que se imprime mientras se ejerce la tracción, antes de soltar la piel. Se realizan con las dos manos y los giros de torsión pueden ser tanto a la derecha como a la izquierda.



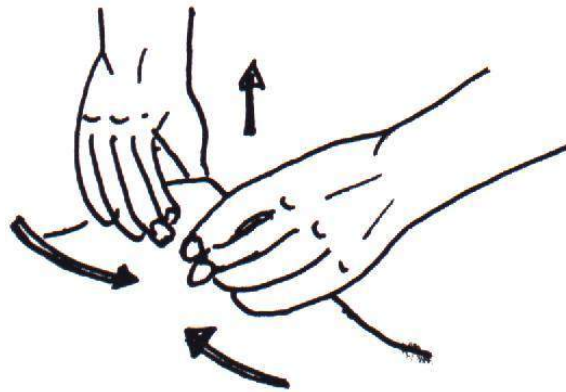
c) Pellizqueos de apertura: Su mecanismo se basa en la tracción ejercida sobre el tejido entre dos zonas pellizcadas, al separar el masajista sus manos sin soltar la presa entre sus dedos, lográndose con ello un efecto de elongación de esos tejidos.



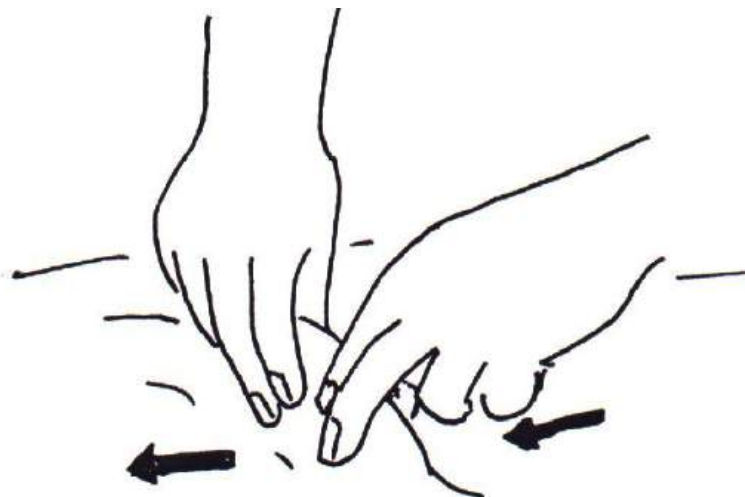
d) Pellizqueos de cierre: Se trata del mismo gesto anterior efectuado en sentido contrario, es decir, aproximando las manos y comprimiendo el tejido que queda entre las dos zonas pellizcadas.



e) Pellizqueos de fricción: Son muy estimulantes; su mecánica se basa en ejercer mecanismo de fricción con los bordes cubitales de las palmas en el momento en que los dedos sueltan la piel tras haber tirado de ella.



f) Pinzado rodado: También conocido como pellizqueo en oleaje, se realiza con las dos manos haciendo correr el pellizco hacia arriba y hacia abajo de la zona, o de través, como si la zona pellizcada fuese una ola de mar. En medicina ortopédica y manual, esta manipulación se usa como prueba diagnóstica para detectar adherencias y localizar zonas de celulotonomialgia refleja. En masaje tiene un efecto mecánico importante para despegar el plano superficial del aponeurótico y es una maniobra dificultosa en la gente muy delgada, pero sobre todo en la muy obesa.



2. LAS FRICCIONES

Son manipulaciones que van más allá de las presiones deslizantes y suelen realizarse a un ritmo más rápido que aquéllas. Se efectúan con las yemas de los dedos y a veces necesitan gran presión. No suelen abarcar gran extensión y su efecto es altamente tonificante; desplazan planos superficiales sobre los profundos; activan la circulación, generan gran calor local y ayudan a la absorción de las sustancias curativas cuando éstas se aplican en forma de pomadas y linimentos. Por todo ello son muy usadas en los masajes de los deportistas.

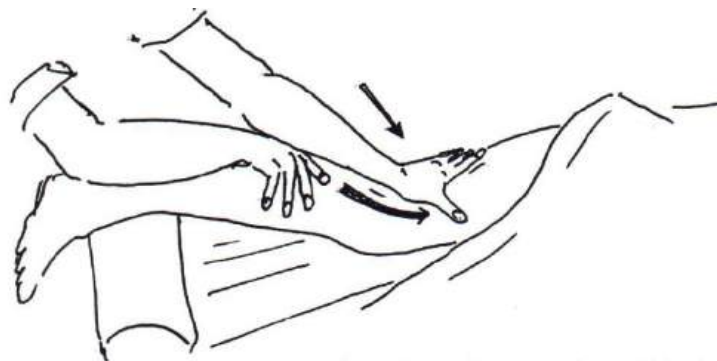
Las fricciones tienen un efecto superficial de barrido de la piel, eliminación de las descamaciones, en especial si se realizan con un guante de crin o de toalla, y un efecto profundo sobre los músculos, sobre el periostio y sobre el propio hueso, cuya nutrición favorecen por mecanismo reflejo, y este efecto profundo es de carácter mecánico y vascular, favoreciendo tanto el desplazamiento de los diferentes planos corporales entre ellos como el aumento de la circulación arterial y venosa, y el intercambio gaseoso entre los tejidos y el medio intersticial.

a)Fricciones superficiales: En ellas se aplica poca presión, repercutiendo sus efectos a nivel superficial con barrido de impurezas de la piel, aumento circulatorio de la misma y del plano subcutáneo, y disminución del dolor por interferencia provocada por el embotamiento de las terminaciones nerviosas sensitivas a causa de la secreción y liberación de endorfinas.

Se pueden realizar con los dedos, con las palmas de las manos o con la cara anterior del antebrazo del masajista si la región tratada es muy amplia, por ejemplo, la espalda, y pueden seguir cualquier dirección en sus movimientos, tanto longitudinal como transversal, en zigzag, ondulante o en círculos.



b) Fricciones profundas: Son las más importantes. Se realizan aplicando una mayor presión de los dedos con efecto de arrastre profundo, lo que comporta un importante estímulo sobre las terminaciones nerviosas profundas encargadas de informar del tono muscular y tendinoso, y sobre todo la inervación de las fascias y las hojas del tejido conjuntivo, provocando una respuesta activadora a dicho nivel con beneficios sobre la circulación y la normalización de todo lo relacionado con ese tejido, con repercusión refleja en muchos órganos internos y en el sistema nervioso central, por lo que es la manipulación más utilizada en los masajes llamados reflejos, como el masaje reflejo del tejido conectivo de Dicke o el masaje reflejo del tejido muscular de Köhlsrausch.



Asimismo se utiliza la fricción profunda en el tratamiento revitalizador de los bordes y alrededores de las úlceras tórpidas y de las úlceras de decúbito, pues su efecto activador de la circulación local favorece una buena y más rápida cicatrización de las mismas.

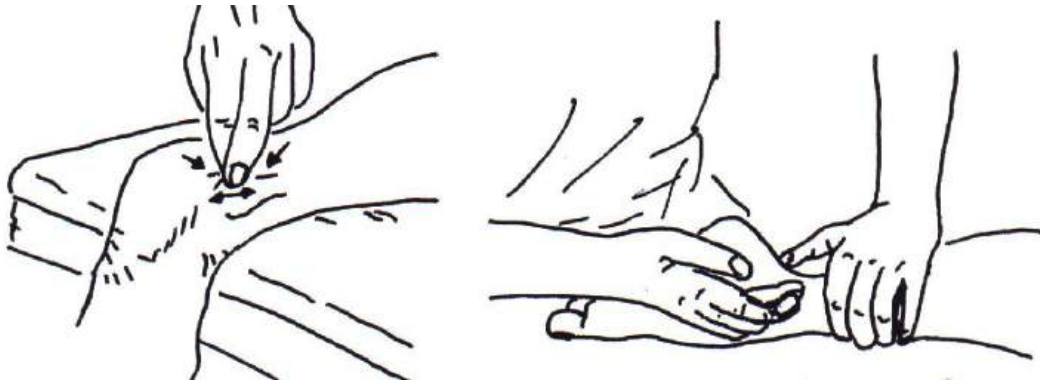


Se emplea también en el tratamiento de hematomas retenidos, que se puentean en el masaje tratando los tejidos circundantes, lo que repercute por el mismo mecanismo antes dicho en una mejor y más pronta reabsorción del hematoma.



Es tan importante esta manipulación que constituye la maniobra básica en el conocido masaje transversal profundo de Cyriax, mediante el que se tratan los defectos de cicatrización de músculos, tendones y ligamentos para que no dejen secuelas y síndromes dolorosos residuales. En estos casos, como las áreas tratadas son pequeñas, la fricción se realiza con el pulpejo del dedo índice, que ve reforzada su acción por el apoyo asociado del dedo medio, efectuando movimiento de fricción profunda en el sentido transversal a la

dirección de las fibras lesionadas, lo que evita que se formen adherencias y puentes de fibrosis en sentido transversal entre las fibras lesionadas durante el periodo de cicatrización, o las rompe por este mecanismo, si ya se están formando.



Es una técnica muy usada en el tratamiento de lesiones en el deporte, y volveremos sobre ella en los capítulos de tratamientos especiales.

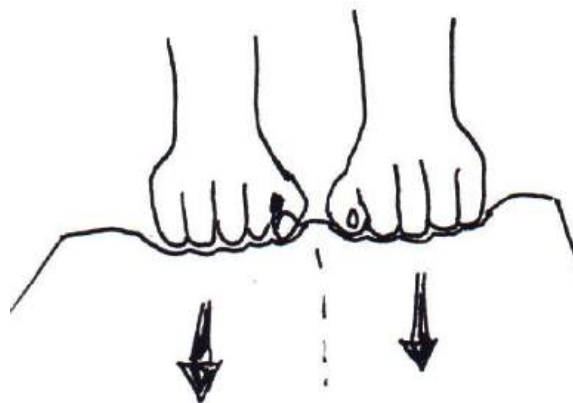
En terapias estructurales como el masaje de Ida Rolf, la técnica de Alexander o el método de Feldenkrais, se utilizan fricciones profundas de gran intensidad que se realizan con los puños e incluso con los codos para lograr una mayor penetración en las estructuras; mediante estas terapias se estiran y elongan las estructuras elásticas más profundas, y entre ellas las fascias compartimentales del tejido conectivo, lo cual ayuda a corregir los defectos posturales del cuerpo.



En las secuencias generales de fricción, es conveniente que las manos del masajista se mantengan en «semirrelajación», pero deben mantener en su apoyo una presión constante. Esta semirrelajación permite una buena adaptación a todas las irregularidades y prominencias que las manos encuentran en su recorrido, de manera que el efecto de las mismas en cada zona sea siempre de carácter «envolvente». Y una vez recorrida la zona masajeadora en cada acción, las manos deben volver al punto de partida, unas veces sin perder contacto con el cuerpo, y otras, levantándolas para romper dicho contacto. Este mismo gesto puede verse enriquecido en su efecto activador o sedante dependiendo del «ritmo», que puede ser continuo, secuencial, intermitente o irregular, lo que da a esta maniobra una riqueza enorme en sus «efectos terapéuticos».



A medida que introducimos cambios en el ritmo, en la presión e incluso en el grado de rigidez de las manos, irán cambiando los efectos y podrán localizarse o focalizarse en espacios más reducidos cuanto más pequeña sea la superficie de contacto, bien sea utilizando sólo la punta de los dedos, los nudillos, la parte proximal del antebrazo o incluso el codo.



Debemos utilizar esta técnica cuando queramos estimular la circulación en una zona donde esté disminuida, bien sea por desuso o por lesión, o cuando queramos renovar o acelerar esta circulación para «barrer» sustancias de desecho tras una actividad física intensa y, con menor presión, cuando queramos favorecer el retorno venoso o linfático. Por esta razón, se recomienda siempre en las extremidades que los movimientos deslizantes vayan siempre en sentido centrípeto, es decir, de la periferia al centro (al corazón).

Este tipo de fricción, muy concentrada en un punto y con maniobra de arrastre siguiendo trayectos preestablecidos (por ejemplo los trayectos de los músculos paravertebrales) como sucede en la técnica quiropráctica de Raymond Nimmo, o figuras predeterminadas con respuesta refleja, como es el caso de las figuras del Masaje de Elisabet Dicke, puede realizarse con las manos o con el codo, tal como muestra la figura.



Como precaución, deben evitarse en esta técnica presiones excesivas en aquellas personas con antecedentes de flebitis, y casi diría que está contraindicada en aquéllas que han padecido tromboflebitis, por el peligro de

soltar algún coágulo que, una vez libre, pudiera trasladarse por las venas hasta el pulmón o el cerebro y causar la temible embolia. Asimismo, debe evitarse esta maniobra cuando existen infecciones de piel y tejido graso que estas presiones podrían diseminar «por arrastre» a otras zonas sanas.

En cuanto a los efectos mecánicos sobre la musculatura, los principales en este caso son el efecto sedante, a ritmo lento y suave, el activador, a ritmo más rápido y tacto enérgico, y el calentador, a ritmo rápido con las manos rígidas.

3. EL AMASAMIENTO

Es la maniobra «reina» del masaje terapéutico. Consiste en la combinación de pellizcamiento amplio y presión deslizante profunda, incluso podríamos decir que se combina con la fricción mientras sigue en su recorrido el trayecto de un músculo o grupo muscular determinado. En esencia, se trata de abarcar una porción de superficie corporal con la mano, asirla, apretarla, elevarla y soltarla de manera sucesiva y rítmica. Se realiza con una sola mano o con ambas, en cuyo caso la segunda mano recoge la porción manipulada tras el momento de presión, repitiendo la presión y soltando el músculo para acudir a recoger el siguiente envío procedente de la primera mano. Y todo ello se realiza a un ritmo más lento o más rápido según exija la cadencia del tratamiento.



Con todo, esta técnica no se reduce a una sola manipulación sino que es una técnica muy rica que, según el grupo muscular tratado y la extensión abarcable por la manipulación, se podrá realizar con los dedos, con los nudillos o con toda la mano, con gestos que irán desde la remoción combinada con el arrastre hasta el empuje en sentido transversal o el estiramiento pasivo de la masa que tenemos entre las manos, tal como hacían nuestras abuelas cuando amasaban el pan. De ahí precisamente deriva el nombre de esta técnica.

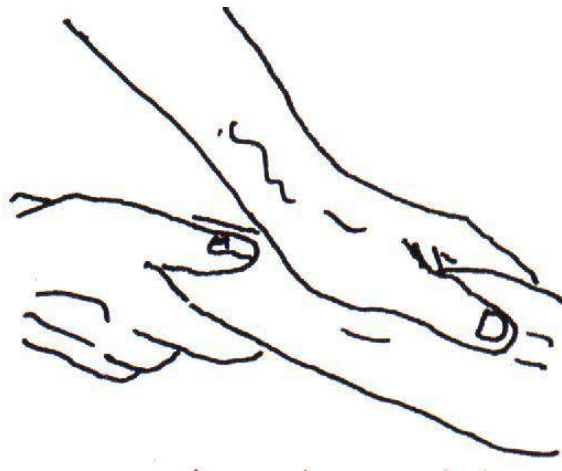
Los efectos terapéuticos de esta manipulación son muy variados, por ejemplo: aumento del calor local, aumento de la elasticidad, disminución de la viscosidad muscular y efecto de «arrastre» de toxinas y catabolitos, lo que se ve favorecido por el aumento de la circulación local provocada por el mecanismo de bombeo. Es calmante y relajante hasta la quietud en los músculos cansados, y estimulante y fortalecedora cuando los músculos están descansados y fríos. También puede emplearse como maniobra de diagnóstico para detectar zonas induradas y doloridas.

Entre las maniobras más utilizadas en amasamiento tenemos:

a) Amasamiento digital: Se realiza con los pulpejos de los dedos y con las palmas separadas de la superficie tratada. Es una maniobra suave, con escasa presión y que en su mecánica apenas alcanza a remover la piel y el tejido celular subcutáneo. Tiene la ventaja de llegar a zonas poco accesibles con maniobras de mayor contacto.



b) Amasamiento pulgodigital: Se realiza aprovechando la oposición entre el pulgar y los pulpejos del resto de los dedos, que se deslizan en el sentido del meñique alrededor del eje representado por el pulgar, mientras exprimen el tejido que «pasa» entre ellos



c) Amasamiento palmodigital: Con las manos apoyadas en la zona de las eminencias tenar e hipotenar sobre la superficie que se va a masajear, los dedos recogen piel y masa muscular atrayéndolas hacia la palma mediante movimientos de reptación a medida que las manos avanzan en su trabajo.



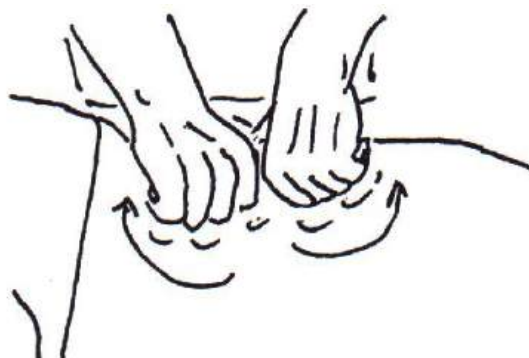
Este mismo movimiento se puede efectuar con una sola mano, mientras la otra refuerza la acción al apoyarse sobre ella, con lo que se obtiene el amasamiento palmodigital reforzado.



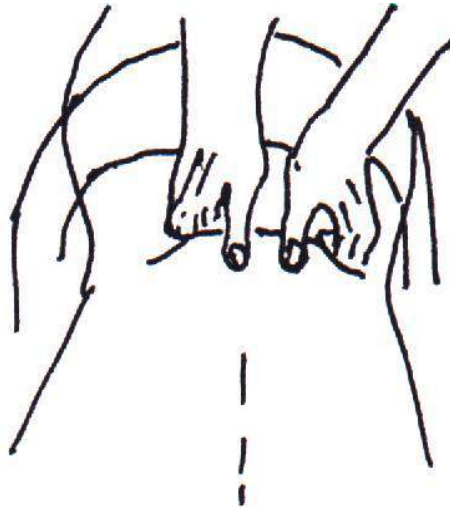
d) Amasamiento nudillar: En esta manipulación son los nudillos de los dedos los que, apoyados con mayor o menor presión en la piel, van moviéndose alternativamente mientras las manos van recorriendo las zonas tratadas en áreas reducidas.



Practicado de forma circular, es muy efectivo en el tratamiento de las zonas laterales y posteriores del cuello, en cuya tensión ejerce una acción muy sedante.



e) Amasamiento pulgonudillar: Es como el anterior pero se le une la acción del pulgar, que sirve además de apoyo para los movimientos de giro durante el masaje.



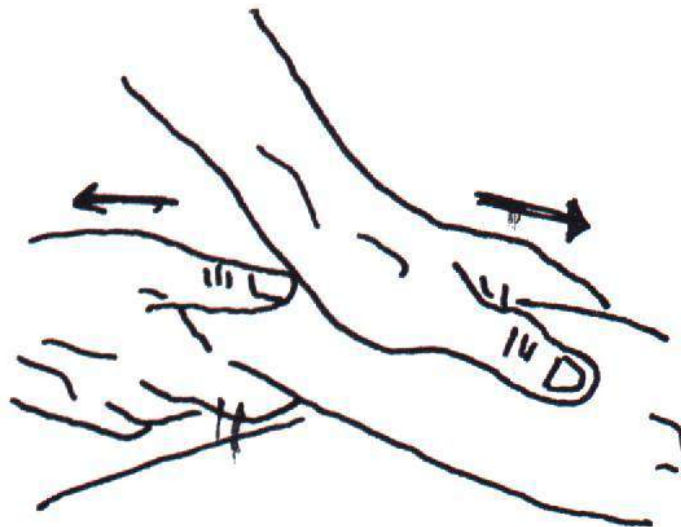
Practicado con una sola mano, puede ver reforzada su acción por el apoyo sobre ella de la mano libre, con lo que tenemos la variante «reforzada» de esta técnica.



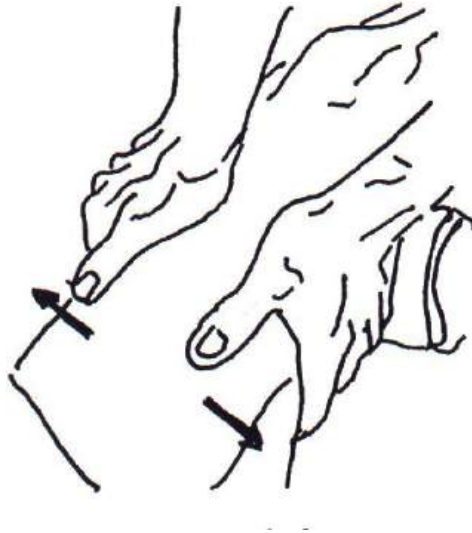
f) **Amasamiento palmodigital doble:** Es la maniobra de masaje más completa: en ella se realizan todos los movimientos antes descritos al hablar del amasamiento.



g) **Amasamiento palmodigital de estiramiento, separación y aproximación:** En esta maniobra se combina el amasamiento con ambas manos y gestos de estiramiento de las estructuras localizadas entre ambas manos al separarlas en sentido longitudinal a la dirección de las fibras;



al separarlas en sentido transversal a la dirección de las fibras;



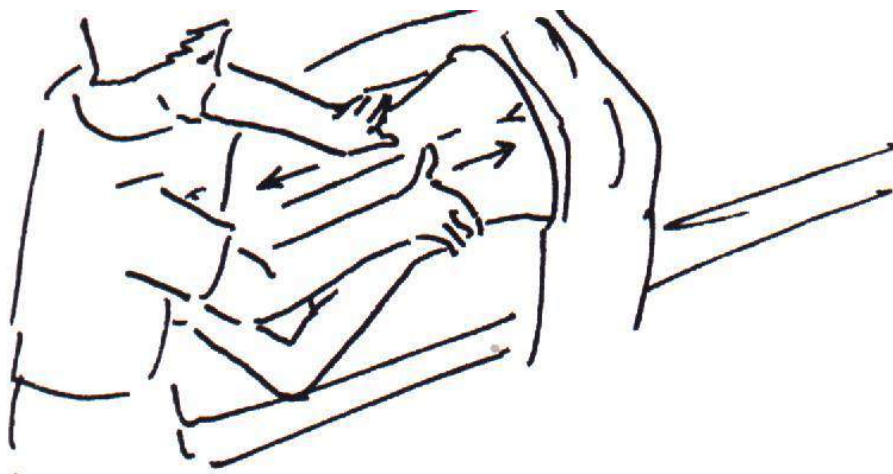
o combinado gestos de compresión de las mismas estructuras al aproximar ambas manos tanto en sentido longitudinal;



como transversal al sentido de dirección de las fibras musculares



estiramiento en sentido longitudinal



o en sentido de vaivén transversal, como muestra la figura



o incluso de arrastre en aproximación

