Temas para la Educación
revista digital para profesionales de la enseñanza
Nº6 - Enero 2010 | Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía | ISSN: 1989-4023 | Dep.Leg.: GR 2786-2008

Masaje corporal. concepto y tipos en función de sus objetivos. Descripción y efectos de las diferentes maniobras que se realizan en el masaje corporal.

Esquema:

1.- Introducción
2.- Masaje corporal: concepto
2.1. Historia del masaje.
2.2. Autores destacados.
2.3. Etimología del masaje.
3.- Tipos en función de sus objetivos.
3.1. Clasificación de masajes.
3.2. Objetivos de los tipos de masajes.
3.2. a. masajes manuales
3.2. b. masajes no manuales
4.- Descripción y efectos de las diferentes maniobras que se realizan en el masaje corporal.
4.1. Clasificación de maniobras.
4.2. Características y efectos de las maniobras.
5.- Conclusiones.
6.- Referencias bibliográficas y documentales.

1.- INTRODUCCIÓN.

El masaje es un remedio terapéutico que ha acompañado al hombre desde el albor de los tiempos con un objetivo principal: "*Eliminar o atenuar el dolor y mejorar la calidad de vida"* de las personas que por unos u otros motivos sufren. En algunas culturas primitivas fue el único e indispensable remedio contra ciertas enfermedades. Después el masaje se hallaba más ligado a la higiene corporal.

Por sus escasas contraindicaciones y efectos secundarios, así como su facilidad para la administración y disponibilidad, el masaje es una técnica universal, presente en prácticamente todas las latitudes y culturas. Si bien, actualmente se requiere un alto grado de especialización profesional para que cualquier modalidad de masaje resulte efectiva.

Para unos el masaje es un arte, para otros es una técnica que requiere ser más o menos depurada pero en la que el aspecto psico – afectivo

juega un papel muy importante.
Se dice que hay personas que “han nacido para el masaje” por la destreza, habilidad manual e intuición de sus manos y es evidente que otras personas por muchos cursos y prácticas que realicen nunca llegarán a alcanzar el nivel óptimo para garantizar la eficacia de la técnica.
A pesar de la velocidad en el descubrimiento de nuevos procedimientos de diagnóstico y tratamiento y de la alta tecnificación de la medicina actual, el masaje (técnica manual ancestral) continua prodigándose y aplicándose y es un elemento terapéutico que muchos médicos tienen presente en la medicina contemporánea. “*El masaje Terapéutico y Deportivo”.*

2.- MASAJE CORPORAL: CONCEPTO

Antes de explicar y dar una definición completa del término “masaje” es
importante situarse en cuáles fueron sus raíces y orígenes.

2.1.- Historia del masaje.

Para conocer la historia del masaje es importante hacer un recorrido histórico hasta nuestros días:

China

La referencia más antigua que se conoce se sitúa en China en el año 1000 a.C. con el mítico Houng-Ching (tratado de medicina tradicional china). Dividido en dos partes: El Souwen (fisiología, patología e higiene) y el Ling-Chou (trata de meridianos, acupuntura, moxas y *masaje*).
En China se contempla desde dos vertientes: Tui-Na (*empujar, sujetar*, *contener*) y An-Mo (*presión, rozar*).
Los masajistas de esta época solían ser siervos glorificados y sus conocimientos estaban recopilados en los Vedas o libros sagrados en los que se mencionaba la práctica del masaje como un arte curativo y terapéutico.

India

El libro Ayur-Veda (ciencia o conocimiento de la vida 1800 – 1500 años a.C.) contiene diversos consejos higiénicos y del masaje (frotamientos, fricciones) con fines curativos higiénicos y preventivos para actuar a nivel físico y mental.
Época donde existen las primeras referencias de masajes reflejos como la reflexología podal.

Egipto

En algunas tumbas egipcias, pertenecientes a famosos médicos faraónicos, se han encontrado dibujos que representan diversas escenas, como son maniobras del masaje.
En esta época el masaje se practicaba tanto en heridos de guerra como para fines estéticos.
Al parecer, en principio era una práctica reservada al faraón. Éste la ejercía sobre sus súbditos con una finalidad curativa y sagrada a lo largo

de la columna vertebral a modo de pases magnéticos.

Grecia

Es importante señalar que los griegos fueron los primeros en dejar constancia de la práctica del masaje y en emplearlo como ritual de mantenimiento para el estado físico, sobre todo para los atletas (grandes ídolos de la época).

A los masajistas de aquella época se les denominaba “alistes”. Eran los encargados de preparar a los atletas de los Juegos Olímpicos y estudiaban hidroterapia y fitoterapia.

Puede hacerse referencia a personajes históricos que utilizaban el masaje para distintos fines:

Heródico (500 a.C.), sabio médico griego que instauró el masaje completo a todos sus pacientes y empezó a extenderse la gimnasia por toda Grecia.

Sócrates, Platón y la mayoría de grandes filósofos antiguos hicieron algunas de sus mejores exhibiciones oratorias, mientras se sometían a tratamientos con masaje.

Hipócrates (450 a.C.), definió y estableció algunas reglas referentes al sentido de la manipulación, dirigiendo las manipulaciones desde las extremidades hacia el corazón o viceversa.

Roma

Los romanos absorbieron gran parte de la cultura griega y aprendieron masaje de los médicos griegos de la mano de Asclepiades.

Las prácticas del masaje de esta época se apoyan en dos puntos:

El preventivo e higiénico: empleaba técnicas de aromaterapia aplicadas a través de aceites. Lo practicaban principalmente las mujeres para fortalecer su organismo y tonificar sus músculos además de embellecerlo y dar flexibilidad a sus movimientos.

El de tratamiento: empleado para restablecer y preparar a los gladiadores.

El masaje fue especialmente demandado por las capas nobles de la sociedad romana.

Como personajes históricos podemos hacer regencia a:

Julio César (55 a.C.), tenía adicción por los masajes, debido a qué padecía de ataques epilépticos y se hacía pellizcar todo el cuerpo como contrairritante de los dolores neurálgicos que sufría.

Claudio Galeno (130 a.C) célebre médico oficial de gladiadores, preparaba todos sus medicamentos con materias primas extraídas de los vegetales y aplicaba el masaje como técnica fundamental.

Arabia

Avicena (Abú Ali Al-hussayn Iber Sina), (930-1037d.C), médico importante del Imperio árabe habla de el objeto del masaje en dispersas sustancias nocivas que se acumulan en los músculos después del ejercicio y como pueden ser eliminados a través del masaje produciendo descanso.

América

La salud era un equilibrio entre el ser humano, la naturaleza y lo sobrenatural, por lo que la enfermedad era causada por el enfado de los dioses.
Como profesional en el masaje destaca el Dr. Kellog, que introdujo el método usado en Japón y otros países de Extremo Oriente.
Edad Media
Las técnicas de masaje en esta época no pasan por muy buen momento como consecuencia del predominio del cristianismo, al considerar el cuerpo y otros contactos corporales como pecaminosos, es ignorado, escondido y martirizado. El masaje es sinónimo de hechicería.
Esta circunstancia supone un retraso en todos los avances científicos pero muy especialmente en la medicina física.
Renacimiento
A finales del siglo XV y principios del XVI, surge la preocupación de revisar técnicos de masaje y gimnasia que utilizaban los griegos y romanos.
El masaje va perdiendo adeptos y se va dejando de utilizar como terapia.
Siglos XVII - XVIII
Son numerosos los médicos que hacen alusión en sus escritos y emplean el masaje como medio terapéutico más.
Se nombra como autor a *Tissot* (1780), pública en Paris un libro donde hace referencia a las maniobras del masaje utilizadas de modo reglado según las distintas afecciones, diferenciando modalidades del masaje, dosis, intensidad y tiempo de aplicación.
Siglo XIX
En este siglo se introduce el masaje como ejercicio pasivo, manipulaciones terapéuticas, hay un avance de todas las especialidades de Medicina y Cirugía, es una época brillante del masaje.
Debido a la importancia del masaje en este siglo, no podemos olvidar a uno de los autores más importante como es el sueco *Per Henrick Ling*, gimnasta de prestigio, fundador del “Instituto Gimnástico Central de Estocolmo”, sus métodos en el masaje tienen una base en técnicas gimnásticas considerándolo como un complemento a la gimnasia, todo ello gracias a los trabajos y aportaciones que realizó en su viaje a China.
Se denominó *“masaje sueco”*, caracterizado por una masaje vigoroso, abarca grandes zonas acompañados de la gimnasia.
Entre los seguidores de Ling podemos destacar a *Mezguer*, que publicó en francés todos los métodos de Ling adquiriendo su propia entidad y considerando el masaje como entidad propia.
Sus discípulos más destacados son: Berghman y Helleday.
Puede considerarse a *Metzger* como el pionero y promotor del moderno masaje en Europa.
Siglo XX
Es a finales de siglo XIX y a principios del XX donde el masaje no se aplica de forma empírica, sino, científica, buscando sus bases

fisiológicas, los distintos métodos y las distintas indicaciones de cada modalidad: masaje terapéutico, masaje reflejo, deportivo, etc.
Puede destacarse varios personajes entre otros a: Dr. V. L. Ferrándiz, médico naturista quien introdujo en España en *Quiromasaje* y creó la "Escuela Española de Quiromasaje."

2.2. Autores destacados

Época
Autores
China *Houng – Ti* (emperador amarillo)
Grecia
Empedócles
Hipócrates (460-380 a.C.)
Heródico y Homero
Roma
Asclepiades (125-56 a.C)
Areteo
Galeno (120-199 a.C)
Arabia *Avicena* (979-1037 a.C)
Abulcasis (936-1013)
América *Dr. Kellogg*
Renacimiento
Antonio Gazio de Padua
Ambroise Paré (1517-1590)
Jerónimo Mercuriales
Siglos XVII – XVIII
Kirchberg Hoffman (1660-1742)
Andry
Sydenhan
Tissot (1780)
Siglo XIX
John Shan
Bonnet
Per Henrik Ling (1776-1839)
Charles y George Taylor
Lucas Championiere
Siglo XX
Jacquet (masaje para cicatrices)
F. Ruffier
V.L. Ferrándiz (quiromasaje)
Emil Vodder (DLM)
Tokujiro Namikosi (Shiatsu)

2.3.- Etimología del masaje

Ya desde la antigüedad no tenía un origen muy claro, de manera que se le atribuyen diversas raíces y que puede derivar de los siguientes

vocablos:
China *“an mo”* (masajear)
Árabe *“mass”* (tocar con suavidad, frotar suavemente)

Griego *“massein”* (amasar, frotar)
Hebreo *“mashech*” (palpar, tantear)
Francés *“masser”* (amasar las carnes con suavidad)
Son diversas las definiciones que se han hecho sobre el término “masaje”, y han sido diferentes autores quienes han expresado en los conceptos las acciones que mejor pueden hacer reflejar el empleo de esta técnica.
Pueden destacarse:
“Conjunto de acciones mecánicas aplicadas sobre los tegumentos con
un objetivo higiénico o terapéutico”.
Nordin
“Acción de malaxar, modificar o ablandar el cuerpo humano, generalmente mediante procedimientos manuales”.
Holzer
“Transmisión a los tejidos orgánicos de movimientos manuales oscilante, de frecuencia determinada, con fines terapéuticos”.
Rivero
Después de conocer algunas de las definiciones que existen para definir el masaje, puede hacerse un resumen definiendo el MASAJE como:
“*Al conjunto de maniobras o manipulaciones organizadas y metódicas practicadas normalmente sin ayuda de instrumentos, sobre una parte o totalidad del organismo provocando en él, de forma directa o indirecta unos efectos estéticos higiénicos, terapéuticos y preventivos”.*

3.- TIPOS EN FUNCIÓN DE SUS OBJETIVOS

3.1.- Clasificación de masajes

Existen infinidades de clasificaciones de masajes, todas válidas, desde las más sencillas a las más complejas.
masaje clásico o sueco
quiromasaje
Manuales drenaje linfático (DLM)
shiatsu
masajes reflejos (reflexologia podal)
masaje deportivo,etc
bañeras (burbujas,hidromasaje,etc)
duchas (vichy,escocesa,etc)
Hidroterapia chorros (alta presión,filiforme,etc)
baños (contraste,remolino,etc)
vibrador
mecanoterapia brosage

No ultrasonisos,etc
Manuales
Electroterapia ventosas
vacumterapia NIST
presoterapia,etc
corrientes electrolifting
variables corrientes excitomotoras
masaje indirecto, etc
shiatsu
clásico o sueco reflexología podal
Occidentales quiromasaje *Orientales* thai (tailandés)
drenaje linfático zen
deportivo,etc lomi-lomi, etc
clásico o sueco circulatorio
quiromasaje anticelulítico
Masajes DLM *Masajes* reafirmante
Terapéuticos shiatsu *Estéticos* antiarrugas
masajes *reflejos* operatorio(pre-post)
masaje deportivo, etc

Otros: masaje sensitivo (sensorial, integral, californiano), Sambucy, Vogler, holístico con piedras volcánicas, metamórfico, etc.
Expuesta la variedad de clasificaciones de masajes que pueden llevarse a cabo, nosotros, como profesionales de la estética; podemos incluirnos en la clasificación de masajes manuales, no olvidando que los fines a conseguir son estéticos y que de forma indirecta se obtienen fines higiénicos-preventivos y terapéuticos.

3.2.- Tipos de masaje en función de sus objetivos

Conocida la clasificación de masajes, se detalla a continuación dos de ellas, y que de alguna forma engloban todas las demás:

3.2. a. Masajes manuales

Son un conjunto de acciones mecánicas más o menos intensas, rítmicas y profundas aplicadas con las manos con el objeto de influir sobre el organismo para lograr un equilibrio físico y mental.
Masaje clásico o sueco
Se trata de un masaje vigoroso, intuitivo y muy técnico que abarca grandes zonas, actuando preferentemente a nivel muscular y de forma indirecta actúa en otras estructuras:
Acción sobre la piel:
□□Efecto de limpieza y liberación de células descamativas.
□□Vacía los conductos secretores y quedan a su vez libre de cualquier obstrucción.
□□Se produce una anestesia de las fibras sensitivas y la excitación de las
fibras motoras.

□□Existe una vasodilatación capilar con enrojecimiento local y posteriormente regional.
□□Mejor absorción de productos.
□□Aumento de la temperatura local de uno a tres grados.
□□Actúa sobre el pelo: estimulando el bulbo piloso y eliminando detritus que pueden estar situados por debajo del pelo.
Acción sobre el tejido adiposo:
□□Con ciertas maniobras del masaje se destruyen células adiposas y tienden a disolver los acúmulos adiposos.
□□El aumento circulatorio y metabólico favorece los procesos de reabsorción del tejido graso.
Acción sobre los músculos:
□□Eleva su temperatura y acelera las reacciones químicas.
□□Aumenta la tonicidad y contractilidad de los músculos.
□□Disminuye y retarda la fatiga.
□□Aumenta la propulsión de sangre venosa y linfa a la circulación de retorno.
Acción sobre las articulaciones*:*
□□Incremento de temperatura.
□□Facilita la resorción de los edemas si los hubiera y va a inhibir en cierta
manera la formación de pequeñas adherencias.
Acción sobre la circulación en general:
□□Sobre los capilares: aumento de la circulación periférica.
□□Hiperemia (vasodilatación- vasoconstricción).
□□Sobre el sistema arterial se produce una mayor oxigenación con aumento del metabolismo.
□□Sobre el sistema venoso, mejora la circulación de retorno con la eliminación de catabolitos.
□□Sobre el sistema linfático actúa eliminando y drenando cuerpos tóxicos
y extraños.
Acción sobre el sistema nervioso:
□□Disminuye la percepción del dolor (analgésico) con sensación de sedación.
□□Aumento de la excitabilidad de los nervios motores de forma que aumenta el tono y facilita la contracción muscular.
□□Hiperemia que produce una mejor nutrición de los nervios periféricos.
□□Relajación psíquica al disminuir el dolor y la tensión.
Acción sobre el aparato digestivo:
□□Actúa en los movimientos periostálticos.
Acción psicológica:

□□Proporciona una sensación física agradable.
□□Seda, relaja y crea confianza.
Todos estos efectos pueden resumirse en tres grupos:
Efectos mecánicos

_ Fricciona los tejidos y los elastifica.
_ Bombea la circulación.
_ Estira los tejidos blandos.
_ Presiona sobre los planos duros (óseos y articulares).
_ Relaja las contracturas y tensión muscular.
_ Dilata la microcirculación y aumenta la circulación general y arterial, venosa y linfática.
_ Descarga los catabolitos y productos de desecho de los tejidos.
_ Mejora la nutrición y el metabolismo de los tejidos.

Efectos reflejos

_ Facilita la relajación.
_ Reduce el dolor.
_ Aumenta la microcirculación.
_ Equilibra el sistema nervioso autónomo.

Efectos psicológicos

_ Relajación.
_ Sensación de bienestar.
_ Alivio del dolor.

Quiromasaje

Es uno de los términos *(Quiro* proviene del vocablo “Kheiros”, que quiere decir manos), más amplios del masaje clásico, que ha ido evolucionando introduciendo mas variedad de maniobras, cuyo objetivo es llegar a estructuras más profundas para estimular los receptores cutáneos de la presión, y los husos neuromusculares, pero sin producir dolor, tan sólo aquella sensación que el cliente nos explica siempre que “me duele pero me alivia”.

Drenaje Linfático (DLM)

Es un método de masaje específico destinado a mejorar las funciones esenciales del sistema circulatorio linfático por medio de maniobras precisas, proporcionadas y rítmicas.

Tiene como objeto descongestionar los ganglios linfáticos, estimular el flujo de la linfa y drenar los tejidos de los líquidos excedentes y desechos celulares.

Entre sus efectos se destacan:

□□Antiedematizante
□□Sedante sobre el sistema nervioso
□□Relajante sobre las fibras musculares
□□Respuesta defensivo-inmunitaria (eliminación de toxinas y residuos)

Shiatsu

El significado de su nombre SHI (dedos) ATSU (presión), nos ayuda a definir este tipo de masaje.

Es una terapia de origen Japonés que comparte la filosofía de la Medicina Tradicional China mediante presiones con las manos y dedos sobre determinados puntos del cuerpo (terminaciones nerviosas), corrigiendo irregularidades, equilibrando la energía vital haciéndola fluir libremente por todo el organismo, mantiene y mejora la salud, contribuye

a aliviar diversas enfermedades y activa la capacidad de autocuración del organismo.

Masajes Reflejos

Tienen como base fundamental la aplicación de un estímulo sobre determinadas áreas que habitualmente se hallan alejadas de los órganos o zonas afectadas, las cuales suelen presentar una patología local. Se trata de una acción a distancia por vía nerviosa.

De esta forma un estímulo originado en el interior de un órgano es capaz de generar una señal en otra zona alejada del mismo pero en conexión ambos territorios por un circuito nervioso.

Inversamente un estímulo terapéutico provocado en una zona dérmica determinada podrá actuar sobre los órganos internos ligados a la misma por medio de este circuito nervioso.

La base de los circuitos nerviosos y de la terapia de las zonas reflejas es el llamado “arco reflejo”.

Dentro de los masajes reflejos pueden incluirse variantes con similares bases científicas, como: *reflexología en pies (podal), pabellón auditivo, boca*, *muñeca* y otros como; *Vogler, Dicke, Kohlrausch*, etc.

Masaje Deportivo

Este tipo de masaje se aplica en la práctica deportiva para perfeccionar las cualidades físicas y preparar a los deportistas para efectuar los ejercicios físicos, alcanzar y mantener la forma deportiva, recuperar y aumentar la capacidad de trabajo ante las competiciones, luchar contra la fatiga, curar lesiones y enfermedades relacionadas con las peculiaridades del deporte.

El masaje deportivo es muy importante en todas las etapas del entrenamiento e inmediatamente antes de las competiciones.

3.3. b. Masajes no manuales

Se basan en la utilización de equipos técnicos produciendo masajes que ayudan o en algunos casos pueden sustituir las manos del profesional en un servicio de masaje.

Hidroterapia

El objeto de esta técnica terapéutica es la utilización del agua provocando un masaje mecánico sobre el cuerpo, de distintas formas, distintas temperaturas, presiones e intensidades del caudal acuífero.

Combinando el agua más masaje puede conseguirse un hidromasaje.

Dentro de esta terapia se encuentran diversos equipos técnicos que utilizan el agua para provocar un masaje:

□□*Bañeras*: son cubículos de formas y dimensiones variadas, con una capacidad media de 300 a 1500 litros, pueden destacarse: *bañeras de burbujas* (compresor de aire que impulsa éste a presión por un tubo de plástico al aplicador de burbujas), *bañera de hidromasaje* (el agua es agitada por medio de una turbina provocando un efecto de micromasaje).

□□*Duchas*: son procedimientos que se utiliza el agua con una presión que
no supera las 1-3 atmósferas.
Pueden aplicarse en función de la superficie de aplicación (general o local), según su temperatura (fría, caliente), según su forma (*circulares, lluvia,* en *abanico*, en *columna).*
Se destaca: *ducha Vichy* o masaje debajo del agua (consiste en simultanear la acción de la ducha con el efecto del masaje aplicado por un profesional), *ducha escocesa.*
□□*Chorros:* son procedimientos generalmente a mayor presión que las duchas. Se trata de hacer emerger el agua por un único orificio o conducto, proyectándola a presión y a temperatura variable produciendo un masaje estimulante.
Tipos de chorros que se conocen: *chorros de alta presión* (produce efecto térmico del agua que suele ser caliente, se añade el efecto de presión y masaje), *chorros filiforme* (chorro de alta presión y de escaso diámetro, su aplicación es para áreas muy concretas con una duración de 2-3 segundos).
□□*Baños*: constituyen una de las formas más utilizadas de las técnicas hidroterápicas. Como ejemplo se citan *baños de contraste* y de *remolino*.
Electroterapia
Se basa en la utilización de la electricidad para producir una serie de efectos, con las siguientes técnicas:
Mecanoterapia: se define como la terapia que se utiliza la electricidad para producir efectos mecánicos, producidos por un material sólido en movimiento sobre la superficie de la piel.
Los equipos técnicos más utilizados para provocar masaje son:
□□Vibrador: se basa en la producción de una serie de oscilaciones rápidas, transmitidas a los tegumentos por una sucesión de presiones y relajaciones. Estas oscilaciones tienen una intensidad y frecuencia regulables, desde el temblor suave hasta intensas sacudidas, dando lugar a una recontracción y normalización del tono muscular, a la vez que estimula otros muchos órganos, incluidos tejidos viscerales profundos.
En el mercado pueden encontrarse diferentes accesorios que se acoplan al equipo y que se utilizan en diferentes zonas y obteniendo diferentes efectos.
□□Brosage: produce un cepillado mecánico de la piel, provocando entre otros efectos un micromasaje suave favoreciendo la absorción de productos.
□□Ultrasonidos: son vibraciones mecánicas de frecuencia superior a 16.000 ciclos/seg.
Estas vibraciones provocan en el organismo tres efectos (térmico, químico y mecánico), es este último el más importante en el masaje, provocado por los movimientos intracelulares de los distintos tejidos

sobre los que se aplica, obteniendo una acción de micromasaje.
Vacumterapia: es una técnica mecánica que se realiza mediante un compresor que al aspirar la piel actúa sobre ésta y sobre los tejidos que se sitúan inmediatamente por debajo de ella.
Los equipos técnicos más utilizados para provocar masaje son:
Ventosas: ejercen una succión sobre la superficie cutánea cuyo efecto
principal es el de activar la circulación sanguínea y linfática de la zona tratada.
NIST: Terapia Subdérmica no Invasiva, técnica por aspiración que actúa a nivel hipodérmico realizando un masaje atraumático a presión negativa. Los masajes tradicionales empujan los tejidos hacia el interior del cuerpo, mientras que el vacum ejerce un masaje de dentro hacia fuera.
Presoterapia: también llamado masaje neumático, equipo basado en un compresor cuya función es insuflar aire en unas botas o manguitos neumáticos, en los que se introduce una serie de presiones, estimulando la reabsorción de líquidos intersticiales y el drenaje de estos líquidos hacia los filtros orgánicos.
Corrientes variables: se basa en la utilización de corrientes eléctricas que pueden variar su intensidad, polaridad, modo de emisión, modulación etc.
Algunas de las técnicas que se basan en la utilización de esta corriente son:
Electrolifting: se basa en una técnica electroestética de microcorrientes
de baja frecuencia, que provocan una microestimulación y neuroestimulación actuando a nivel celular y microestructuras, destinadas a producir un “levantamiento” de las estructuras cutáneas.
Masaje indirecto: es una técnica con corrientes de alta frecuencia, provocando un efecto tónico y estimulante sobre las terminaciones nerviosas, su aplicación se basa en la actuación de las manos del profesional como electrodos que realizan las maniobras del masaje adecuadas a los efectos que quieran obtenerse.
Corrientes excitomotoras: son corrientes que por sus características son capaces de provocar contracciones musculares, ayudando a movilizar tejidos.

4.- DESCRIPCIÓN Y EFECTOS DE LAS DIFERENTES MANIOBRAS QUE SE REALIZAN EN UN MASAJE.

Es importante tener en cuenta antes de describir las maniobras, que en el masaje clásico sólo había cinco, (afloraciones, fricciones, amasamientos, percusiones y vibraciones) y que a partir de aquí, se derivó al Q*uiromasaje* ampliando estas maniobras y sus variantes. Por este motivo, la descripción de las maniobras que se ha elegido son las

del “*Quiromasaje”.*

4.1.- Clasificación de maniobras

- *Frotaciones*
- *Fricciones*
- *Presiones*
- *Amasamientos*
- *Vaciado venoso*
- *Pellizqueos*
- *Percusiones*
- *Vibraciones*

4.2.- Descripción y efectos de las maniobras

Frotaciones

Son maniobras de contacto, de roce, efectuadas con los dedos o palmas de las manos que se desplazan paralelamente a la superficie cutánea, adaptándose a las formas corporales, en una dirección generalmente centrípeta, con lentitud y con una presión suave.

Son manipulaciones que se aplican al principio, al final del masaje y de enlace entre fases intermedias. Al principio para preparar la piel antes de maniobras más activas relajando el sistema nervioso y al final para descargar el fluido negativo que hemos producido al realizar maniobras más energéticas.

Pueden realizarse con una mano (unimanual) o con las dos (bimanual).

Se clasifican en:

Superficiales: conocidas también como “effleurages”, pasos sedantes, maniobras preparatorias, de contacto, acariciamientos, etc.

Su finalidad es toma de contacto y analgésico.

Profundas: son manipulaciones más intensas que las anteriores, como el “rastrillo”.

Su finalidad es la depleción del sistema venoso y linfático.

Efectos

_ Limpieza de la piel

_ Efecto sedante o excitante según intensidad

_ Incremento circulatorio en la zona tratada, hiperemia

_ Analgésicos y relajantes sobre las terminaciones nerviosas

Fricciones

Son maniobras más intensas que las anteriores, la presión es firme, rítmica y profunda, son manipulaciones hiperemiantes, breves y precisas.

En estas maniobras *no* existe desplazamiento de las manos del masajista, sino, el desplazamiento será la laxitud máxima existente en el tejido celular subcutáneo. Las yemas de los dedos del masajista aplicados sobre la piel quedan fijos y los dedos y muñecas se mueven circularmente, también de forma longitudinal o de forma transversal (*Cyriax*).

Pueden realizarse con las yemas de los dedos, eminencia tenar, el puño, las dos manos juntas, el codo, etc.

Efectos
_ Despegar la piel de los planos profundos subyacentes
_ Descamación de la epidermis
_ Romper coágulos fibrosos y favorecer su eliminación
_ Excitación de las terminaciones nerviosas.
Presiones
Son manipulaciones que por norma general no existe desplazamiento de las manos, son profundas cuando el ritmo es lento.
Se realizan con las yemas de los dedos, nudillos, eminencia tenar, codo, pie, etc.
Se clasifican en:
Suaves: son las utilizadas en drenaje linfático manual (DLM).
Profundas: son las utilizadas en digitopuntura, “puntos gatillo”, “puntos trigger” (puntos selectivos del dolor).
Efectos
_ Mejorar el tono muscular
_ Favorecer la irrigación sanguínea
_ Produce relajación sobre puntos específicos.
_ Relajación muscular.
Amasamientos
Son maniobras conocidas también como “malaxaciones”, comprimen los tejidos actuando sobre músculos y tendones situados a mayor o menor profundidad.
Producen un movimiento de separación, compresión y estiramiento con torsión, realizándolos de forma unimanual o bimanual.
Son maniobras con una intensidad mayor que las anteriores.
Sus variantes son:
□□Amasamiento digital
Las manos en posición concáva, con los dedos separados se trabaja alternativamente a la derecha los círculos van en dirección a las agujas del reloj y a la izquierda al contrario.
□□Amasamiento digitopalmar
Para realizar esta manipulación utilizamos la palma de la mano y el dedo pulgar, éste separado del resto de los dedos, que se mantienen unidos (forma de tijera), arrastra hacia la mano la porción de musculatura que se está tratando.
Se efectúa sobre zonas o masas musculares amplias.
□□Amasamiento pulpo pulgar
Se realiza con los pulpejos de los pulgares, se van haciendo pequeños círculos independientes, de forma alternativa, pero desplazándose juntos por la zona,
Se utiliza especialmente para trabajar articulaciones y zona paravertebral.
□□Amasamiento nudillar simple
Esta manipulación se realiza con el dedo índice flexionado en forma de gatillo y el pulgar libre. Ambos dedos ejecutan un círculo independiente

uno de otro, pero formando un pellizco entre los dos dedos y prensando esa porción de músculo.
Se utiliza principalmente en tratamiento de columna vertebral.
□□Amasamiento nudillar completo
Es una variante del amasamiento nudillar simple y consiste en ir amasando el músculo con todos los dedos “nudillos” de ambas manos, aplicándolos semiflexionados. Se trata de efectúa círculos independientes con cada uno de los nudillos en forma de abanicos.
Se utiliza en zonas donde exista gran masa muscular.
□□Amasamiento reforzado
Trabaja una sola mano y la otra apoya y refuerza a la primera por la muñeca o sobre la misma mano que hace el amasamiento.
Especialmente indicada en deportistas.

□□Amasamiento puño nudillar
Las manos del masajista en forma de puño y con los pulgares sobre los dedos índices se trabajan de forma alterna sobre zonas musculosas.
□□Amasamiento de torsión o transverso
Se realiza sobre una gran masa muscular y se puede semejar a la acción de retorcer la ropa tras su lavado.
□□Amasamiento ascendente o longitudinal
Se ejecuta con las dos manos alternativamente, semejando a las ruedas de una locomotora.
□□Amasamiento rodado, ondulatorio o pinzamiento
Es un amasamiento mezclado con fricción y frotación que nos ayuda al diagnóstico de cualquier alteración de la zona donde se ha realizado la manipulación.
Vaciado venoso
Ligera presión con arrastre circulatorio, con el objeto de disminuir la circulación venosa y mejorar su drenaje, siempre de forma centrípeta.
Tiene una gran potencia descongestiva, por lo que está especialmente indicado cuando la circulación es deficiente.
Con esta manipulación, se evita la formación de petequias (hemorragias cutáneas) al manipular a los tejidos.
Pellizqueos
Son manipulaciones que recogen entre dos o más dedos una porción formando un pliegue, mientras que al soltar la masa muscular acude a la zona sangre oxigenada.
Sus variantes son:
□□Gran pellizqueo
Se basa en recoger gran porción de piel en zonas donde exista gran musculatura, sus efectos son principalmente ablandadores.
□□Pellizqueos digitales
Se efectúa entre dos o más dedos cogiendo una porción de piel entre ellos.

□□Pellizqueo de torsión

Se presiona la parte muscular entre dos o más dedos y cuando ambas paredes se juntan, es cuando debe girarse esta musculatura.
Pellizqueo de oleaje o deslizante
Consiste en formar una ola entre los pulgares por u lado y los dedos índices y demás dedos por otro.
Efectos
_ Hiperemiantes
_ Tonificantes
Percusiones
Son manipulaciones que se basan en la sucesión de breves golpes rápidos, realizados con una o ambas manos. Son conocidas también como golpeteos, picado, etc.
Las percusiones pueden realizarse bien con la eminencia hipotenar, con la palma de la mano ahuecada, puño semicerrado, palmas de las manos, cara dorsal de las manos, etc.
Se clasifican en:
Cachete cubital
Consiste en dar pequeños toques con la región cubital de la mano y el meñique, éste y los demás dedos están en actitud relajada.
Palmada cóncava
Se colocan las manos con los dedos ligeramente flexionados, juntando la yema de los dedos y cubriendo el hueco formado por el dedo índice con el dedo pulgar.
Esta maniobra es conocida también como *"claaping".*
Cachete cóncavo
Las manos están semicerradas con los dedos flexionados, y el pulgar cubrirá la curvatura formada por el dedo índice. Se golpea alternando las manos con gran rapidez.
Palmada digital
Son pequeños golpes con la cara palmar o dorsal con las manos extendidas.
Tecleos
Con los diez dedos como si se tocara el piano, deben estar ligeramente curvados.
Teclear rápidamente y de forma suave en todas las direcciones. Las manos actúan al unísono.
Efectos
_ Provoca una isquemia momentánea seguida de una fuerte hiperemia con aflujo de sangre en la zona tratada, favoreciendo la nutrición celular.
_ El choque elástico actúa de estimulo muscular y pone en contracción las fibras muscular, además de producir una vasodilatación local.
Vibraciones
Son oscilaciones rítmicas, suaves y rápidas, por regla general limitadas a una zona pequeña. Son conocidas también como *"trepidaciones".*
Se clasifican en:

□□Directas
Se realizan sobre la piel, donde el profesional toma contacto directo con el cliente.
□□Indirectas
Entre la zona de aplicación y el profesional se interpone la mano u otro material.
En general éstas vibraciones pueden efectuarse de forma local o deslizando las manos por la zona tratada.

5.- CONCLUSIONES.

Hoy día el masaje puede considerarse dentro de todas sus vertientes como una de las terapias manuales más utilizadas, no solo en el campo estético, sino, también en el campo terapéutico como complemento de muchas patologías.
Todas las personas de forma individual podemos trabajar el masaje en nosotros mismos; lo que conocemos como *"automasaje*", es una forma más para conocer esta técnica y la sensibilidad de nuestro cuerpo.
No debemos olvidar que el masaje no es una actividad mecánica, sino, dinámica y que debe adaptarse a cada uno de nosotros dependiendo de las necesidades y efectos a conseguir.

6.- REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS Y DOCUMENTALES.

□VÁZQUEZ GALLEGO. Dr. J. "*El masaje terapéutico y deportivo*".Ed. Mandala.1991.
□□CORRAL PÉREZ. ISABEL. "*El masaje corporal*".Ed. Libsa.
□□FERRÁNDIZ SAGRERA Dr. J. "*Masaje en estiramiento y técnicas complementarias*" Ed. Mandala.
□□BELLOCH ZIMMERMAN V, CABALLE LANCRY C, ZARAGOZA PUELLES R. "*Fisioterapia Teórica y Técnica*".
□□DOMINGO SORIANO, M.C. "Electroestética profesional aplicada". Ed. Sorisa. Diciembre 2000.
□□MOURELLE MOSQUEIRA, LOURDES."*Diagnóstico y protocolo*".Ed Videocinco.1999.
□□Enciclopedia general del ejercicio, "*El masaje deportivo*".Ed. Paidotribo.
□□"*Masaje y drenaje aplicados a la estética integral*". Ed.Videocinco.2003.
□□"*Técnicas hidrotermales aplicadas a Estética Integral*". Ed. Videocinco.
□□Cuadernos "*Vida Estética*". Noviembre 2004.
□□Cuadernos "*Vida Estética*". Abril 2005.