

HISTORIA Y TEORIA DEL MASAJE

INDICE:

- 1. Concepto y Definición de Masaje.**
- 2. Historia del Masaje.**
- 3. Elementos y Características del masaje.**
- 4. Efectos Fisiológicos del masaje.**
- 5. Tipos de Masaje.**
- 6. Técnicas de Masaje.**
- 7. Indicaciones y contraindicaciones del masaje.**
- 8. Secuencia de masaje.**
- 9. Estiramientos pasivos con ayuda del terapeuta.**
- 10. Cuestiones.**

1. CONCEPTO Y DEFINICION DE MASAJE

1.1. Concepto y Etimología:

Todavía hoy el concepto o la definición de masaje es algo confusa y se tiende a asociar, a muy diversos tipos de prácticas, en diferentes culturas y civilizaciones.

Diversos autores le han dado definiciones como:

- Masser: Término Francés (amasar, masar, dar masaje)
- Mass: Término árabe (tocar con suavidad, frotar suavemente, tocar dulcemente)
- Masshech: Término hebreo (palpar, tantear)
- Massien: Término griego (amasar, frotar)
- Otras definiciones: sobar

No será hasta el siglo XIX, cuando comienza a utilizarse el vocablo Masser o Masaje, en los dialectos indoeuropeos, siendo en el siglo XX cuando **Ling** lo introduce en varias lenguas.

1.2. Definiciones:

QUIRO: mano

MASAJE: sobar, tocar, amasar.

Durante nuestra vida cotidiana y sin ningún aprendizaje previo, podemos observar como existen multitud de gestos que guardan una gran similitud con técnicas derivadas del masaje.

Estos movimientos intuitivos, como aplicar la mano en la zona herida, o frotarse la piel cuando hace frío, se han ido convirtiendo con el paso del tiempo, en las técnicas de masaje actual.

Existen numerosas definiciones del concepto de masaje, y podemos destacar:

- El masaje es una combinación de manipulaciones variadas, y se basan principalmente en movimientos y presiones de las manos del terapeuta sobre la superficie del cuerpo, con fines terapéuticos
- Masaje es un término que se utiliza para designar un conjunto de manipulaciones que se practican en una parte o la totalidad del cuerpo, para provocar en el organismo un conjunto de reacciones directas o reflejas y con efectos higiénicos, terapéuticos o estéticos.

2. HISTORIA DEL MASAJE

2.1. CHINA.

Los primeros escritos encontrados donde se hace referencia a algún tipo de masaje es en el antiguo libro Nei Ching, y en su capítulo 12 encontramos una cita que dice:

“ El tratamiento más adecuado para la parálisis completa, los escalofríos y la fiebre, consiste en ejercicio de manos y pies, y respiratorios, y el masaje de la piel y de la carne.”

Ya en esta época se reconocían 4 tipos de personas que trabajaban sobre la medicina: Médicos, Acupuntores, Masajistas y Exorcistas. Incluso en el departamento médico imperial había un departamento de masaje, con 1 profesor y 4 masajistas.

2.2. INDIA.

1600 años a.c. ya aparecía en famoso libro del Ayurveda la importancia del masaje. En él se hace referencia al masaje en términos de frotamientos y fricción.

Solía ser habitual el uso del masaje como medio de curación de enfermedades y picaduras de serpiente, para eliminar el cansancio y sobretodo para eliminar el cansancio y curar lesiones.

2.3. EGIPTO.

Los papiros e inscripciones en las pirámides son testigo de la importancia que tenía el masaje en estas épocas.

La utilización de los baños, los aceites y fricciones fue imitada posteriormente por griegos y romanos.

2.4. GRECIA.

Los griegos fueron los mas interesados en la belleza y la educación física. Entre ellos todas las clases sociales empleaban el masaje con diversos fines.

Grandes nombres de la medicina van a aparecer en esta civilización, como Herodico, unos de los maestros de Hipócrates, incluyó el ejercicio y el masaje como parte de la medicina.

Hipócrates, considerado como el padre de la medicina, ha dejado en sus obras multitud de referencias a las manipulaciones y masajes. Destacando su obra fundamental: Tratado sobre las articulaciones y fracturas.

2.5. ROMA.

En las termas romanas nos encontramos con los primeros masajistas profesionales de la historia accidental. En estos baños era como una obligación ritual.

Multitud de autores fueron los que consideraron el masaje como la base de la higiene y la salud en esta época.

En las culturas griega y romana, en las cuales era costumbre efectuar un saludable ritual al comenzar el día. Se recibía de uno o varios sirvientes un estimulante masaje corporal y un baño con aguas aromatizadas, para finalizar con una fricción usando suaves aceites esenciales igualmente perfumados con diferentes hierbas y/o flores según se deseara estimular o relajar las funciones corporales e incluso eliminar toxinas. Terminado el baño, se tomaba un nutritivo desayuno.

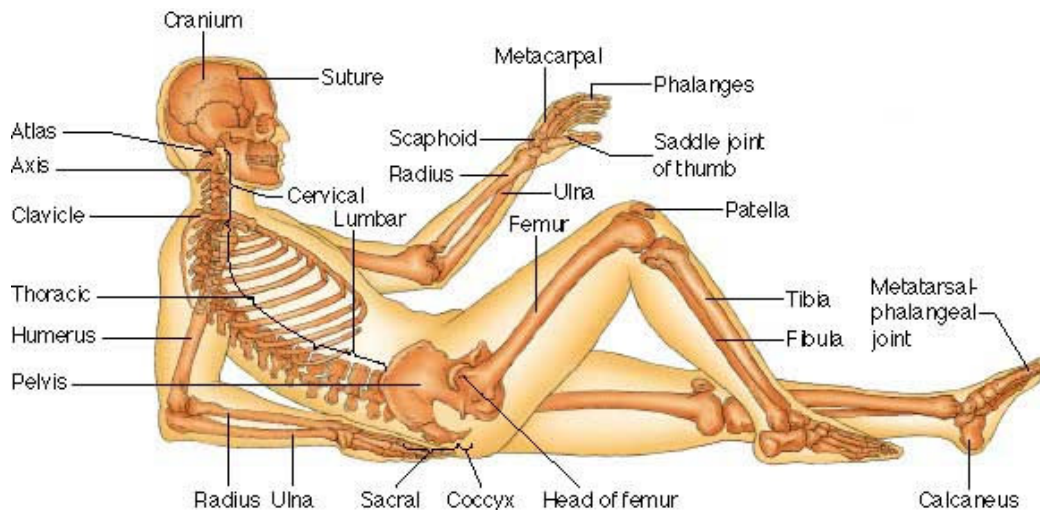
2.6. EDAD MEDIA.

Durante esta etapa el masaje sufrió un retroceso debido a la represión sobre el cuerpo y la desnudez que se impuso.

No se hizo ninguna mención al masaje en la literatura de este milenio, al considerarlo como algo demasiado vulgar para calificarlo de remedio terapéutico

2.8. RENACIMIENTO.

Surgió el interés por la revisión de los tratados médicos y por la cultura del cuerpo, lo que hizo despertar de nuevo el interés por el masaje y la publicación de obras de anatomía humana.



2.9. SIGLOS XVII al XIX

Durante este periodo se sigue apostando por el masaje como una referencia para la salud y la recuperación de lesiones y enfermedades.

2.10. SIGLO XX

Hasta este siglo se ofrecía poca información en los tratados realizados sobre masaje. En la actualidad no existen normas ni descripciones técnicas generales, cada escuela trata el masaje con nombres distintos para movimientos iguales y a esto se le añade el hecho creciente de que se multiplican las publicaciones, las técnicas y las variedades de masaje.

A) CORNELIUS: Masaje Reflejo

Incluye todas aquellas técnicas manuales que se aplican en zonas distintas de las zonas dolorosas y que, sin embargo, consiguen alivio de los síntomas.

Este señor descubrió durante su tratamiento de reumatismo que al presionar las zonas afectadas eran indoloras, pero existían zonas cercanas o no, sensibles a la palpación. Actuando sobre estas consiguió hacer desaparecer los dolores.

B) HEAD & MACKENZIE

Estableció la existencia de una serie de conexiones (arco reflejo), entre los órganos internos y las zonas dérmicas, que se denominaron zonas de Head (área cutánea donde se refleja el dolor en relación a un órgano enfermo).

Ejemplo: de una lesión interna puede aparecer un reflejo a nivel más superficial.

C) ELISABETH DICKE: Masaje Reflejo del Tejido Conjuntivo

Es una de las técnicas de masaje en las que el tratamiento tiene lugar de una forma refleja a través del sistema nervioso. A través de un estímulo sobre el tejido conjuntivo se crea un estímulo cutáneo que va a llegar a distintos niveles de profundidad en el organismo, afectando a músculos, vísceras, órganos, vasos linfáticos y sanguíneos, incluso el propio tejido conjuntivo.

¿Qué es el tejido conjuntivo? Es una estructura de relleno y sostén que proporciona cohesión, consistencia y medios de sujeción a los diferentes tejidos y órganos de nuestro cuerpo.

D) VOGLER: Masaje Perióstico

Es una técnica de masaje reflexógeno caracterizada por el trabajo directo que se realiza sobre los puntos de "máxima del periostio" en fase subaguda.

Periostio, membrana fibrosa y resistente que rodea el hueso, excepto en las articulaciones y lugares de inserción de ligamentos y tendones.

E) FITZGERALD E INGHAN: Masaje Reflejo Podal

Este médico americano sentó las bases de la reflexología podal.

La técnica consiste en manipulaciones (presiones) efectuadas sobre los puntos sensibles de los pies que están relacionados con los distintos órganos y sistemas del organismo, provocando un reequilibrio energético del mismo.

F) EMILE VODDER: Linfodrenaje Manual

Desarrollo unas técnicas o métodos de drenaje linfático que permitían eliminar los desperdicios tisulares a la vez que regeneraban la linfa de los tejidos.

Muy indicado para edemas, celulitis, estrías, arrugas, pesadez de piernas, stress..

¿desperdicio tisular? Apuntar y traer para el próximo día que es.
¿linfa? Es el líquido que circula por los vasos linfáticos, compuesta por agua, proteínas, grasas, restos de células muertas, bacterias(en caso de enfermedades), células malignas(en caso de cáncer), partículas inertes, linfocitos, glóbulos rojos, etc...

G) CIRYAX: Masaje Transverso Profundo

La técnica consiste en fricciones aplicadas transversalmente a la dirección de las fibras del tejido lesionado, provocando una movilización de las mismas, lo cual trae consigo analgesia y liberación de las adherencias, mejorando la función que hasta entonces había estado limitada.

H) STILL: Osteopatía

Es una terapia manipulativa que actúa sobre las estructuras del cuerpo (esqueleto, músculos, ligamentos y tejido conectivo), para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y reestablecer con efectividad la salud general.

I) PALMER: Quiropraxia

El fundamento básico se resume en que la estructura gobierna la función, es decir, manipulando la estructura se mejora la función.

J) ZABLUDOWSKY: Masaje Deportivo

Desarrollado a principios del S.XX, pero con orígenes en la antigüedad.

Fue utilizado en los juegos olímpicos de Atenas(1896) y en los de París(1900). Realmente el masaje deportivo no es más que los distintos tipos de masajes existentes aplicados en las diferentes etapas de preparación de un deportista.

K) VICENTE L. FERRANDIZ: Quiromasaje

Una de las figuras mas destacadas del Quiromasaje en España y fundador de la primera escuela de Barcelona.



L) MASUNAGA Y NAMIKOSHI: Shiatsu

Shiatsu es una palabra japonesa que significa " presión con los dedos", y se aplica en los puntos llamados "tsubo", situados a lo largo de 12 canales de energía del cuerpo llamados meridianos.

3. ELEMENTOS Y CARACTERÍSTICAS DEL MASAJE.

3.1. EL PROFESIONAL : Masajista.

Como dice el enunciado debe ser lo mas Profesional posible, y estar perfectamente capacitado para desarrollar su labor, ya que va a estar en contacto con personas y su manipulación equívoca podría afectar a la salud y calidad de vida del cliente.

Debe contener altos conocimientos en anatomía y fisiología.

Por supuesto, el profesional debe tener conciencia de su propio cuerpo y haber experimentado en él los efectos del masaje para poder realizar correctamente su trabajo.

Cualidades de un buen Profesional:

- Debe poseer una buena forma física
- Tener resistencia muscular y buena flexibilidad en toda el área de la mano, el antebrazo, la muñeca, etc...
- Debe cuidar al máximo su presencia e higiene personal
- Debe respetar ante todo, la dignidad del cuerpo humano y la intimidad de cada persona. Debe ser delicado, ya que no manipula un objeto sino una persona.
- Debe transmitir confianza, serenidad y control, facilidad para adaptarse a diferentes tipos de personas, buena capacidad de observación de los detalles y reacciones del receptor, un estado de continuo aprendizaje, tanto a nivel experiencia como de estudio.
- Vocación
- Calidad

3.2. PARA UN MASAJE EFICAZ...

- Debe tener una visión global del cuerpo que se masajea, teniendo en cuenta que hay una interrelación entre cualquier dolor localizado y el resto del organismo.

- El profesional debe estar fresco, por lo tanto es importante realizar pequeños descansos entre sesiones para estar al 100% en cada una.
- Debe economizar su energía ya que el masaje consume dicha energía y es importante no hacer movimientos innecesarios.
- Debe crear una atmósfera adecuada, silencios y tranquila en la habitación del masaje, procurando siempre que no haya interrupciones.
- Los movimientos con las manos debe ser suaves, rítmicos y sin cortes. Es importante usar las dos manos.
- Cuando debamos ejercer presión, lo haremos con el peso de los brazos, o del cuerpo y no tensionando músculos innecesariamente.
- Es mejor variar la posición del cuerpo durante el masaje para evitar sobrecargas, zonas de tensión y tener mejor acceso a las zonas a masajear.



3.3. RESPECTO A LA HIGIENE....

- Hay que cuidar con esmero la propia higiene personal. En aquellos casos en que tenga excesiva transpiración, alitosis...pondrá especial atención para no molestar al receptor.
- La indumentaria debe ser adecuada, cómoda, y que evite el contacto de la prenda con el paciente.
- No se debe llevar sortijas, pulseras o cadenas de reloj que puedan molestar o lesionar al cliente.

- El calzado debe ser cómodo, siendo recomendable de tipo anatómico
- Debe lavarse las manos antes y después de cada masaje.

3.4. RELACIÓN PROFESIONAL – CLIENTE



- Es importante escuchar con atención y amabilidad lo que el receptor describa, realizando las preguntas necesarias para tener un mejor conocimiento del problema.
- Debe comportarse de una forma cálida y humana, llamando en algunas ocasiones al receptor por su nombre.
- Una vez comenzado el tratamiento debemos conseguir que el cliente se relaje y evitar que hable en exceso.
- Es necesario comunicar al receptor a través de los gestos, las manos y la palabra, la confianza necesaria para conseguir el máximo de relajación y eficacia.
- En el momento del masaje el cliente debe centrar toda nuestra atención y no se debe atender a otras cuestiones, telefonos, timbres, etc...

3.5. LAS MANOS, LA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL

- Las manos del masajista deben estar siempre a una temperatura superior a la del cuerpo de su cliente, provocando una sensación agradable y favoreciendo la relajación.

- El tacto de la piel debe ser suave y agradable.
- Se debe cuidar con esmero las callosidades, cutículas, pequeñas heridas..., para evitar sensaciones desagradable o posibles infecciones.
- Las uñas deben ser cortadas en redondo para no tener aristas.
- Las manos deben ser fuertes, elásticas, resistentes, ágiles, y hábiles mediante la ejecución de los ejercicios adecuados.
- Las manos debe mantener el contacto con el cuerpo del masajista durante todo el masaje, el abandono de contacto puede producir sensación de distracción o abandono.

3.6. EL CLIENTE : RECEPTOR

- Debe tener la piel limpia y seca.
- Es importante que haya evacuado su vejiga e intestino para evitar interrupciones molestas.
- Debe quitarse toda la ropa que se encuentre en al zona de masaje y evitar cualquier prenda de ropa que comprima o dificulte la circulación (mallas, tops, sujetadores, calcetines,...)
- Debe estar relajado al recibir el masaje, de lo contrario son será efectivo el masaje.
- Después de cada sesión es importante dejarlo unos instantes de reposo.

3.7. LA ZONA DE MASAJE

- La habitación o ubicación que tenga el lugar donde se desarrolle el masaje debe ser tranquilo, silencioso y bien ventilado.
- La temperatura debe ser templada (24° a 27°).
- La luz debe llegar de forma indirecta, para evitar molestias sobre el rostro de nuestro cliente.

- Para conseguir esta relajación podremos valerlos de música suave, olores agradables (ozono, esencias...).
- Pueden ser conveniente instrumentos para generar calor suave (bolsas agua caliente, infrarrojos..).
- La decoración debe estar en consonancia con el tipo de terapia que vamos a realizar.

3.8. LA CAMILLA

- Es importante que tenga la mayor capacidad de ajustes posibles y hueco para alojar la cabeza.
- Se debe regular en altura.
- Dimensiones: 180 a 190 cm x 0'60 a 0'80 cm.
- Debe estar correctamente acolchada.
- Debe permitir el acceso del profesional en todas sus partes.
- Puede ser interesante el uso de otros instrumentos como cuñas, rulos, etc.. para favorecer la comodidad del cliente y facilitar el trabajo al profesional.
- Se debe recubrir con algún tipo de material higiénico y agradable al tacto del cliente.

3.9. ACEITES, CREMAS, ETC...

- Suele ser habitual el uso de cremas y aceites para realización de los masajes, se deben evitar productos muy grasos o pegajosos.
- Nunca se debe colocar directamente sobre el cuerpo del cliente, sino sobre la mano del masajista para evitar sensaciones desagradables.
- La aplicación del masaje forma parte del propio masaje, y se debe llevar a cabo con la misma atención y cuidado, evitando movimientos bruscos o cortantes.

- Se debe aplicar únicamente la cantidad necesaria para evitar excesos que dificulten nuestra labor.
- Cuando existan zonas pilosas, añadiremos algo más de cantidad e incluso algunas gotas de aceite para evitar las sensaciones molestas que pueden producir las fricciones.
- Hay que evitar productos que puedan provocar reacciones, o alergias en algún cliente.
- No es necesario acudir a productos caros, ya que cualquier aceite puro, incluso de oliva, tendrán un buen efecto. (aceites para bebés, de almendras, girasol...).

Para masajear, se puede usar cualquiera de los aceites que venden en tiendas naturistas o almacenes de cadena, al igual que cremas para el cuerpo, aunque pueden prepararse diferentes recetas según el efecto que se desee producir sobre el cuerpo. Para ello se debe tener en cuenta que existen aceites de base, los cuales sirven para mezclar y dar volumen a otros llamados esenciales. Los principales aceites base son: de semilla de uva, de almendras dulces, de semillas de albaricoque, damasco o durazno, de aguacate o palta, de jojoba, de germen de trigo, de ajonjolí o incluso el de oliva (cuidando de que sea uno de olor poco fuerte. Entre los aceites esenciales, se usan muy frecuentemente los de: albahaca, bergamota, manzanilla, incienso, geranio, jazmín, enebro, lavanda, mejorana, rosa, sándalo, ylang-ylang. **Algunas mezclas interesantes utilizando 50 mililitros de aceite base y agregándoles las cantidades descritas de aceites esenciales, pueden ser:**

- Aceite estimulante: 15 gotas de lavanda, 10 gotas de romero. Es excelente para relajar los músculos y limpiar el organismo.
- Aceite calmante: 15 gotas de manzanilla, 10 gotas de lavanda. Ayuda a aliviar la tensión nerviosa, las jaquecas y la piel seca o irritada.
- Aceite relajante: 12 gotas de lavanda, 8 gotas de geranio, 5 gotas de sándalo. Es un aceite sedante.

- Aceite estimulante: 11 gotas de romero, 9 gotas de lavanda, 5 gotas de enebro. Ayuda a limpiar el organismo y es indicado para la celulitis.

4. EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE

Los fundamentos fisiológicos del masaje comenzaron a despertar interés en Europa a finales del S.XIX.

Zabludowski, estudió la influencia del masaje en personas sanas y demostró que devuelve a los músculos su capacidad de contracción cuando están agotados. Sin embargo, el reposo sin masaje contribuye muy poco a la recuperación de la fuerza.

También demostró que bajo la influencia del masaje disminuye el peso corporal y aumenta la fuerza muscular.

Los efectos fisiológicos del masaje suponen, por tanto, una compleja serie de mecanismos que se pueden resumir como consecuencia de varias acciones que se suman y complementan: acción mecánica directa sobre los tejidos, acción refleja sobre los diversos órganos a distancia y acción psicológica.

Estos diferentes efectos fisiológicos van a depender en gran parte del tipo de masaje, la duración, la intensidad y la profundidad de este.

Para aplicar el masaje de un modo científico y efectivo es necesario tener un conocimiento amplio del cuerpo humano, de sus partes, su estructura y sus movimientos.

Se deben conocer los músculos y la dirección de sus fibras, inserción de los tendones, los vasos sanguíneos y linfáticos, y la dirección del flujo de sangre / linfa.

4.1. EFECTO SOBRE LOS ORGANOS INTERNOS

A finales del siglo pasado una serie de investigaciones demostraron que el masaje influye directamente en el intercambio de gases, minerales y proteínas e intensifica la secreción de sales minerales del organismo (sodio, potasio, fósforo..).

Acelera las reacciones químicas e intensifica los procesos metabólicos, estimulando así la termorregulación, oxigenación e intercambio de gases en los tejidos.

Aumenta el contenido de ciertas hormonas, mediadores y metabolitos, mientras disminuye el contenido de otras.

- Según la técnica empleada el masaje actúa sobre tejidos mas profundo o menos, pero su efecto no se limita a la zona tratada sino que se transmite de forma refleja hacia otros órganos y sistemas, incluso a nivel general.
- El masaje general ejerce una función reguladora en los procesos vegetativos del organismo (respiración, circulación, digestión..)
- Ejerce una acción importante sobre los órganos de la cavidad abdominal.

Intensifica de forma refleja el movimiento peristáltico de las fibras musculares lisas, y mejora la actividad del estómago y los intestinos. Incrementa también la secreción biliar e intensifica la secreción de los órganos glandulares.

Es importante su influencia en el hígado porque esta glándula necesita gran cantidad de O₂ para realizar sus funciones y el masaje mejora la circulación y la actividad respiratoria, mejorando así también la actividad del hígado.

También destaca su efecto mecánico directo sobre las asas intestinales del intestino grueso. De esta forma, puede ser relajante y analgésico si se realiza suavemente y en la misma dirección de las asas, o estimulante y excitante si se realiza de forma profunda y perpendicular a éstas.

Es por tanto, especialmente útil en enfermedades relacionadas con una disminución de la actividad de las fibras musculares lisas del aparato digestivo.

- Ejerce gran influencia, así mismo, sobre la función renal, ya que intensifica la eliminación de orina. Esta eliminación aumentará, además, cuando el masaje se realice sobre músculos fatigados.

4.2. EFECTOS DE LAS MANIPULACIONES

Toma de contacto:

- Observación del estado de la piel
- Relajación
- Acompañamiento

Pases Suaves:

- Efecto sobre sistema nervioso vegetativo (carne de gallina)
- Relajación y efecto analgésico sedante
- Preparación para el resto de maniobras

Fricciones con Deslizamiento:

- Produce hiperemia, aumenta el riego de sangre en la zona
- Aumenta la oxigenación de la piel, su elasticidad y flexibilidad
- Realiza una exfoliación de la capa superficial de piel eliminando células muertas
- Disminuye contracturas musculares
- Mejora la termorregulación

Fricciones sin Deslizamiento:

- Mejora de la flexibilidad de la piel, rompiendo adherencias cicatrizales si las hubiera.
- Reabsorción de edemas y hematomas

Vasoconstricción o vaciado venoso:

- Renovación de la sangre de los tejidos
- Mejora edemas y problemas circulatorios
- Mejora la nutrición de los tejidos
- Acción relajante sobre el sistema nervioso

Amasamiento:

- Mejora de las propiedades musculares
- Reblandece adherencias y contracturas
- Elimina toxinas
- Mejora nutrición de los tejidos
- Mejora la eliminación del tejido adiposo

Presiones:

- Mejora la excitabilidad y el tono muscular
- Elimina o retarda la fatiga muscular
- Es sedante y antiálgica

Sacudidas:

- Produce relajación, estimula propiocepción. Mejora la movilidad articular
- Aumenta la elasticidad y disminuye la contracción muscular

Percusiones:

- Estimula la circulación
- Despertar muscular

5. TIPOS DE MASAJE

Antes de ver los tipos de masaje veremos unos conceptos básicos que hay que tener en cuenta:

- **RELAJACION**: es la disminución de tensión. Contrario a la contracción. No es lo mismo que reposo (esto es lo que hacemos viendo la tv).
- **SEDANTE**: calma el dolor y la excitación.
- **TONIFICANTE**: el tono muscular es el estado de tensión de un músculo en reposo de ¿regulación refleja involuntaria?.
- **CONTRACTURA**: Contracción involuntaria de un músculo o grupos musculares, duradera o permanente.
- **TIEMPO**: medida de duración.
A mayor tiempo más relajación, al activar el SNP
A menor tiempo más tonificación, al activar el SNS
- **RITMO/VELOCIDAD**: movimiento repetido a intervalos regulares/tiempo utilizado para realizar alguna cosa.
Más rápido es más tonificante, aumenta el calor y tonifica el SNS
Más lento es más relajante

- PROFUNDIDAD/FUERZA: no superficial, más adentro/propiedad que produce, impide o modifica el movimiento.
Mayor profundidad, es menos relajante, más descontracturante y profundiza en el tejido muscular, ayudando a eliminar los residuos y elastificar las fibras.
Menor profundidad o superficial, conseguirá un efecto distinto dependiendo del ritmo y velocidad que se le aplique. Siendo:
Tonificante si lo realizamos a un ritmo más rápido y circulatorio o relajante si este es un ritmo moderado o lento.

Como ya comentábamos anteriormente, la definición de masaje es algo ambigua y de ello se sirven muchos profesionales, al dar nombres o razones a diversos tipos de manipulación, cuando en realidad, la base es la misma y únicamente se varía según el caso, la profundidad, la velocidad, o la aplicación de alguna maniobra.

- Entre estos casos encontramos:

> Masaje "Estético – Belleza":

Alguien cree que únicamente a base de masajes una persona puede volverse más guapa, bella, etc.

Como mecanismo de venta podremos decir, que el masaje puede ayudar a tersar la piel, mantener cierto tono en esta y los músculos más superficiales. En ningún caso hablaremos de que:

- Evita la celulitis
- Evita la flacidez ...
- Da esbeltez a la figura...

> Masaje Deportivo:

Muy utilizado por los deportistas profesionales, el masaje puede servir como medio para completar el calentamiento antes de una competición, para relajar la musculatura durante esta y poder seguir compitiendo al máximo nivel o como una efectiva manera de recuperarse tras el duro esfuerzo de la competencia.

Se diferencia del resto de masajes en la forma y momento en que se aplican las maniobras.

Por ejemplo:

> Masaje Terapéutico:

¿Que masaje no es terapéutico?...

Sin duda, prácticamente todos los masajes tiene como finalidad última, servir como algún tipo de terapia, ya sea de relajación, de recuperación, estimulante, etc....

Pero se entiende como masaje terapéutico aquel que busca los acortamientos musculares, las descompensaciones producidas en el cuerpo y otros problemas, para posteriormente corregirlos y así conseguir una mejora del paciente. Se deben conocer las posiciones que el cuerpo adopta el producirse una lesión, tener conocimientos de biomecánica, anatomía y fisiología, además de una amplia experiencia en clínica. Esto se traduce en años dedicados a esta profesión y una continua formación.

> Masaje Mecánicos:

Son aquellos en los que se utilizan diversos implementos o aparatos para dar el masaje al cliente:

- Electroestimuladores
- Tens
- Rodillos
- Vibradores
- Ondas de choque
- Etc...

> Masaje circulatorio:

Todos los masajes ofrecen un aumento de circulación sanguínea por el hecho de estar manipulando la zona, en este tipo de masaje se presta mas atención a los vaciados de sangre a nivel muscular, buscando así un mayor paso de sangre, oxígeno y nutrientes.

Ayuda a eliminar toxinas y mejora el intercambio de gases y nutrientes.

> Masaje Anticelulítico:

Este tipo de maniobras se realizan con la finalidad de mejorar el tejido conjuntivo y adiposo, favoreciendo la reabsorción de líquidos y de acúmulos de grasa.

Lógicamente, para obtener una verdadera reducción de la celulitis se deberá prestar atención a la alimentación y al ejercicio físico.

CELULITIS: es un incremento de grasa bajo la piel en zonas localizadas. En la mujer normalmente la grasa se acumula en caderas, glúteos y abdomen y en el hombre en el abdomen. Lo que comúnmente nosotros conocemos como celulitis es lo que se llama lipodistrofia, la celulitis o paniculopatía edematoesclerótica realmente es una inflamación grave de la piel. Por lo que utilizamos mal los términos.

Esta indicado para mejorar el tejido conjuntivo y adiposo, facilitando la reabsorción de líquidos y de los acúmulos de celulitis.

> Masaje Estimulante:

Este tipo de masaje se realiza variando la velocidad de las maniobras y se suele aplicar en casos muy determinados, sobre todo en competiciones o recuperaciones de algún tipo de lesión.

> Masaje Tonificante:

Se supone que es una variación del masaje estimulante, y solo funcionará en casos donde el tono muscular sea mínimo y durante un periodo de tiempo no muy largo.

En ningún caso se puede afirmar que por sí solo, tonifica los músculos, disuelve la grasa, adelgaza...

Yo los considero el mismo tipo de masaje con un cambio de nombre. Este lo veremos aplicado en el masaje deportivo en el minuto 0 para preparar al músculo para la prueba y en los masajes anticelulíticos que necesitan de un tipo de masaje energético que rompa las celdillas, producidas en la celulitis, en las cuales se acumula la grasa.

> Masaje Relajante:

El mas usado por la sociedad y que sirve como base para desarrollar todos los demás, como dice su nombre la función es conseguir un aumento de la relajación del paciente a nivel general, o bien, de alguna zona determinada.

Esta indicado para el estrés(comparable con una persona que a realizado un gran esfuerzo físico), ansiedad, alteraciones del sueño, nerviosismo, agotamiento físico, psicológico, etc...

> Masaje de vaciado venoso:

Indicado para personas que pasan mucho tiempo sentadas, de pie, con problemas de obesidad y mujeres postparto(por acumulación de tóxicos, infecciones, etc).

Este tipo de masaje tiene como objetivo vaciar, limpiar y movilizar los productos de desecho, toxinas y residuos metabólicos

No realizar cacheteos, ni amasamientos nudillares ni pulgares.

PROBLEMAS VASCULARES:

- Mala circulación: arterial, miembros frios, sin edemas, color cianótico. Venosa, miembros calientes, edemas, color rojizo. Linfática, miembros calientes, edemas(poniendo las piernas en alto estos no se van), color marmóreo(piel de cera). Los pies de una persona con mala circulación presenta edemas y signos de inflamación. En este caso hacer un masaje relajante incidiendo en las fricciones y amasamientos.
- Flebitis: dolor localizado sobretodo en la parte tibial y con sensación de quemazón, muchas veces más en una pierna que en otra. Con la presión digital notamos puntos duros, como canicas. Hay calor e inflamación.
- Varices: si estas son pronunciadas se debe recomendar que acuda al argiólogo y que el médico le de un papel diciendo que puede recibir masajes.

Los factores que facilitan y favorecen al masaje de vaciado venoso son:

- Dieta: el paciente debe venir en ayunas y 24 horas antes tomando alimentos crudos y sanos, además de entre 1'5 – 2 litros de agua(antes del masaje tomar 2 vasos de agua).
- Posición: miembros inferiores elevados para favorecer el retorno venoso.

> Masaje sedante:

Esta indicado en personas con mucho dolor.
Se deben utilizar manipulaciones muy suaves, lentas y muy superficiales. No utilizaremos los cacheteos para aumentar la sedación.

> Masaje descontracturante:

Masaje indicado para músculos tensos, dolorosos, contracturados y en personas que realizan esfuerzos físicos severos por su trabajo, ejercicio físico o estado nervioso.
No emplearemos golpeteos, cacheteos, percusiones ni palmoteos.

DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE MASAJE

	MASAJE RELAJANTE	MASAJE SEDANTE	MASAJE TONIFICANTE	DESCONTRACTURANTE	CIRCULATORIO	ANTI-CELULITICO	MASAJE DE VACIADO VENOSO
VELOCIDAD/RITMO	LENTO Y CONSTANTE	LENTO Y CONSTANTE	RAPIDO E INCONSTANTE	MEDIA-LENTO CONSTANTE	LENTO-MODERADA Y CONSTANTE	RAPIDO INCONSTANTE	LENTO-MODERADA CONSTANTE
PROFUNDIDAD	SUPERFICIAL MODERADA	MUY SUPERFICIAL	SUPERFICIAL	MEDIA-PROFUNDA	MODERADA (En dirección Centrípeta, hacia el corazón)	MEDIA-PROFUNDA	SUPERFICIAL-MEDIA
DURACIÓN	CORTA LARGA 30'-90'	10'-35'	10'-15'	50'	30'-35'	10-15'	30'-35'

6. TÉCNICAS DE MASAJE

6.1. Generalidades:

1.- **Extensión del Masaje**

- General: Se aplica a todo el cuerpo
- Parcial: Se aplica en una zona concreta

2.- **Ritmo/Velocidad**

Ritmo puede ser: constante e inconstante

La velocidad puede ser:

Puede ser lenta, moderada o rápida

De forma independiente siempre debe mantenerse una velocidad constante sin brusquedades y continua.

3.- **Forma de las realizar las maniobras**

- Alternada: Primero trabaja una mano y luego la otra
- Al unísono: Maniobras a dos manos

4.- **Intensidad**

- Superficial: suavemente y sin apenas presión
- Media: mas presión pero sin fuerza excesiva
- Profunda: Gran presión

5.- Frecuencia y Duración del Movimiento

Consiste en las veces que se repiten las maniobras, lo cual depende de las zonas y la técnica empleada.

Puede ser:

- Corta – Se repiten 3-5 veces
- Prolongadas - Se repiten de 10 –15 veces

6.- Dirección de las Maniobras

Las técnicas de masaje pueden realizarse en dirección de las vías venosas y linfáticas, hacia los vasos venosos y ganglios linfáticos.

Las direcciones mas frecuentes son:

- Centrípetas: Los movimientos que parten del extremo del miembro y se dirigen a la raíz del mismo, en dirección al corazón
- Centrífugas: Los movimientos parten desde el centro (corazón) y se dirige hacia las extremidades
- Circulares: movimientos que describen círculos mas o menos amplios, en ambos sentidos
- Longitudinales: Movimientos que siguen la dirección de las grandes masas musculares
- Transversales: Estas son perpendiculares a la dirección de las masas musculares

7.- Posiciones para Efectuar el Masaje:

Decúbito Dorsal o Supino: Tumbado boca arriba

Decúbito Ventral o Prono: Tumbado boca abajo

Decúbito lateral: Tumbado de lado

Sentado: Con la zona de masaje sobre la camilla



8.- Errores mas Frecuentes en el Masaje

- Posiciones incomodas para ambos
- Prisa o impaciencia
- Manos frías, uñas largas
- Maniobras violentas que producen dolor
- Cambios bruscos de ritmo en las maniobras
- Pérdida de contacto con el cliente
- Ropa que impida la correcta aplicación del masaje
- Ambiente frío, desagradable o mal ventilado

9.- Sensaciones del Paciente

Podemos distinguir entre "dolor":

- Agradable
- Soportable
- Insoportable

El masaje debe provocar sensaciones agradables y no aumentar el dolor, se debe buscar relajación y confianza del receptor.

Cuando ejercemos demasiada presión en un músculo hasta llegar a causar un exceso de dolor, como autodefensa este se contrae dificultando el masaje.

6.2. MANIOBRAS PARA EL MASAJE

6.2.1. Toma de Contacto

Es la primera maniobra utilizada, debemos poner las manos encima de la persona con las manos quietas, notando su respiración, tomando su pulso, o bien darle un suave movimiento circular o de balanceo a las manos.

El terapeuta con esta maniobra consigue percibir el estado de relajación del paciente antes y después del masaje, el estado de la piel y temperatura. El paciente al sentir la compañía del terapeuta se relaja y no se siente solo. Debemos intentar no perder el contacto con el cliente durante todo el masaje.

6.2.2. Pases Suaves

Es una maniobra muy agradable que induce a la relajación, seda y calma el dolor, estimula el sistema nervioso vegetativo (produciendo el efecto de la piel de gallina) y prepara al cuerpo para recibir el resto de las maniobras.

El movimiento para realizar esta maniobra es como si estuviésemos haciendo cosquillas al paciente y las realizaremos al principio y al final del masaje.

6.2.3. Fricciones

Estas las podemos diferenciar:

- Según la parte de la mano utilizada: Palmodigital, digital, pulgar, nudillar y cubital.
- Según la dirección que llevemos: longitudinal, transversal, circular.
- Según las manos que sean utilizadas: una mano, dos manos y reforzadas.

Fricciones con deslizamiento

Estas insensibilizan la piel y los tejidos subcutaneos para las siguientes manipulaciones.

Se realiza deslizando la mano sobre la piel, al principio será una maniobra más suave y al final ira ganando profundidad. Podemos realizarla entre algunas maniobras para relajar y preparar una zona a la que posteriormente aplicaremos maniobras más profundas.

Fricciones sin deslizamiento

Este tipo de fricción se distingue de las otras debido a que la mano no se desplaza por la superficie si no que buscamos mover la piel hacia delante, hacia atrás o a los lados.

Mejora la flexibilidad articular, destruye y repara el tejido cicatrizal. Disminuye la excitabilidad y el dolor, ya que posee un efecto analgésico.

6.2.4. Vasoconstricción o vaciado venoso

Busca producir una isquemia momentanea, o sea, dejar sin oxigeno una zona.

Son maniobras que se realizan igual que una fricción pero con una velocidad mucho más lenta.

Por lo tanto, la vasoconstricción contribuye a una mayor intercambio de los procesos biológicos en el organismo, los tejidos se nutren mejor, la oxigenación es más intensa y se acelera la eliminación de las toxinas.

6.2.5. Amasamiento

Aumenta el flujo sanguíneo, estimula el metabolismo muscular y despega las diferentes capas de la piel, así como también contribuye a eliminar el ácido láctico y las toxinas acumuladas.

Aunque la tendencia habitual es efectuarlo con firmeza, una maniobra muy brusca puede lesionar vasos sanguíneos y tejidos subcutáneos.

En la manipulación del amasamiento palmodigital interviene tanto la palma de la mano como los dedos. Se trata de tomar y estrujar alternativamente una parte del músculo y luego el siguiente y así sucesivamente. En el momento de ejercer la presión o estrujamiento, no solo intervienen los dedos, sino también la palma de la mano y la región tenar. Los dedos toman una porción del músculo y lo elevan, una vez elevado, lo presionan con un giro,

interviniendo los dedos y la palma de la mano.

El amasamiento digital consiste en utilizar solamente la yema de los dedos para hacer unos pequeños círculos.

El amasamiento nudillar es otra variedad que realiza círculos utilizando los nudillos.

El amasamiento pulgar consiste en presionar y realizar círculos con los pulgares.

6.2.6. Presiones

Consisten en la aplicación de la palma de la mano, o de la región tenar, de los dedos o el puño, sobre una superficie determinada del cuerpo humano. Cuando se aplica la palma de la mano, superponemos sobre ella la otra mano, ejerciendo así una presión en sentido vertical. Esta presión no debe ser brusca, aunque sea profunda.

Esta manipulación reduce las contracturas musculares, convenientemente aplicada en puntos y áreas específicos, libera energías concentradas con el consiguiente bienestar fisiológico y general.

6.2.7. Pellizqueos

Se realiza cogiendo una masa de tejido con la punta de los dedos, presionandola y soltandola sucesivamente.

Estimula la piel produciendo una hiperemia local y activando la circulación sanguínea. Rompe las adherencias de las cicatrices.

6.2.8. Tecloteos

Movimiento suave de los dedos alternativamente sobre la superficie de la piel, produciendo un efecto calmante y sedante del dolor.

6.2.9. Rodamientos

Consisten en hacer rodar o girar una masa muscular determinada, desplazándola un poco, tanto hacia un lado como hacia el otro. Es decir, tratando de imprimirle a la zona en cuestión, movimientos de rotación y semi-circunducción a un mismo tiempo.

En esta manipulación intervienen ambas manos, comprimiendo la masa muscular y haciéndola rodar sobre un eje imaginario, que podríamos situar en el centro de la porción que estamos manipulando.

6.2.10. Retorcimientos

Consiste en realizar un movimiento de torsión en el músculo con las dos manos que se mueven en sentidos opuestos. Facilita la salida de sangre venosa y mejora el tono.

6.2.11. Sacudidas

Consiste en agarrar el extremo de un miembro y balancearlo de un lado a otro con una mano o ambas para producir una mejoría articular y relajar el músculo.

6.2.12. Balanceos

Generar inercia a un músculo a través de un movimiento oscilante y rítmico, mejorando la movilidad articular, muscular y produciendo un efecto calmante.

6.2.13. Percusiones

Son manipulaciones algo rápidas y de carácter estimulante. Las manos actúan con destreza y rapidez, percutiendo zonas determinadas.

Según la modalidad de percusión, tendremos las siguientes manipulaciones:

- **Palmoteos o concavos**, con las palmas de las manos y de los dedos, percutimos una o varias zonas corporales, sencillamente a modo de palmadas que se suceden con rapidez, en sentido ascendente o descendente.

Esta manipulación no tiene que ser dolorosa, sino reconfortante y llena de estímulo.

- **Cacheteos o cubital**, en esta manipulación cada mano se mueve al compás, pero con vivacidad y ligereza. Mediante sucesivos giros de muñeca, se van aplicando rápidos y

alternativos golpes. En el cacheteo cúbito radial los golpes se efectúan mediante la línea o borde cubital de la mano. Para realizar bien esta manipulación el dedo meñique permanecerá algo separado de los otros, de modo que al golpear, los restantes dedos recaigan sobre él.

- **Golpeteos o nudillar**, cerrando la mano, podemos aplicar el puño, en un músculo o en una serie de ellos y con el mismo fin y propósito que en el caso de los palmoteos.

6.2.14. Vibraciones

Si aplicamos la mano sobre una zona corporal determinada y al mismo tiempo le infundimos una trepidación, es decir, un rápido movimiento vibratorio, a modo de velocísimas sacudidas. Bien realizada, es descogestiva y sedante.

6.2.15. Movimientos Articulares

Son aquellas maniobras que nos sirven para movilizar las distintas articulaciones de nuestro cuerpo

Estos pueden ser:

- **Activos**: son aquellos movimientos realizados por el paciente sin recibir asistencia externa.
- **Pasivos**: son los realizados con ayuda del terapeuta. Este mueve y cambia la posición de las articulaciones, mientras el receptor esta relajado y en una posición cómoda.
- **Contraresistencia**: El receptor efectúa una resistencia a los distintos movimientos efectuados por el terapeuta.

7. INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

7.1. Indicaciones:

Las indicaciones son múltiples, dada su efectividad en numerosos procesos patológicos, pero sobretodo indicado en problemas con

el aparato locomotor, debido sus pocos efectos secundarios, contraindicaciones y facilidad de aplicación no invasiva.

Alteraciones del Aparato Locomotor

A nivel muscular:

- Atonía: Fallo de tono muscular (parálisis)
- Hipotonía: Disminución del tono muscular, atrofia.
- Hipertonía: Aumento del tono muscular, contracturas, espasmos, calambres.
- Rigidez: Aumento del tono muscular o grupos musculares completos de forma simultánea.
- Atrofia: Disminución de la masa muscular por inactividad

EDEMAS: Se trata de acumulaciones de líquido en una zona anómala.

HEMATOMAS POSTRAUMÁTICOS: Acúmulos de sangre que se producen tras un traumatismo producido por rotura de vasos sanguíneos.

ADHERENCIAS: De los planos musculares a los planos contiguos como la piel o el hueso, que dificultan al movilidad de la zona.

CICATRICES: Producidas tras alguna erosión o intervención quirúrgica.

- Queloides: Cicatrices antiestéticas, abultadas y de color rojo vino

LESIONES TENDINOSAS

Un tendón es:

Una cinta o cordón fibroso de color blanco nacarado formado por tejido conectivo mediante el cual se insertan los músculos en los huesos o en otros órganos.

Tendinitis: Inflamación limitada al tendón

Tenosinovitis: Inflamación que se extiende a la cápsula sinovial

LESIONES LIGAMENTOSAS

Ligamentos: cinta o fascículo de tejido fibroso denso, inserto en los huesos o los cartílagos que sirve como medio de unión para dos articulaciones o para sostener órganos.

Esguince: Se puede beneficiar del masaje siempre que no esté en su fase aguda. Es una distensión con o sin rotura del ligamento afectado.

ALTERACIONES REUMÁTICAS

Este título hace referencia a los dolores producidos en el aparato locomotor.

Artrosis: **afección crónica de las articulaciones de naturaleza degenerativa.**

Contracturas: **Contracción involuntaria de un músculo o grupos musculares, duradera o permanente.**

Tortícolis: **inclinación anormal de la cabeza y cuello debida a diversas causas, especialmente por contracturas musculares.**

Desviaciones de Raquis: **Raquis:** conducto vertebral

ALTERACIONES NERVIOSAS

En este apartado nos encontramos con episodios de insomnio, depresión, ansiedad, agitación, estrés...

Neuralgias: **es el dolor intenso. intermitente a lo largo de un nervio o nervios, sin cambios estructurales demostrables. La neuralgia se caracteriza por la presencia de puntos gatillo que son aquellos en los que el nervio está más próximo a la superficie.**

ALTERACIONES DEL APARATO CIRCULATORIO

Los efectos del masaje se notan sobre los 3 tipos de circulación:

- Arterial: mediante el masaje se oxigena todo el organismo y músculos, aportándoles sangre rica en nutrientes.
- Venosa: el masaje favorece el retorno de la sangre hacia el corazón.
- Linfática: el masaje contribuye a eliminar residuos y desechos tóxicos hacia los ganglios linfáticos donde se purifican y vuelven a la sangre.

ALTERACIONES DEL APARATO DIGESTIVO

Muy utilizado en casos de estreñimiento o retención de gases, en caso de dolor en la zona abdominal, el masaje puede dulcificar los efectos.

Ya veremos en el masaje de abdomen como un masaje bien hecho en el recorrido del intestino grueso y delgado aumenta las ganas de defecar.

ALTERACIONES DEL APARATO GENITAL

Básicamente se utiliza en las dismenorreas (menstruaciones dolorosas), para aliviar sus efectos.

7.2. CONTRAINDICACIONES

7.2.1. Contraindicaciones Absolutas:

- En el aparato circulatorio:
 - Flebitis, trombosis y linfagitis
 - Flebitis:** inflamación de la pared de una vena
 - Trombosis:** proceso de formación de un trombo y oclusión vascular por este.
 - Linfagitis:** inflamación de los vasos linfáticos.
 - Vasos sanguíneos artificiales (by – pass)
 - Alteraciones hemorrágicas graves

- Cardiopatías descompensadas
- En el sistema nervioso:
- Déficit neurológico
- Lesiones en las vías piramidales
- Traumatismos:
- Traumatismos agudos con herida abierta
- Fracturas no consolidadas
- Roturas musculares o tendinosas agudas
- Quemaduras
- En el aparato locomotor:
- Brotes reumáticos agudos
- Bursitis

7.2.2. Contraindicaciones absolutas generales.

Infecciones víricas, bacterianas y fúngicas

Piedras o cálculos en la vesícula biliar, riñones, vejiga.

Estados Febriles

Tumores Malignos

Osteoporosis

Inflaciones agudas

7.2.3. Contraindicaciones relativas.

Son aquellas situaciones en que en función del estado de la patología y la persona se realizarán o quedarán contraindicadas totales.

Embarazo

Hipertensión Arterial

Reacciones Cutáneas al Masaje

Intolerancia por aumento del dolor

Enfermedades de la piel

Taquicardia

Contusiones graves

Inmovilización o reposo en cama prolongado

Enfermedades reumáticas en fase subaguda

Intervenciones Traumatológicas



8. SECUENCIAS DE MASAJE.

8.1. Maniobras en tren inferior.

8.1.1. Maniobras en la PIERNA posición decúbito prono

1) Maniobras Generales en toda la extremidad.

- Toma de contacto.

- Pases neurosedantes.
- Fricciones: - longitudinales (unísono y alternantes).
- cubitales.
- Vasoconstricción o vaciado venoso.

2) Maniobras en pie y tobillo.

- Fricciones al dorso: palmares (unísono y alternantes).
planta: palmares, nudillares y digitales.
- Amasamientos: - digital
- palmotenar
- pulgar
- Presiones palmares

3) Maniobras en la pierna

- Fricciones: palmares (unísono y alternantes), cubitales,
circulares.
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digitales, palmodigitales, transversales,
nudillares y circulares.
- Presiones internas y externas.
- Vaciado venoso.

4) Maniobras en el muslo.

- Fricciones: palmares (unísono y alternantes), cubitales,
transversales y circulares.
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digitales, palmodigitales, transversales,

nudillares y circulares.

- Presiones internas y externas.
- Vaciado venoso.

5) Maniobras en toda la extremidad.

- Percusiones: cubitales, cóncavas y nudillares
- Sacudidas.
- Fricciones: palmares (unísono y alternantes) y cubitales.
- Vaciado venoso.
- Movimientos articulares(ver punto 6).
- Pases neurosedantes.
- Toma de contacto.

6) Movimientos articulares.

- Pie/tobillo: - Dedos: flexión/extensión, adducción/abducción,
circunducción y tracción
- Tobillo: flexión/extensión, Inversión/eversión,
circunducción.
- Rodilla: flexión/extensión
- Cadera: flexión/extensión, separación/aproximación, rotación
interna/rotación externa.

8.1.2. Maniobras en la PIERNA posición decúbito supino.

1) Maniobras Generales en toda la extremidad.

- Toma de contacto.
- Pases neurosedantes.

- Fricciones: - longitudinales (unísono y alternantes).
 - cubitales.
- Vasoconstricción o vaciado venoso.

2) Maniobras en planta de pie y tobillo.

- Fricciones: palmares (unísono y alternantes), pulgares (unísono y alternantes), pulgares en maleolos, pulgares transversos, cubital en maleolos.
- Amasamientos: - digital
 - palmotenar
 - pulgar
- Presiones palmares.
- Vaciado venoso.

3) Maniobras en la pierna

- Fricciones: palmares (unísono y alternantes), cubitales, circulares.
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digitales, palmodigitales, transversales, nudillares y circulares.
- Presiones internas y externas.
- Vaciado venoso.

4) Maniobras en el muslo.

- Fricciones: palmares (unísono y alternantes), cubitales, transversales y circulares.
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digitales, palmodigitales, transversales,

nudillares y circulares.

- Presiones internas y externas.
- Vaciado venoso.

5) Maniobras en toda la extremidad.

- Percusiones: cubitales, cóncavas y nudillares
- Sacudidas.
- Fricciones: palmares (unísono y alternantes) y cubitales.
- Vaciado venoso.
- Movimientos articulares(ver punto 6).
- Pases neurosedantes.
- Toma de contacto.

6) Movimientos articulares.

- Pie/tobillo: - Dedos: flexión/extensión, adducción/abducción,
circunducción y tracción
- Tobillo: flexión/extensión, Inversión/eversión,
circunducción.
- Rodilla: flexión/extensión
- Cadera: flexión/extensión, separación/aproximación, rotación
interna/rotación externa.

8.2. Maniobras en tren superior.

8.2.1. Maniobras en la ESPALDA.

- 1) Maniobras Generales en toda la extremidad.
 - Regulación del diafragma.
 - Toma de contacto.

- Pases neurosedantes.
- Valoración general: - Pinzado rodado (longitudinal/transverso)
- Fricciones:
 - longitudinales (unísono y alternantes).
 - cubitales.
 - A 1 y 3 tiempos (1-lumbar, 2-dorso/lumbar, 3-lumbo/dorso/cervical).
 - Circulares.
 - Desde la cabecera repetir fricciones.
 - Circulares.
 - Longitudinales.
- Vasoconstricción o vaciado venoso.

2) Maniobras en un hemitorax.

- Fricciones:
 - palmares (longitudinales, circulares (unísono y alternantes) y reforzadas.
 - transversas (superficiales/profundas/reforzadas)
- Amasamientos:
 - digital
 - palmotenar
 - pulgar
- Presiones palmares.
- Vacijaje venoso o vasoconstricción.

3) Maniobras centrales

- Fricciones:
 - palmares centrales en V
 - circulares.
 - Centrales en el otro lado.
- Vaciado venoso.

4) Maniobras en el otro hemitorax.

- Igual que en el otro hemitorax

5) Maniobras generales en toda la espalda.

- Percusiones: cubitales, cóncavas y nudillares
- Sacudidas
- Fricciones: palmares (unísono/alternantes, 3 tiempos, cubitales)
- Tecleteo.
- Vaciado venoso.
- Movimientos articulares (ver punto 6).
- Pases suaves.
- Toma de contacto.

6) Movimientos articulares.

- Abducción/Adducción.
- Ascenso/descenso.
- Campaneo interno/externo.
- Estiramientos de los músculos internos de la espalda.
- Circunducción.

8.2.2. Maniobras en COLUMNA.

1) Maniobras centrales.

- Toma de contacto
- Pases
- Fricciones:
 - palmares en V
 - digitales

- nudillares
- pulgares.
- Vacía venoso
- Amasamientos (del sacro al occipital):
 - digital
 - palmo tenar (unísono, alternantes)
 - nudillar
 - pulgar
- Presiones (sacro-occipital):
 - palmar
 - digital
 - pulgar
- Bombeos:
 - palmares
 - digitales
- Vacía venoso

2) Maniobras específicas.

- Percusiones paravertebrales:
 - Cubital
 - Pellizqueos
 - Cóncavos
- Balanceos paravertebrales.
- Golpecitos de sensibilidad.
- Fricciones palmares en V, digitales, nudillares, pulgares.
- Vacía venoso.
- Pases.
- Toma de contacto.

8.2.3. Maniobras en el CUELLO.

1) Maniobras generales en todo el cuello.

- Toma de contacto
- Pases
- Fricciones:
 - palmares longitudinales (unísono/alternantes)

- Vaciado venoso
- Amasamientos:
 - digital
 - palmotenar (unísono, alternantes)
 - nudillar
 - pulgar

2) Maniobras en un hemicuello.

- Fricciones:
 - Palmares(unísono/alternantes), digitales, pulgares
 - Transversas
 - Transversas-reforzadas
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digital/palmotenar/pulgar/nudillar
- Presiones: palmares/pulgares

3) Maniobras en el otro hemicuello.

- Igual que el punto 2

4) Variante desde la cabecera.

- Fricciones
- Amasamientos: digital/palmotenar/pulgar
- Vaciado venoso
- Presiones

5) Específicas en todo el cuello.

- Fricciones palmares centrales (unísono/alternantes).
- Vaciado venoso.
- Percusiones: cubital/concavo/nudillar.
- Fricciones palmares (unísono/alternantes).

- Vaciado venoso.
- Pases suaves.
- Toma de contacto.

8.2.4. Maniobras en la CABEZA.

1) Maniobras generales en toda la cabeza.

- Toma de contacto.
- Pases.
- Fricciones palmares (unísono/alternantes).

2) Maniobras con la cabeza girada a un lado.

- Fricciones : palmares (circulares/digitales sin deslizamiento en cuero cabelludo).
- Amasamiento digital.
- Presiones: palmares/digitales

3) Maniobras con la cabeza girada al otro lado.

- Igual punto 2.

4) Maniobras específicas en la cabeza.

- Fricciones: palmares (unísono/alternantes)/ digitales sin deslizamiento.
- Amasamientos digitales.
- Presiones: palmares/pulgares.
- Fricciones palmares
- Pases suaves.
- Toma de contacto.

8.2.5. Maniobras en la CARA.

1) Toma de contacto:

- Occipital
- Frente

2) Pases suaves.

3) Vaciado venoso:

- Digital.
- Pulgar.

4) Amasamientos:

- Digital.
- Pulgar.

5) Presiones pulgares.

6) Pellizqueos (creando cuadrantes):

- Alternantes.
- Deslizantes.

7) Vaciado venoso

- Digital.
- Pulgar.

8) Tecleteos.

9) Pases suaves.

10) Toma de contacto

8.2.6. Maniobras en ABDOMEN.

1) Maniobras generales en todo el abdomen.

- Toma de contacto.
- Pases suaves.
- Fricciones: palmares (unísono/circulares/cubitales).

- Vaciado venoso.

2) Maniobras en abdomen.

- Fricciones: palmar circular(ambos sentidos)/Digital transversal(reforzada)
- Amasamientos: Digitales/Palmo tenar/Pulgar/Nudillar.

3) Maniobras generales en todo el abdomen.

- Vaciado venoso.
- Presión palmar circular.
- Drenaje de colon:
 - 1ª secuencia: - Fricción en el transverso.
 - Apertura codo derecho.
 - Apertura codo izquierdo.
 - 2ª secuencia: - Descendente.
 - Descendente-transverso.
 - Descendente-transverso-ascendente.
- Vaciado venoso.
- Percusiones: cubital/cóncava/golpeteo
- Sacudidas.
- Fricciones: palmares con la respiración (unísono/circulares/cubitales)
- Pases suaves.
- Toma de contacto.
- Fase de respiración (abdominal/costal/clavicular).
- Corrección del diafragma.

8.2.7. Maniobras en miembro superior, BRAZO.

1) Maniobras generales en toda la extremidad.

- Toma de contacto.
- Pases suaves.
- Fricciones: palmares (unísono/alternantes/longitudinales/cubitales).

- Vaciado venoso.

2) Maniobras en mano, muñecas y dedos.

- Fricciones: palmares (dorso/palma).
- Amasamientos: digital/palmotenar/pulgar.
- Fricciones con estiramiento (longitudinal-transversal).

3) Maniobras en antebrazo.

- Fricciones: palmares longitudinales (unisono/alternantes)/cubitales.
- Vaciado venoso.
- Amasamientos: digital/palmotenar/pulgar
- Presiones palmares.
- Vaciado venoso.

4) Maniobras en codo.

- Fricciones alrededor de codos: palmar/pulgar.
- Amasamientos: digital/pulgar.

5) Maniobras en brazo.

- Las mismas maniobras que en el antebrazo.

6) Maniobras específicas en toda la extremidad.

- Percusiones: cubitales.
- Sacudidas.
- Movimientos articulares:
 - Mano/muñeca: - Dedos: flexión/extensión/separación/

- aproximación/circunducción/tracción.
- Muñeca: flexión/extensión/separación/
aproximación/circunducción.
- Antebrazo: prono/supinación.
- Codo: flexión/extensión.
- Brazo: flexión/extensión/separación/aproximación/rotación int./
rotación ext./circunducción.
- Maniobras generales.
 - Fricciones: palmares (unisono/alternantes/longitudinales/cubitales).
 - Vaciado venoso.
 - Pases suaves.
 - Toma de contacto.

9. ESTIRAMIENTOS PASIVOS CON AYUDA DEL TERAPEUTA.

9.1. Estiramientos del tren inferior.

- Decúbito supino:

- Soleos.
- Cuadriceps.
- psoas con apoyo en la pierna.
- psoas sin apoyo.

- Decúbito prono:

- Gemelos
- Isquiofemorales con la pierna recta.
- Isquiofemorales con la rodilla flexionada.
- Gluteos
- Abductor/Adductor
- Rotadores externos/internos