

***Masaje
Reflexología Podal***

Concha Herrero Matas

1.- Introducción

El masaje puede ser definido como la serie de maniobras aplicadas con un fin higiénico o terapéutico a zonas de la superficie cutánea que correspondan a regiones de tejidos blandos con el objetivo de producir en el organismo relajación y mejora o curación de dolencias.

De orígenes orientales el masaje trata de unificar, coordinar e integrar cuerpo y mente estimulando nervios y músculos, y se basa en la teoría de que cada parte del organismo está controlada por un nervio espinal.

2.- Efectos

- *Los efectos del masaje se pueden clasificar, en efectos mecánicos, es decir, aquellos producidos por el contacto de la mano con el organismo, y efectos psicológicos o mentales.*
 - **Efectos mecánicos**
 - ***Locales**, son los que se producen en el mismo lugar en el que se realiza el masaje (calor que se produce en un punto donde se ha realizado una fricción)*
 - ***Reflejos**, son aquellos que se reciben en un punto mas o menos lejano al que hemos trabajado (el alivio del dolor de una ciática trabajando la zona sacrolumbar)*
 - **Efectos psicológicos o mentales**
 - *Reduce el stress y la tensión*
 - *Reduce las secuelas psicológicas ocasionadas por la vida cotidiana*
 - *Aumenta la flexibilidad y percepción corporal*
 - *Facilita el relax y el sueño*
 - *Hace sentirse con mayor vitalidad y energía*
- *Por otro lado cabe considerar los distintos efectos a nivel terapéutico sobre las distintas partes del cuerpo.*
 - **Efectos sobre la piel**
 - *Es la primera estructura receptora de las maniobras manuales del masaje*
 - *La acción de las manos produce una vasodilatación e hiperemia (aumentos del flujo sanguíneo), que a su vez va a originar un aumento de la temperatura en el lugar donde se realiza (de uno a tres grados centígrados) y un enrojecimiento de la zona tratada.*
 - *Aumenta la nutrición de las células y favorece la eliminación de las muertas*
 - *Aumenta la transpiración de los poros y facilita la absorción de ciertos preparados utilizados en el masaje.*

- **Efectos sobre los músculos**
 - Con el aumento del flujo sanguíneo se aumenta la elasticidad y contractilidad muscular
 - Con el aumento del flujo sanguíneo aumenta el volumen de oxígeno en sangre arterial, creciendo con ella en contenido de hemoglobina lo que activa en los músculos la circulación sanguínea y linfática ayudándoles a aumentar su resistencia
 - Disminuye la fatiga y la sensación dolorosa
 - El músculo recupera más rápidamente sus propiedades de elasticidad, contractilidad, volumen y fuerza

- **Efectos sobre el sistema nervioso**
 - Disminuyendo la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas, (disminuyendo la percepción del dolor), produciendo sensación de sedación

- **Efectos sobre la circulación linfática**
 - Drenaje linfático manual, estimulando las funciones de las glándulas linfáticas que favorece el arrastre de toxinas

- **Efectos sobre la circulación sanguínea**
 - Ayuda a activar la circulación sanguínea, produciendo una acción de estrujamiento y de vaciamiento de las paredes venosas
 - Dilatación de los capilares que garantizan un flujo mayor de sangre junto con un aumento de la velocidad sanguínea
 - Aumento del flujo arterial que aumenta la cantidad de oxígeno y sustancias nutritivas en la sangre

- **Efectos sobre el tejido adiposo**
 - Ayuda parcialmente a eliminar los depósitos de grasa gracias a un aumento de la circulación

- **Efectos sobre los órganos internos**
 - Efecto importante sobre las vísceras huecas, aumentando la función peristáltica normal

3.- Indicaciones del masaje

- Antes de comenzar un masaje es importante contar con un diagnóstico fiable
- Patologías diversas en el caso de la reflexología podal que trata todas las zonas reflejas del cuerpo
- Stress
- Insomnio
- Agitación
- Alteraciones psíquicas por exceso de trabajo, agotamiento físico y psíquico
- Calambres
- Atrofia o debilidad por desuso o inmovilización
- Mialgias (dolor muscular)
- Edemas (acumulación del líquidos) después de un traumatismo o inmovilización

4.- Contraindicaciones del masaje

- *Estados febriles*
- *Procesos infecciosos*
- *Enfermedades infecciosas o contagiosas de la piel*
- *Inflamaciones agudas, con enrojecimiento, calor, dolor, aumento de la temperatura en la zona a tratar y limitación funcional (inflamación producida inmediatamente después de producirse un esguince). Pudiéndose tratar las inflamaciones crónicas como una tendinitis*
- *Heridas abiertas*
- *Hemorragias*
- *Enfermedades tumorales, cancerosas y tuberculosas por peligro de diseminación*
- *Fracturas y fisuras*
- *Enfermedades vasculares o sospecha de ellas (flebitis, tromboflebitis)*
- *Fases agudas de enfermedades reumáticas (ataque de gota, artritis aguda)*
- *Úlceras internas*
- *Quemaduras*

5.- Consideraciones a tener en cuenta

- *Es importante trabajar con ropa cómoda, lo suficientemente holgada como para permitir gran libertad de movimientos*
- *La temperatura de la habitación a dar el masaje debe ser más bien alta (unos 25°C) que cree un ambiente confortable, el frío es mal compañero de relajación. Evitar corrientes de aire*
- *El entorno ha de ser confortable, limpio, ordenado y sin ruidos*
- *La iluminación normalmente será suave, de colorido agradable que invite a la relajación (colores sedantes; azul, violeta, verde..., el blanco es un color neutro)*
- *Es conveniente disponer de algunos cojines para ayudar, si es necesario, a apoyar mejor algunas zonas del cuerpo que eviten tensiones innecesarias*
- *La cama o camilla deberá estar a una altura adecuada, aproximadamente a nivel de las caderas de la persona que aplica el masaje*
- *No perder el contacto con la persona a quien aplicamos el masaje, da una sensación desagradable de abandono*
- *El uso de aceites esenciales tiene una importante aplicación terapéutica gracias a su poder de penetración. En la elaboración propia del aceite tendremos en cuenta que la proporción de aceite esencial será de 20 a 30 gotas por cada 100 ml de algún aceite vegetal natural (aceite de oliva, girasol...)*
- *Algunos aceites esenciales mas importantes por sus propiedades son*
 - *Albahaca, estimulante y refrescante está indicado para tratar la depresión, fatiga mental, migraña y tensión nerviosa*
 - *Cedro, sedante y expectorante, se utiliza en congestiones pulmonares*
 - *Ciprés, relajante y reconstituyente se usa en enfermedades reumáticas, tos y varices*
 - *Enebro, refrescante, estimulante, digestivo y diurético. Se usa para la digestión lenta, reumatismo, retención de líquidos*
 - *Lavanda, refrescante y relajante, para trastornos nerviosos*

- *Limón, refrescante, estimulante, antiséptico y es usado para reumatismo, gota y cuidados de la piel*
- *Manzanilla, tónico, calmante, analgésico, digestivo, se usa para problemas de la piel y digestivos, tensión nerviosa, neuralgia, reumatismo, insomnio*
- *Menta, estimulante del sistema nervioso, digestivo, analgésico, refrescante. Se utiliza para la fatiga, flatulencias, indigestión, migraña, asma, bronquitis*
- *Pino, es antiséptico y diurético se utiliza en infecciones, retención de líquidos, fatiga y desinfectante*
- *Romero, es estimulante, antiséptico pulmonar, descongestivo y repelente de insectos, se utiliza para la fatiga, los resfriados, reumatismo y gota*
- *Rosa, sedante y antidepresivo, se utiliza para la depresión, dolor de cabeza, insomnio, cuidados de la piel*
- *Tomillo, estimulante general y antiséptico que se utiliza en la fatiga, problemas digestivos, enfermedades infecciosas, asma y parásitos intestinales.*

6.- Tipos de masaje

- ***Masaje Estimulante**, un músculo en inactividad permanente causa una insuficiencia en la absorción de elementos nutritivos aportados por la sangre*
- ***Masaje de Descarga**, a través de ejercicios lentos de estiramiento muscular y articular de la región afectada*
- ***Masaje Relajante**, obtener una descongestión muscular y articular*

7.- Características del Masaje

- *El **sentido**, descongestionante debe efectuarse siempre en dirección centripeta (desde la periferia hacia el corazón)*
- *La **intensidad**, según sea se dividen en superficiales y profundos. Los primeros pueden aplicarse lentamente obteniendo un efecto calmante, los profundos también y producen un efecto descongestionante*
- *La **velocidad**, son masajes lentos que podemos decir tienen un efecto calmante o rápidos que lo tienen estimulante*
- *La **progresión**, todo masaje debe efectuarse de forma progresiva al principio y regresiva al final*

8.- Técnicas de Masaje

- **Pases Sedantes**, se realizan principalmente con las yemas de los dedos permaneciendo las manos ligeramente arqueadas, de arriba hacia abajo y comenzando con una mano cuando se finaliza con la otra sin llegar a perder contacto.
- **Fricciones**, las manos se adaptan con una ligera presión deslizando toda la palma y los dedos, pudiendo ser ascendentes o descendentes
 - **Fricción Superficial**, actúa sobre las terminaciones sensitivas y sobre la piel
 - **Fricción Profunda**, actúa con varias presiones
- **Presiones**, aplicación de la palma de la mano, de los dedos o el puño. Aplicamos la mano y sobreponemos la otra sobre esta ejerciendo una presión en sentido vertical que no debe ser brusca aunque sea profunda.
 - **Presión Local**, descongestiona y tranquiliza
 - **Presión Aplastante**, describiendo un movimiento circular o elíptico
- **Amasamiento**, movimientos de separación, compresión y estiramiento con torsión
 - **Amasamiento Digital**, se sitúan las yemas de los dedos sobre la piel con la mano cóncava, cada dedo va haciendo círculos independientemente de los otros pero al unísono, con una presión que puede oscilar entre superficial, media y profunda. Los círculos son pequeños y los dedos se encuentran algo flexionados.
 - **Amasamiento Dígito-Palmar**, se utiliza el pulgar separándolo de los demás dedos que deben estar juntos. El pulgar avanza y hace que la mano se abra en forma de tijera, luego, el mismo pulgar empuja la masa muscular hacia la palma de la mano
 - **Amasamiento Nudillar Simple**, actúa sobre pequeñas zonas que son estrujadas y pellizcadas entre el lateral y el pulpejo del pulgar y el nudillo del dedo índice (colocado en forma de gatillo). Estos dedos avanzan con movimientos circulares.
 - **Amasamiento Nudillar Total**, consiste en realizar los mismos movimientos que en nudillar pero ahora con todos los dedos tratando de coger entre sí la masa muscular.
- **Percusiones**, manipulaciones rápidas y de carácter estimulante. Las manos actúan percutiendo con destreza y rapidez
 - **Cachete Cubital**, se efectúa el movimiento con las manos en forma de hacha, cuyo filo está representado por el dedo meñique un poco flexionado y relajado. Los dedos restantes están algo flexionados y ligeramente separados entre sí. Las manos se colocan paralelas, mirándose las palmas y separadas unos centímetros entre sí
 - **Cachete Cóncavo**, la posición de la mano será semicerrada con los dedos flexionados. Se percute dejando la mano hueca
- **Vaciaje Venoso**, movimientos amplios realizados con las palmas y dedos de las manos, que van acariciando la piel con suavidad y un poco de firmeza, en sentido centripeto (hacia el corazón)
- **Rodamientos**, hacer rodar o girar una masa muscular desplazándola hacia un lado o hacia otro. Imprimiendo en la zona movimientos de rotación y semirotación a un mismo tiempo
- **Pellizcos**, manipulaciones de tipo movilizador de la piel.

- **Pellizco Digital**, cogiendo la masa muscular entre el pulpejo del pulgar y el índice alternando las dos manos y se realizan de 3 a 4 pellizcos por segundo.
- **Pellizco de Oleaje**, manipulación que se efectúa con todos los dedos de las dos manos. Se forma una ola, estrujando una porción de masa entre los dedos pulgares de ambas manos por un lado, y los demás dedos por otro. Una vez cogida la masa avanzan primero los cuatro dedos de las dos manos, los dos pulgares se deslizan dejándose arrastrar.
- **Vibraciones**, aplicar la mano sobre una determinada zona y al mismo tiempo infundir un temblor, un rápido movimiento vibratorio, a modo de veloces sacudidas. Se realizan poniendo en tensión la musculatura del brazo y del hombro, de forma que se produzca un temblor que se manifiesta en las manos y se transmite
- **Tecloteo**, manipulación que consiste en dar pequeños golpecitos con las yemas de los dedos sobre la piel, alternando movimientos de los dedos. Se practica con un movimiento rápido de las yemas pero el avance de las manos será lento

9.- Ejemplo de tratamiento de pies

- El paciente se situará en decúbito supino y pierna estirada (al menos la del pie a trabajar)
- Pases magnéticos sedantes (centrífugos)
- Vacíaje Venoso (centrípeto) (los pulgares pasas por detrás de los tobillos)
- Amasamiento digital del empeine
- Amasamiento nudillar en los laterales del pie
- Amasamiento nudillar en la planta del pie
- Cachete cubital (solo en la planta del pie)
- Vacíaje venoso
- Tecloteo
- Pellizco digital (en la planta del pie)
- Estiramiento con vibración de cada dedo
- Movilización de dedos (flexión y extensión)
- Movilización del pie (en flexión (hacia abajo), extensión (hacia arriba), inversión (hacia dentro) y eversión (hacia fuera))
- Vacíaje venoso
- Tecloteo
- Pasajes magnéticos sedantes

10.- Cuestionario

1- Usted es.

Mujer

Hombre

2- Su edad

- 18 años

Entre 18 y 25 años

Entre 26 y 35 años

Entre 36 y 45 años

Entre 46 y 55 años

Entre 56 y 65 años

Más de 65 años

3- En su vida diaria, tanto personal como profesional pasa al día de pie una media de

Menos de una

Entre 1 y 4 horas

Entre 5 y 7 horas

Más de 8 horas

4- Que tipo de calzado utiliza (puede marcar mas de una opción)

Zapato con tacón

Deportivas

Zapato bajo

Chanclas o zuecos (abiertos en el talón)

Botas con tacón

Botas de trabajo (punta de acero)

Botas bajas

Calzado de plástico (botas de pescadero)

Calzado anatómico

Otros

5- Practica alguno de los siguientes deportes

Senderismo

Ciclismo

Escalada

Ballet

Patinaje

Tenis

Deportes de agua

Artes marciales

6- En el cuidado de sus pies usted utiliza

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pedicura | <input type="checkbox"/> Desodorantes | <input type="checkbox"/> Esmalte |
| <input type="checkbox"/> Cremas específicas | <input type="checkbox"/> Piedra Pómez | <input type="checkbox"/> Plantillas |
| <input type="checkbox"/> Visita al podólogo | <input type="checkbox"/> Polvos antifúngicos | |

7- Padece alguna de las siguientes enfermedades

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Uñas encarnadas | <input type="checkbox"/> Uñeros | <input type="checkbox"/> Juanetes |
| <input type="checkbox"/> Dedo en martillo | <input type="checkbox"/> Hongos | <input type="checkbox"/> Ulceraciones |
| <input type="checkbox"/> Colesterolemia | <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Trombocitosis |
| <input type="checkbox"/> Sabañones | <input type="checkbox"/> Callos | <input type="checkbox"/> Descamación |
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso | <input type="checkbox"/> Flictenas (ampollas) | |

11.- Datos Obtenidos

De un total de 22 participantes de los cuales 10 eran mujeres y 12 hombres sacamos los siguientes datos:

Edad

| | |
|----------------------|---|
| -18 años..... | 4 |
| De 18 a 25 años..... | 6 |
| De 26 a 35 años..... | 2 |
| De 36 a 45 años..... | 4 |
| De 46 a 55 años..... | 4 |
| De 56 a 65 años..... | 0 |
| Más de 65 años..... | 0 |

Media diaria de horas en bipedestación

| | |
|------------------|----|
| Menos de 1..... | 0 |
| De 1 a 4 h. | 6 |
| De 5 a 7 h. | 6 |
| Más de 8 h. | 10 |

Calzado utilizado (mas de 1 opción)

| | |
|------------------------|----|
| Zapato tacón..... | 8 |
| Deportivas..... | 4 |
| Zapato bajo..... | 14 |
| Chancla o zueco..... | 2 |
| Bota tacón..... | 6 |
| Bota punta acero..... | 3 |
| Bota baja..... | 1 |
| Calzado plástico..... | 0 |
| Calzado anatómico..... | 3 |

Deportes que practica

| | |
|-----------------------|---|
| Senderismo..... | 1 |
| Ciclismo..... | 3 |
| Escalada..... | 1 |
| Ballet..... | 3 |
| Patinaje..... | 2 |
| Tenis..... | 0 |
| Deportes de agua..... | 6 |
| Artes marciales..... | 0 |

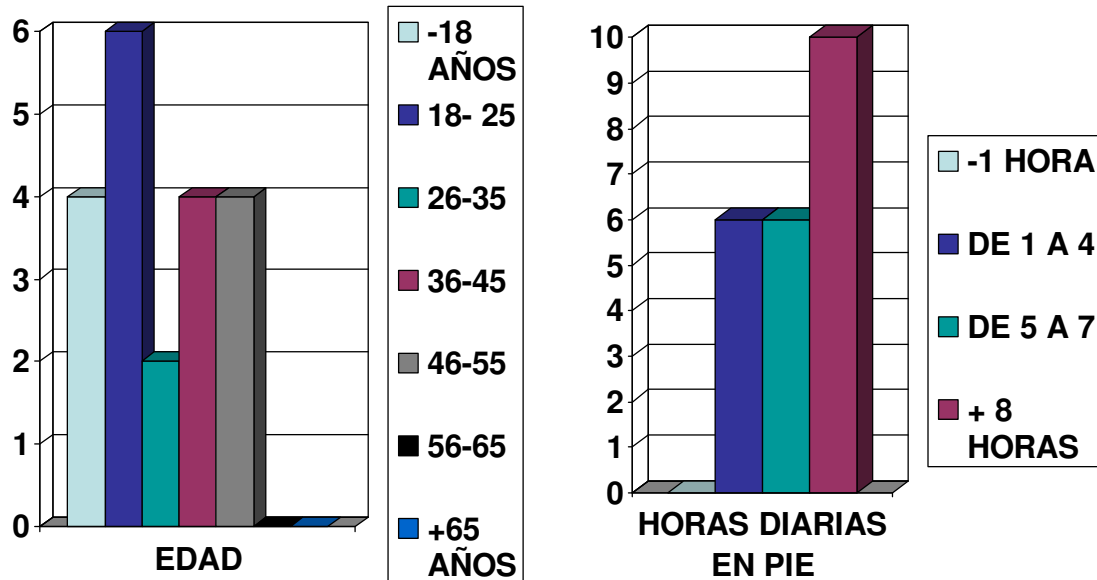
En su cuidado utiliza

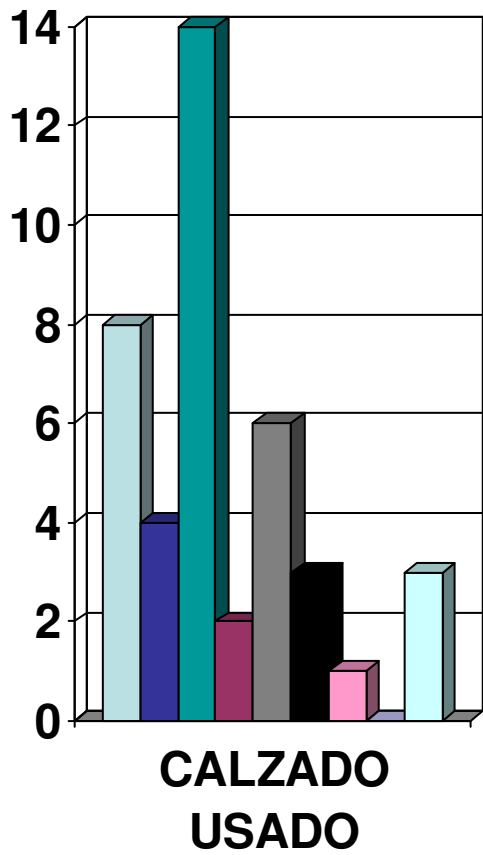
| | |
|----------------------------------|---|
| <i>Pedicura</i> | 1 |
| <i>Desodorantes</i> | 0 |
| <i>Esmalte</i> | 4 |
| <i>Cremas específicas</i> | 2 |
| <i>Piedra Pómez</i> | 7 |
| <i>Plantillas</i> | 6 |
| <i>Visita al podólogo</i> | 0 |
| <i>Polvos antifúngicos</i> | 0 |

Enfermedades que padece

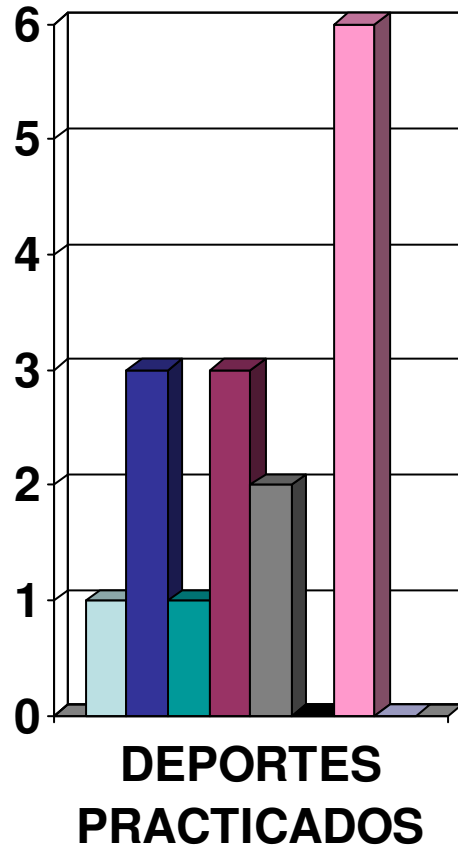
| | |
|-------------------------------|----|
| <i>Uñas encarnadas</i> | 5 |
| <i>Uñeros</i> | 1 |
| <i>Juanetes</i> | 6 |
| <i>Dedo en martillo</i> | 2 |
| <i>Hongos</i> | 0 |
| <i>Ulceraciones</i> | 0 |
| <i>Colesterolemia</i> | 0 |
| <i>Diabetes</i> | 1 |
| <i>Trombocitosis</i> | 0 |
| <i>Sabañones</i> | 0 |
| <i>Callos</i> | 19 |
| <i>Descamación</i> | 2 |
| <i>Sobrepeso</i> | 8 |
| <i>Flictenas</i> | 0 |

12.- Gráfica

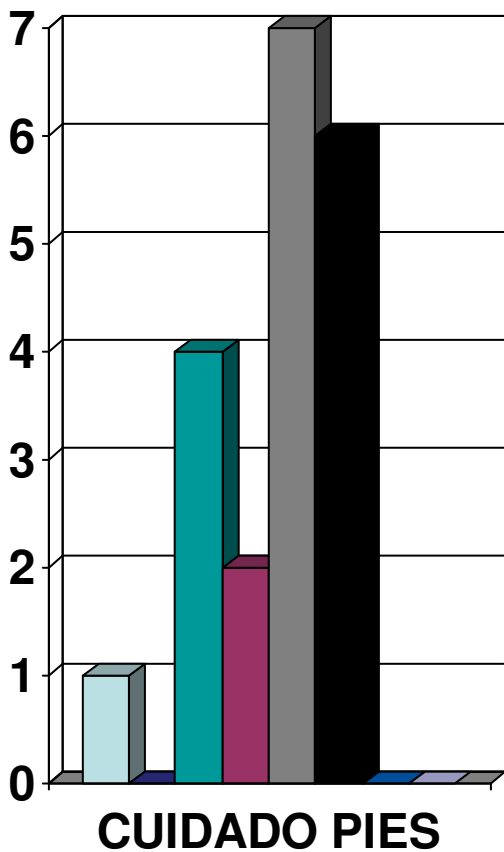




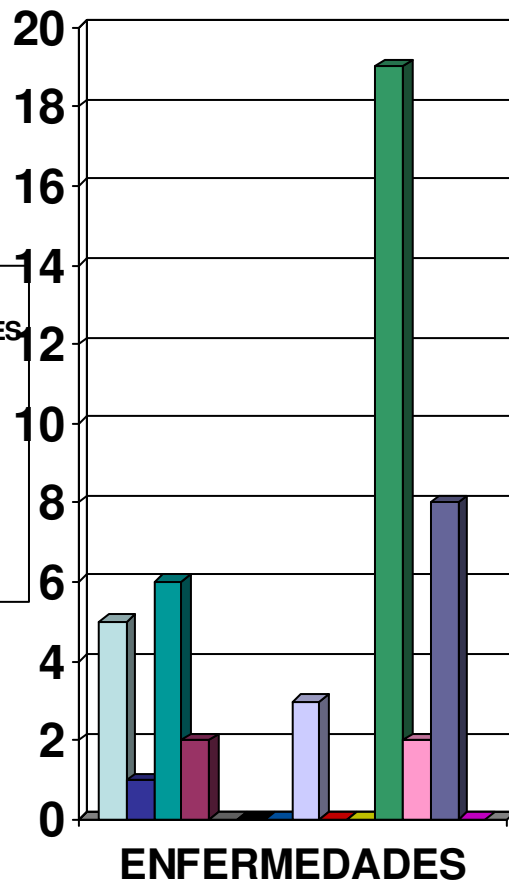
- TACON
- DEPORTIVAS
- BAJO
- ZUECOS
- BOTA TACON
- BOTA ACERO
- BOTA BAJA
- PLASTICO
- ANATOMICO



- SENDERISMO
- CICLISMO
- ESCALADA
- BALLET
- PATINAJE
- TENIS
- DEPORTE AGUA
- ARTES MARCIALES



- PEDICURA
- DESODORANTES
- ESMALTE
- CREMAS
- POMEZ
- PLNTILLAS
- PODOLOGO
- POLVOS



- U.ENCARNADAS
- UÑEROS
- JUANETES
- D. MARTILLO
- HONGOS
- ULCERACIONES
- COLESTEROL
- DIABETES
- TROMBOCITOSIS
- SABAÑONES
- CALLOS
- DESCAMACION
- SOBREPESO
- FLICTENAS

13.- Conclusiones

De los datos arrojados por la gráfica podemos deducir que prácticamente la mitad de los encuestados están mas de 8 horas de pie y que de todos ellos ninguno visita al podólogo además de no prestar ninguna atención especial al cuidado de unos pies que en ocasiones soportan un sobrepeso y un número excesivo de horas. Por otro lado podemos concluir con que en todos ellos el calzado utilizado es el mas adecuado acorde con sus empleos y/o aficiones, aunque no con ello consigan evitar afecciones habituales de los pies como son los callos, que los padecía un tercio de los encuestados. Como conclusión cabría decir que aunque se padezcan problemas en los pies no se presta un especial cuidado y que no se visita a un especialista.

14.- Bibliografía

- *Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies (Hanne Marquardt)*
- *El Masaje (Bettina Rumpler, Karin Schutt)*
- *El Masaje deportivo (Anatolik Andreewicz Biriukov)*
- *El Masaje en la rehabilitación de traumatismos y enfermedades (Anatolik A. Biriukov)*
- *Salud a tus Pies (Paul Emilson Becket)*
- *Fundamentos del masaje terapéutico (Sandy Fritz)*
- *Wikipedia, enciclopedia on-line*