

## MASAJE

### QUÉ ES

Procedimiento terapéutico e higiénico que consiste en rozar, presionar, frotar, amasar, pellizcar, vibrar o golpear rítmicamente en la superficie del cuerpo.

Se fundamenta sobre bases fisiológicas

- Atenúa o hace desaparecer el dolor.
- Mejora la circulación (sanguínea y linfática).
- Mejora la reabsorción de líquidos.

Cuando precede al ejercicio, dispone los músculos para la actividad (ya que les lleva más cantidad de sangre y calienta moderadamente); después, ayuda a su recuperación.

### PARA QUÉ

- Relaja (si se realiza un masaje lento de drenaje, sensitivo): libera tensiones, físicas y emocionales.
- Tonifica (si se realiza un masaje vigoroso).
- Mejora la circulación (sanguínea y linfática).
- Ayuda a disminuir la tensión sanguínea cuando está por encima de los valores normales.
- Favorece la reabsorción de líquidos.
- Mejor funcionamiento muscular: éstos reciben mayor irrigación sanguínea y se oxigenan mejor.
- Ayuda a reducir espasmos musculares y agujetas (elimina mejor lactatos y productos de desecho).
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Para pies cansados y para aliviar la fatiga en general.
- Atenúa o hace desaparecer el dolor.
- Aumenta el metabolismo y mejora el funcionamiento de los sistemas y aparatos del organismo.
- Ayuda a mejorar el sentido cinestésico, las sensaciones propioceptivas, el esquema corporal.
- Mejora los vínculos afectivos.
- Un profesional puede deshacer adherencias, mejorar esguinces y otras problemas...

### QUIÉN / PRECAUCIONES

- Un profesional
- Nosotros *SÓLO* masaje superficial de relajación
  - . Utilizar movimientos de drenaje: de extremos hacia el corazón
  - . No tocar músculos lesionados
  - . No tocar piernas varicosas (solo deslizamientos superficiales, sin presionar)
  - . No tocar en casos de enfermedades de piel, infecciones, inflamaciones, enfermedades hemorrágicas, tumorales, cardiopatías descompensadas, heridas...
  - . Cuidado con las zonas de ganglios y caras anterior e interior de muslo y cuello, con pliegues del codo y detrás de rodillas

## CÓMO

### 1.- *PREPARATIVOS*

- Atmósfera adecuada: Soledad y silencio; sólo cuenta el tacto
- Podemos utilizar música suave y relajante
- Temperatura de 21° a 24° y sin corrientes de aire
- Luz indirecta
- Aceite suficiente, a ser posible vegetal aromatizado y no frío

### 2.- *QUIEN LO RECIBE*

- Prever ciertas necesidades: sed, ganas de ir al servicio...
- Libre de estorbos (sin collares, relojes...; a ser posible desnudo, pero si ello le va a producir incomodidad: con slip, sábana...)
- Relajado, con ojos cerrados, respiración con ritmo natural largo
- Dejarse manipular, no tratar de ayudar cuando le intenten levantar un brazo...
- Puede indicar si la presión es la adecuada, si le molesta... Sin romper el ambiente
- Al terminar, un rato con ojos cerrados absorbiendo sus sensaciones unos minutos

### 3.- *QUIEN LO DA*

- Prever ciertas necesidades: sed, ganas de ir al servicio...
- Uñas cortas a ser posible y sin anillos, relojes...para no arañar
- Ropa cómoda
- Manos calientes. El aceite, calentarlo frotando las manos. Hay zonas que requieren muy poco y otras que precisan más (las de vello excesivo)
- Comenzar con los no iniciados en zonas libres de “tabúes” de contacto físico
- El primer contacto es vital. Será suave y una vez comenzado no se interrumpirá
- Relajado, con manos relajadas que se adaptan al contorno
- Velocidad y presión uniformes: dar impresión de confianza y seguridad; cuando se varíen, no perder la continuidad. Que el masaje sea “RITMICO”
- Continuidad: Que las transiciones entre toques parezcan parte de ellos mismos
- Utiliza cierta presión. Cuando se requiera fuerza no uses tus músculos, utiliza tu peso
- Explora y define la estructura interna del cuerpo que masajear.
- Cuida tu postura (espalda recta...)
- Nos lavamos, manos y antebrazos, antes y después

## TÉCNICAS BÁSICAS

Existen muchos métodos. La mayoría derivan del masaje sueco o del “shiatsu” japonés.

### I.- **Deslizamientos** (adaptarnos a la superficie a masajear)

- Pueden ser:

#### . Superficiales.

Para empezar el masaje (toma de contacto y extender el aceite).

Durante el masaje: entre otros toques

Para terminar (dejar sensación agradable al final)

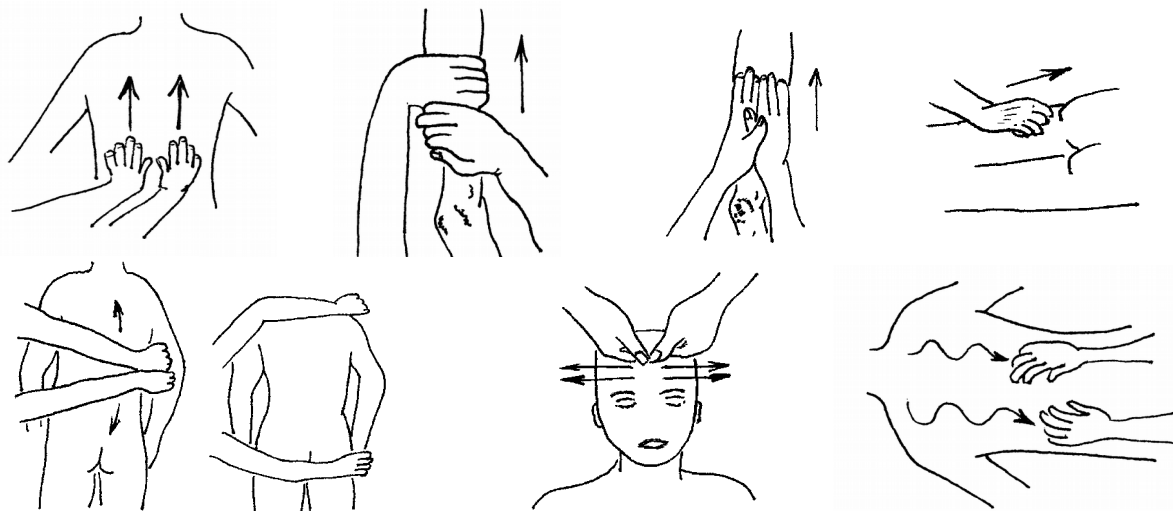
#### . Profundos. De mayor presión. De extremos hacia el corazón.

- Puedes utilizar:

. La *palma* de la mano: muy útil en superficies amplias como la espalda

. *Mano hueca*: se adapta bien a superficies como brazos y piernas. (En éstas, un retorno linfático lento provoca retención de líquidos y celulitis en muslos y nalgas)

- . “**Anudillamiento**”: con manos casi cerradas apoyar nudillos y deslizarlos hacia arriba. Con presión fuerte ayuda a deshacer los depósitos de grasa
- . **Antebrazos, yema de dedos** o con cualquier otra parte de tu cuerpo que adaptes a la superficie a masajear



## II.- **Amasamientos**: siempre que aprietas los músculos. No estires la piel.

- Ayuda a liberar toxinas y tensión muscular
- Ayuda al retorno de sangre rica en Oxígeno
- Se realizan bien en superficies carnosas
- Puedes utilizar:

. “**Amasamiento Clásico**”: Levanta el músculo y comprímelo entre el pulgar y los otros dedos (que permanecen juntos), alternando las dos manos rítmicamente. Manos muy cercanas

. “**Pellizcamientos**”: Apretar la carnosidad entre el pulgar y resto de los dedos. Si se hace lento y profundo libera tensión; si se da vigoroso es estimulante, despierta la circulación.

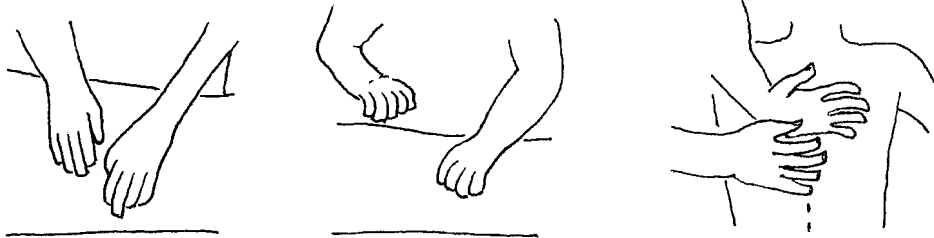
. “**Torsiones**”: amasamiento que resulta de mover las manos simultáneamente pero en sentidos contrarios.



## III.- **Percusiones**: golpecitos. Son siempre tónicos, no para relajación.

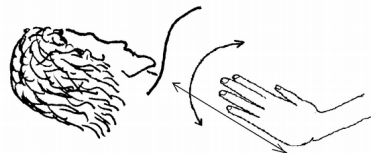
- . Movimiento de muñecas, no de brazos
- . Manos casi juntas, coordinadas; si te descordinas, comienza de nuevo a ritmo lento y ve subiéndolo poco a poco

- Puedes utilizar:
  - . Palmoteos: con palmas de las manos
  - . Palmoteos con mano hueca
  - . Palmoteos: con dorso de los dedos unidos excepto pulgar.
  - . Golpeteos con puños (relajados): más apropiado para zonas carnosas (muslos, nalgas...)
  - . Hachazos: con bordes de manos relajadas. Cada dedo golpea en el de debajo.



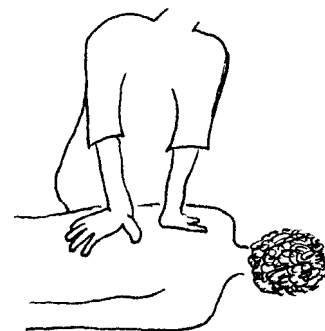
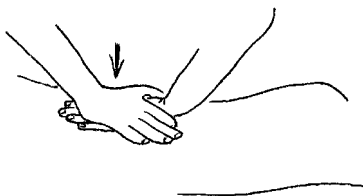
#### IV.- Vibraciones:

- Sacudidas, fijando primero el apoyo.
- Fácil de dar y agradable de recibir en superficies carnosas
- Puedes utilizar: palmas, yemas...



#### V.- Presiones:

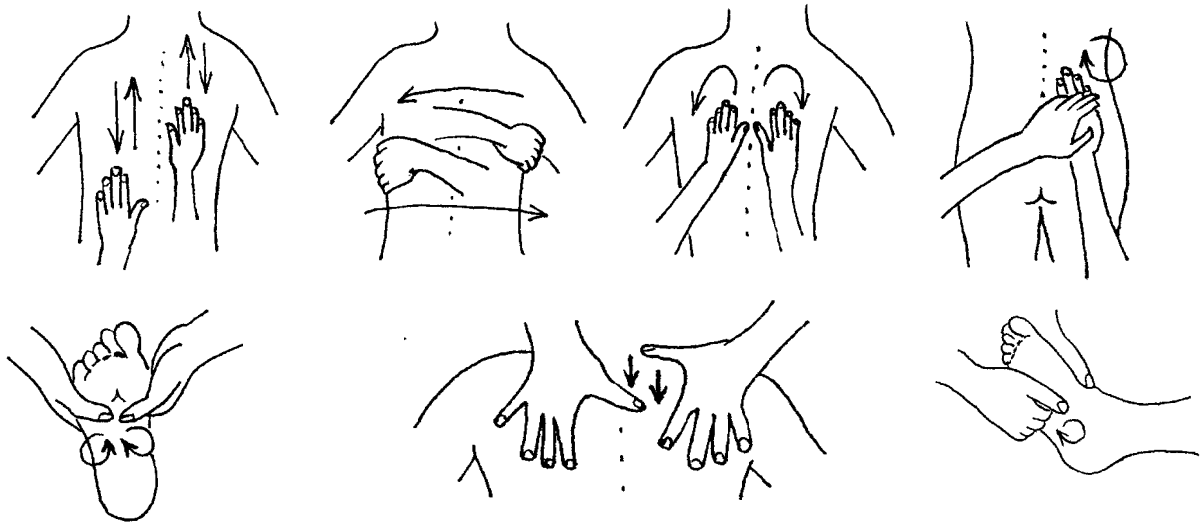
- Se requiere mucha precisión porque puede producir dolores y otros problemas
- Se suelen realizar al final, antes de los últimos roces (deslizamientos suaves)
- Aumentar progresivamente (poco a poco) mantener y despresionar (poco a poco); una presión por espiración.
- Útiles para quitar contracturas (el terapeuta)
- Puedes utilizar:
  - . Talones de manos
  - . Palmas de manos
  - . Dedos ...



#### VI.- Fricciones:

- Pueden ser superficiales o profundas
- Es un movimiento de frotación o de vaivén localizado
- En contracturas, después de calentar, los terapeutas lo aplican de forma transversal para romper adherencias.
- Los terapeutas lo aplican de forma transversal para romper adherencias
- Puedes utilizar:

- . Palmas de las manos: en vaivén o en direcciones contrarias
- . Presión con una ligera rotación
- . Rodamiento de pulgares, frotaciones alternadas de pulgares
- . Anudillamiento circular (muy agradable en plantas de pies y manos)...



Para terminar el masaje realizaremos deslizamientos superficiales y roces sedantes

