



CURSO DE TÉCNICO EN QUIROMASAJE

LECCIÓN Nº 4 / MECÁNICA DEL MASAJE

En esta Lección se estudiará, con detalle, cada una de las movilizaciones del quiromasaje, para que el alumno pueda ejecutarlas en la parte práctica de este curso.

Obviamente, toda explicación irá representada gráficamente (fotografías) para una mejor comprensión.

Las explicaciones y detalles deberán tenerse muy en cuenta, dada la importancia de una correcta realización de las técnicas manuales del quiromasaje.



Campus Superior

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las distintas movilizaciones y técnicas manuales del quiromasaje, atendiendo a cada parte del cuerpo.
- Visualizar la descripción y ejecución de las distintas movilizaciones, para su posterior puesta en práctica.



CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- Aprender la terminología técnica de la práctica del quiromasaje.
- Conocer, desde el punto de vista teórico, cada una de las movilizaciones en quiromasaje.
- Conocer los pasos y pormenores de cada una de las movilizaciones para, en las clases prácticas, llevarlas a cabo.

1. DECÚBITO SUPINO

1.1. MOVIMIENTOS EN EL PIE

Toma de contacto por todo el pie.



Movilizaciones-rotaciones pasivas del pie: sujetándolo por el talón, con una mano, realizaremos, con la otra mano, movimientos sobre la articulación del tobillo de delante hacia atrás, rotación completa, derecha-izquierda, con el resto del pie, etc.



Movilizaciones activas del pie: sujetando el pie, con una mano, en su posición normal (90°), efectuaremos movimientos, con la otra mano, contra-resistencia en las mismas direcciones indicadas anteriormente.



Círculos con los pulgares sobre la articulación del tobillo, partiendo desde el centro y bajando hacia los dos lados, hasta el punto más distal de los maléolos interno (tibia), externo (peroné).



Círculos con los pulgares sobre el dorso o empeine desde la base de los dedos hasta la articulación del tobillo. Recorremos todo el empeine central y lateralmente.



Círculos con los pulgares sobre el lago de la linfa (base de los dedos), partiendo desde el centro hacia los laterales del pie.



Bombeo suave con la palma de la mano sobre el lago de la linfa.



Movimiento destornillador, con puño cerrado, en la planta del pie (arco interno) en el sentido de las agujas del reloj.



Fricciones (con índice y pulgar), sobre el lateral externo del pie.



Estiramiento y expansión de los dedos.



Formar arcos en el pie sobre la zona metatarsiana.



1.2. MOVIMIENTOS EN EL TOBILLO

Círculos con los pulgares rodeando ambos maléolos.

