



CURSO DE QUIROMASAJE

LECCIÓN Nº 2 / GENERALIDADES DEL MASAJE

Por "masaje" debe entenderse la manipulación de los tejidos blandos con finalidad terapéutica, deportiva o higiénica. Desde esta idea, comprenderemos que, en cualquier caso, es beneficioso, especialmente proporciona efectos muy positivos a nivel muscular y del Sistema Nervioso. En consecuencia, son muchas las posibles aplicaciones. No obstante, es cierto que existen algunas contraindicaciones (determinadas enfermedades...).

En la práctica del masaje debe tenerse muy en cuenta el ambiente del espacio (el local) y la conducta del quiromasajista hacia la persona.

En esta Lección estudiaremos las distintas maniobras y los efectos e indicaciones de cada una de ellas. Una vez explicadas, se describirá una sesión de masaje completo, indicando cuáles de ellas se utilizan y en qué posición.



Campus Superior

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el objetivo y los efectos del quiromasaje.
- Saber cuáles son las normas básicas del quiromasajista.
- Conocer las indicaciones y las contraindicaciones del quiromasaje.
- Aprender las principales maniobras del quiromasaje y su aplicación en un masaje completo.



CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- Efectos, indicaciones y contraindicaciones.
- Maniobras generales.
- El masaje completo.

1. DEFINICIÓN

La definición más auténtica es la de H. L. Kamenetz: *“El Masaje es la manipulación de los tejidos blandos con finalidad terapéutica, deportiva o higiénica”*.

El masaje es beneficioso en todos los aspectos y no es necesario tener una necesidad fisiológica o tener algún problema físico determinado para recurrir a él.

2. GENERALIDADES DEL QUIROMASAJE

2.1. EFECTOS DEL QUIROMASAJE SOBRE EL CUERPO HUMANO

Los principales **efectos del quiromasaje** son los siguientes:

- Activa la circulación periférica, aumentando la nutrición y la eliminación de desechos.
- Aumenta la temperatura de la piel en la zona masajeadas.
- Disuelve las adherencias, siempre que sean recientes y se manipulen lo antes posible.
- Distiende la musculatura esquelética.
- Relaja o estimula el Sistema Nervioso Central y Periférico.

El Sistema Nervioso Central es un sistema de comunicación, coordinación y regulación de las diferentes estructuras y funciones del organismo y, además, permite interactuar con el medio externo. El quiromasaje, además de la acción directa sobre los tejidos, posee dos acciones muy importantes ligadas a este Sistema: la acción refleja y la acción psíquica.

La acción **refleja**: está basada en las relaciones existentes entre la superficie y el interior del organismo a través de los reflejos viscerocutáneos. También se puede hablar de los conceptos de *dermatoma* (piel), *miotoma* (músculo), *viscerotoma* (viscera), *angiotoma* (vaso sanguíneo) y *esclerotoma* (hueso), definiéndose estos conceptos como *“aquellas estructuras del organismo que se hallan inervadas o relacionadas entre sí por un mismo nervio raquídeo”*.

De la médula espinal, y a través de los agujeros de conjunción de la columna vertebral, salen los nervios raquídeos, que van a formar el Sistema Nervioso Periférico. Cada uno de estos nervios raquídeos se ramifica inervando distintas estructuras del organismo.

Una rama irá a un segmento de piel que se denomina "dermatoma", otra rama irá a un músculo que se denominará "miotoma", otra rama irá a un órgano que se denominará "enterotoma", etc.

La acción **psíquica**: es muy importante que el paciente adopte una actitud mental receptiva para beneficiarse en mayor medida de los efectos del quiromasaje, siendo fundamental la intercomunicación entre paciente y quiromasajista para conseguir una relación de "confianza". Esto genera una relajación psicósomática (mente y cuerpo) que favorece el efecto positivo de la sesión.

Según Alexander, "el Masaje genera sentimientos de bienestar, confianza y euforia, también puede liberar cantidad de energía, transformar hábitos, producir cambios incluso en las posturas físicas".

2.2. NORMAS GENERALES



Un ambiente adecuado es fundamental para potenciar las sensaciones que queremos potenciar en el cliente (relax, bienestar, confort, etc.).

Es aconsejable rodearnos de un ambiente adecuado para la realización del quiromasaje (música, iluminación, temperatura, higiene, etc.). Procuraremos no hablar más que lo imprescindible con el cliente, pero sí empatizar con él.

Cuidaremos nuestro aspecto general, sin necesidad de llevar ningún tipo de ornamentos (anillos, pulseras, relojes, etc.), haciendo hincapié en nuestra higiene corporal (ropa y manos limpias, uñas cortas, etc.).

La ropa de trabajo deberá ser amplia y cómoda permitiéndonos una total libertad de movimientos.

El calzado deberá ser cómodo, transpirable y a ser posible con el piso de material orgánico que permita una fluidez de la electricidad estática ya que nos podría afectar de forma negativa.

Seremos exigentes con nosotros mismos estudiando y mejorando nuestras técnicas. Transmitiremos seguridad y confianza, siguiendo al pie de la letra el esquema mental del masaje que vayamos a realizar.

3. INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL QUIROMASAJE

3.1. INDICACIONES DEL QUIROMASAJE

Las principales indicaciones del quiromasaje son:

- Recuperaciones de alteraciones:
 - Musculares.
 - Tendinosas.
 - Ligamentosas.
 - Nerviosas.
 - Circulatorias.
- Actividades deportivas.
- Embarazos (a partir del tercer mes).
- Postparto.



El quiromasajista mantendrá un aspecto adecuado y profesional, cuidando la higiene personal y llevar ropa adecuada y discreta.



Previa consulta con el ginecólogo, los masajes durante el embarazo pueden resultar beneficiosos.

4.1. ROZAMIENTOS

4.1.1. Roce neurosedante

- **Efecto:** relajante y sedante.
- **Indicaciones:** se utiliza en el inicio y en la finalización del masaje.
- **Técnica:** se realizará un deslizamiento de las yemas de los dedos sobre la zona de tratamiento, con un contacto superficial y lento; con el objeto de estimular las terminaciones nerviosas sensitivas de la zona, manteniendo el contacto en todo momento. Movimiento clave para principio y final de un masaje.

4.1.2. Roce palmar (vaciado venoso)

- **Efecto:** facilita el retorno venoso y linfático (leve isquemia).
- **Indicaciones:** en presencia de hiperemia en la zona tratada o congestión linfática y/o venosa.
- **Técnica:** se aplicará con la mano totalmente adaptada a la región a tratar, realizando un deslizamiento firme y lento desde la zona más distal a la más proximal.

Los rozamientos y las fricciones actúan directamente sobre la piel estimulando las terminaciones nerviosas sensitivas y los vasos sanguíneos. En las imágenes se observan dos variantes del movimiento de rozamiento: con las manos acopladas "en uve" (1) y con manos enfrentadas (2).



4.1.3. Roce digital profundo

- **Efecto:** vasodilatación (hiperemia) de los capilares sanguíneos.
- **Indicaciones:** prepara la musculatura para tratarla con el resto de manipulaciones.
- **Técnica:** se realizará un deslizamiento de las yemas de los dedos sobre la zona de tratamiento, profundo (mayor presión) y con cierta rapidez, con el objeto de provocar un aumento de la temperatura cutánea.

4.2. FRICCIONES

- **Efecto:** activación de la circulación sanguínea de manera intensa (hiperemia) y, como consecuencia, aumento de la temperatura de la zona.
- **Indicaciones:** aumentar la temperatura y elasticidad de los tejidos profundos.
- **Técnicas:**
 - **Fricción palmar:** se frotará con la cara palmar de los dedos o con la totalidad de la cara palmar de la mano, en función de la zona a tratar sobre la piel; es un movimiento de ejecución rápida.
 - **Fricción digital:** se realizará un movimiento de características similares, pero con la cara palmar de los dedos de las manos; se suele aplicar en lugares donde es difícil acceder con la palma de la mano.

En las imágenes se observan dos variantes del movimiento de fricción: con la palma de las manos (1) y con los pulgares (2).

