

UD MASAJE





OBJETIVOS DE LA UD

- **¿Que vamos a aprender en esta UD?**
 - Que es lo que podemos y no podemos hacer
 - A identificar una contractura
 - A realizar correctamente las principales técnicas
 - A relajarnos y a relajar al compañero
 - A conocer las propiedades del masaje
 - A conocer la historia del masaje



Definición

- **"Es la práctica la cual consiste en un conjunto de manipulaciones realizadas con o sin instrumentos, sobre determinadas partes o la totalidad del cuerpo, para provocar en el organismo modificaciones de orden directo o indirecto".**



Historia del masaje

- Los primeras referencias sobre el masaje datan de 2500 antes J.C.
- Grecia, ideal de belleza, aplicación de los masajes, baños...
- Edad media, cuerpo cárcel del alma, impuro prohíbe el contacto corporal...
- Renacimiento, vuelve a resurgir
- Actualidad gran importancia



Características del Masaje en General.

- El masaje en general tiene 4 grandes características las cuales son:
 - **El sentido.** Descongestionante debe efectuarse siempre en dirección centrípeta, esto es, desde la periferia hacia el corazón.
 - **La intensidad.** Los masajes según la intensidad se dividen en superficiales y profundos.
 - **La velocidad.** Son masajes lentos en general podemos decir que estos tienen un efecto cálmate, mientras que los rápidos lo tienen estimulante.
 - **La progresión.** Todo masaje debe tener un calentamiento, un tratamiento y una vuelta a la calma



Efectos generales del masaje

- Aumento de la circulación local
- Descongestión del sistema venoso y linfático
- Regulación del tono muscular
- Liberación de cicatrices y adherencias en los tejidos
- Mejora del estado general de la piel y del tejido conjuntivo



Sistemas corporales

- Sistema muscular
- Sistema circulatorio
- Sistema nervioso
- Sistema digestivo
- Sistema linfático
- ...



Consideraciones previas

- Elección del aceite, crema...
- Preparación del ambiente
- Contacto permanente con el “paciente”



Consideraciones previas

- Si hay dolor no aplicar masaje en esa zona
- No apretar encima de las vertebras
- No apretar encima de los riñones
- No “crujir” la columna vertebral
- No aplicar tras una lesión aguda
- No aplicar sobre heridas
- Aplicar el movimiento siguiendo la orientación de las fibras musculares

Técnicas

- Las técnicas más comunes son:
 - Fricciones
 - Amasamientos
 - Presiones
 - Vaciados
 - Percusiones
 - Desfibrotizaciones
 - Vibraciones



Técnicas

Fricción

Lineales, circulares o transversales

Aumento de la temperatura

Consiste en frotar los dedos y/o palma de la mano incluso antebrazos por zona a tratar



Técnicas

Amasamientos

Digitales, palmodigitales y nudillares

Consiste en realizar movimientos repetitivos sobre la misma zona tratando de movilizar los tejidos situados sobre dicha zona



Técnicas

Presiones

Palmares o pulgares

Consiste aplicar una presión localizada sin movilizar las manos del “terapeuta”



Técnicas

Vaciados

Técnica similar a las fricciones pero manteniendo el orden de distal a proximal

Mejora el retorno venoso



Técnicas

Percusiones

Abanico, Clapping, Maza y Tecledeos

Consiste en golpear repetidamente sobre una determinada zona



Técnicas

Desfibrotizaciones

Consiste en despegar la piel de la siguiente capa de tejido



Lesiones más comunes

- **Contractura**

- Se trata de la contracción involuntaria de un músculo. Sus características son:
- Se producen de forma espontánea e inconsciente.
- La contracción es permanente. El músculo no se relaja y queda contraído.
- A diferencia de la contracción voluntaria del músculo, es dolorosa.

- **Calambre**

- Se trata de una sensación eléctrica que contrae el musculo de forma involuntaria y dolorosa

Recuerdo anatómico

