

## Los masajes contra el estrés y las dolencias musculares

### Introducción.

#### LA MASOTERAPIA O TÉCNICAS DEL MASAJE,

##### JUSTIFICACIÓN:

Del francés *massothérapie*, definida como la utilización del masaje con fines terapéuticos que se remonta a la antigüedad. Tanto el ejercicio como los masajes fueron utilizados por los antiguos chinos, persas, egipcios y griegos como terapias dentro de su medicina tradicional.

En la actualidad ha sido incorporada por la fisioterapia como una terapia exitosa en el tratamiento del estrés, y dolencias osteomusculares, por lo que se ha convertido en una herramienta útil para el tratamiento convencional.

##### OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer el proceso fisiológico del músculo y el hueso.

Aprender a relacionar anatómicamente los músculos y huesos con el masaje aplicado. Saber las indicaciones y contraindicaciones del masaje.

Conocer las técnicas más frecuentemente utilizadas en el masaje.

Relacionar el orden del masaje que se realiza en cada una de las partes del cuerpo

### Fisiología y efectos del masaje.

**El ácido láctico** se produce por la oxidación celular de la glucosa y este ácido al acumularse en los tejidos produce una **fatiga muscular**.

El ácido láctico es producido por el ejercicio muscular y se nota sus efectos en el dolor muscular y en el cansancio que se produce después del ejercicio.

MESOTERAPIA: Técnica de amasamiento del cuerpo con fines terapéuticos. Es la manipulación de los tejidos del cuerpo para mantener y promover la buena circulación. Con esta técnica se benefician los sistemas: Muscular, esquelético, circulatorio, linfático y el nervioso.

HIGIENE MUSCULAR: el ejercicio físico al aire libre es la forma natural de hacer una higiene muscular, la forma artificial es el que se realiza en gimnasios. Al vivir en las ciudades esta forma de ejercicio es el que está al alcance de muchas personas.

#### EFECTOS DEL MASAJE

Los principales efectos del masajes son los siguientes:

Activa la circulación.

Relaja músculos y nervios.

Produce descanso psicossomático.

Incrementa la buena digestión.

Normaliza el metabolismo.

Elimina toxinas.

Activa el funcionamiento pulmonar.

Beneficia la secreción glandular.

Aumenta los glóbulos rojos y blancos.  
Incrementa el movimiento linfático.

### Indicaciones y contraindicaciones del masaje.

#### INDICACIONES DEL MASAJE

Artritis, celulitis, parálisis muscular: hemiplejia o cuadriplejia; para los desordenes del sistema nervioso, calambres, dislocaciones, después de hidroterapia, reestablecimiento general, anemia aguda, anti-estrés, estimulo nervioso, como signo de afecto, etc.

#### CONTRAINDICACIONES

Inflamaciones, enfermedades infecciosas, enfermedades contagiosas, cáncer, tumores, quistes, hematomas, ulcera gástrica o duodenal muy avanzada, venas varices avanzadas, cicatrices de cirugías recientes, fracturas, hemorragias internas, fiebres, apendicitis.

#### GENERALIDADES AL DAR EL MASAJE

En una mesa apropiada o camilla adecuada, aplicar calor antes de realizar el masaje en el caso de que existan dolores musculares. Trabajo liso, fluido y rítmico de parte del masajista. Este tiene que mantener contacto físico con la piel de quien recibe el masaje. Es conveniente desnudar solo la parte a masajear, el resto del cuerpo se cubre con una sabana para impedir que disminuya la temperatura del cuerpo. En cuanto al lugar en donde se realizar el masaje es mejor que sea una habitación abrigada, limpia y tranquila, si es posible colocar música relajante o clásica. El masajista debe tener las manos calientes, y las uñas limpias y cortas para mayor higiene. Para hacer el masaje se necesita usar aceites y polvos comerciales adecuados. El tiempo de un masaje general es de entre 45 minutos y una hora, un masaje local de entre 15 a 20 minutos. Interrogar a quien recibe el dolor si el masaje está produciendo alguna molestia.

### Movimientos o pasos a seguir para dar el masaje.

- v Fricciones
- v Frotamientos o Amasamientos
- v Pelliscamiento
- v Percusión
- v Vibración.

**EFLURAJE.** Se realiza tres veces al iniciar el masaje y luego de cada tipo de masaje. El efluraje consiste en un movimiento circular iniciado en los hombros, con los músculos trapecio y luego se baja por la columna con las dos manos juntando la punta de los dedos de ambas manos. Toda la mano apoyada en cada lado de la espalda y ejerciendo presión suave y constante sobre la espalda se gira en el inicio los glúteos aquí se giran las manos quedando los dedos pulgares o primeros del masajista juntos y sube hasta los hombros masajeando las costillas suavemente.

**PETRIZAJE:** Es una especie de amasamiento suave, el cual estimula el sistema circulatorio y nervioso produciendo una oxigenación de los tejidos, se realiza con las dos manos en forma simultanea con cada parte de la región a masajear. Las manos tratan de agarrar con las puntas de los dedos gran cantidad de piel del paciente, evitando que se realicen pasos bruscos.

**FRICCIÓN.** Es un roce fuerte acompañado de presión en dirección hacia el corazón. Se realiza fricción circular, longitudinal y contraria. La fricción se realiza desde un lado del cuerpo con las dos palmas de las manos se mueven en dirección contraria la una a la otra y también se hace en forma circular sobre la espalda.

**VIBRACIÓN:** El movimiento de vibraciones cortas se realiza en dirección desde la cintura hacia el corazón con la punta de los dedos.

**PERCUSIÓN:** Golpes rítmicos y suaves de percusión longitudinal, se realiza con la parte lateral de los quintos dedos o meñique y en forma de copado el cual se realiza juntando y encogiendo los dedos de las manos como si se tocara el tambor. **El estímulo nervioso** es un estímulo casi imperceptible con la punta de los dedos sobre el sitio masajeador, con el fin de volver a tonificar el sistema nervioso luego de haberlo estimulado.

**Orden del masaje sobre las partes del cuerpo a masajear.**

**El masajista tiene que tener tranquilidad y paz mental para poder transmitir esto a la persona que se masajea.**

La persona acostada boca arriba	La persona acostada boca abajo
1. Brazo izquierdo y mano	1. Pierna derecha y pie
2. Brazo derecho y mano	2. Pierna izquierda y pie
3. Abdomen	3. Glúteo y cintura
4. Pecho	4. Espalda
5. Cuello	5. Cuello
6. Cara	6. Cabeza, parte superior
7. Cabeza parte lateral y delantera	
8. Pierna izquierda y pie.	
9. Pierna derecha y pié.	

Es muy importante tomar signos vitales antes y después del masaje. (Presión Arterial y Pulso.)

**Extremidades superiores.**

HOMBRO		BRAZO		ANTEBRAZO	
MUSCULOS	HUESOS	MUSCULOS DEL BRAZO	HUESOS	MUSCULOS	HUESOS
Deltoides Supraspinoso Redondo mayor Redondo menor Subescapular	Omoplato Humero	Bíceps Toracobraquial Triceps	Humero	Supinador largo. Palmar mayor. Palmar menor Cubital anterior Primer radial externo Flexor común superficial de los dedos	Radio Cubito
MANO					
MUSCULOS		HUESOS			
Abductor corto del pulgar. Flexor corto del pulgar. Oponente del pulgar. Aductor del pulga. Lubricales. Interoseos dorsales.		Huesos del carpo. Huesos del metacarpo. Falanges.			

**MASAJES EN EL MIEMBRO SUPERIO.**

1. Efluraje: Con una mano se sostiene el brazo y con la otra se masajea hacia abajo fuerte y hacia arriba suave, en movimientos continuos con la mano en forma de C por ambas partes del brazo.
2. Movimiento en 8: se coloca el brazo del paciente en la camilla o sobre el hombro del masajista y se realizan movimientos en 8 ,es decir, se entrecruzan las manos cuando bajan hacia el hombro, lo mismo que cuando suben hacia la mano.
3. Calentamiento de las eminencias con el pulgar se masajea el carpo y el metacarpo, en la parte superior e inferior de la mano.
4. Petrizaje en cada una de las falanges de los dedos y en la eminencia palma lo cual se realiza masajeando cada uno de los dedos.
5. Petrizaje en toda la mano por la parte superior de la mano y por la parte inferior de la mano
6. Se colocan los dedos dentro de los de la persona a masajear y se mueve la mano de la persona en movimiento circulares muy suavemente.
7. Extensión de la muñeca, se realiza un pequeño jalón a la muñeca de la persona masajeadada teniendo los dedos dentro de su mano.
8. Petrizaje del antebrazo.
9. Petrizaje de bíceps, tríceps y deltoides.
10. Efluraje al levantar el brazo o amasamiento agarrando el músculo.
11. Efluraje con el brazo abajo.
12. Percusión con los dedos y copado. Las palmas de las manos del masajista se miran la una a la otra con los dedos abiertos y se deja caer los dedos sobre la parte a percutir; el copado se realiza juntando los dedos y haciendo una pequeña copa con el pulgar y la palma de la mano de tal forma que se percute con la palma de la mano en forma de copa a cada una de las partes de la extremidad.
13. Estimulo nervioso. Es un roce casi imperceptible sobre la piel del masajeadado.

**Masaje de abdomen.**

**ABDOMEN**

HUESOS	MUSCULOS
Vértabras lumbares	Oblicuo mayor del abdomen
Parrilla costal inferior	Recto mayor del abdomen
	Transverso del abdomen
	Oblicuo menor
	Cuadrado lumbar
	Diafragma
	Psoas

## MASAJES DE LA REGION ABDOMINAL

1. El masajista se coloca del lado derecho del paciente
2. Se inicia con efluraje: movimiento en circulo con las palmas de la mano.
3. Sigue efluraje transversal en forma alternada cada una de las manos del masajista siguen en forma horizontal debajo de las costillas hasta el pubis.
4. Continúa petrissage o amasamiento.
5. Se repiten tres veces de los puntos 1 al 4.
6. Puntos de presión siguiendo el Colon.
  - Borde hepático: Debajo de las costillas derechas.
  - Borde esplénico: Debajo de las costillas izquierdas.
  - 3ª porción del sigmoides: Debajo del ombligo al lado izquierdo.
  - Ciego: Justo debajo del ombligo

Para esto se divide el abdomen en cuatro con una línea que cruza por el ombligo en forma vertical y otra en forma horizontal :

7. Vibración: Empezar debajo del ombligo al lado derecho, hacer presión, rotación y vibración siguiendo las manecillas del reloj dando la vuelta varias veces hasta llegar al punto ciego. Se inicia del punto derecho debajo del ombligo de la persona masajeadada, se culmina del lado izquierdo de esta.
8. Vibración general con la palma de la mano en círculo hasta llegar al ombligo.
9. Efluraje en círculo y en cruz.
10. Petrissage o amasamiento.
11. Percusión.
12. Estimulo nervioso.

### Masaje en torax.

HUESOS	MUSCULOS
Vértabras torácicas. Costillas y esternón.	Pectoral mayor y menor. Intercostales. Serrato en la parte debajo de los brazos.

## MASAJES DEL TÓRAX

1. Efluraje en pectorales intercostales y cerrados es la parte superior del tórax, en mujeres se respeta la zona de las mamas.

2. Petrizaje y amasamiento en clavícula, pectorales y hombros con la punta de los dedos.
3. Petrizaje en región de costillas.
4. Petrizaje en forma general.
5. Efluraje.
6. Fricción en circulo.
7. Fricción general palmar.
8. Percusión en dedos y copando.
9. Estimulo nervioso.

### Masaje del cuello.

HUESOS	MUSCULOS
Vértebras cervicales Cartílagos	Esternocleidomastoideo Trapezio Angular del omoplato

### MASAJES DEL CUELLO

1. Efluraje detrás de las orejas, masajes en forma circular.
2. Efluraje general, masajes por todo el cuello
3. Efluraje con la cabeza de medio lado y del lado contrario.
4. Petrizaje en V debajo de la mandíbula se agarra con las puntas de los dedos primero un lado debajo de la mandíbula y luego otro lado debajo de la mandíbula.
5. Petrizaje en círculos en hombro y cuello.
6. Petrizaje con el puño doblado se cierra la mano y con la parte de los dedos empuñados se masajea detrás de las orejas y en la parte atrás del cuello.
7. Petrizaje general.
8. Efluraje.
9. Percusión con la yema de los dedos y al final estimulo nervioso.

**Masaje de la cabeza.**

<b>HUESOS</b>	<b>MUSCULOS</b>
Frontal	Frontal
Parietal	Orbicular de los párpados
Occipital	Cigomático menor
Temporal	Maseteros
Maxilar superior e inferior	Orbicular de los labios
	Temporal

**MASAJES DE LA CABEZA**

1. Movimiento en círculos detrás de las orejas.
2. Efluraje, que terminen los dedos encontrándose en la parte de la nariz, empezar en la frente. Se masajea de las mejillas a la punta de la nariz con la yema de los dedos.
3. Petrizaje de frente con la yema de los dedos y estos últimos juntos en forma circular.
4. Petrizaje con los dedos separados sobre la frente.
5. Petrizaje en círculo alrededor de los ojos y cejas: Se masajea en forma de "o" alrededor de los ojos y de la boca.
6. Petrizaje empezando en la sien, bajar alrededor de los oídos y terminar atrás de estos.
7. Petrizaje de párpados y región ocular en círculos con punta de dedos en forma de círculo.
8. Efluraje empezando de la frente, llegando a la nariz y luego se baja a la mandíbula.
9. Petrizaje orbicular de los labios en forma de "o" al rededor de la boca.
10. Petrizaje general y efluraje
11. Rotación opuesta invertida se rota cada una de las manos con la punta de los dedos se masajea sobre mejillas y frete.
12. Percusión y presión suave con la punta de los dedos.
13. Estimulo nervioso movimiento casi imperceptible de roce de los dedos sobre la piel.

**MASAJE DEL CUERO CABELLUDO**

1. Fricción rotatoria, se siguen la cisura coronal y la sagital se traza una línea por el centro de la cabeza siguiendo la demarcación de la nariz y luego otra en cruz que siga desde el inicio de las orejas de una lado y va hasta el otro lado.
2. Fricción de cortes longitudinales por sectores siguiendo de adelante hacia atrás.
3. Fricción general.

4. Fricción palmar general, peinar y se fracciona el cabello suavemente para hacer el estímulo nervioso.

**Masaje de cadera y extremidades inferiores.**

**EXTREMIDADES INFERIORES**

HUESOS	MUSCULOS
Huesos coxales	Glúteo mayor y menor
Fémur	Vasto externo
Rotula	Bíceps crural
Tibia	Recto anterior del muslo
Peroné	Vasto externo
Huesos del tarso	Vasto interno
Huesos del metatarso	Sartorio
Falanges	Gemelos
	Peroneo lateral largo,
	Tibial anterior
	Soleo
	Interoseos

**MASAJES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES MUSLO Y PIERNA**

1. Efluraje: Masaje de toda la pierna.
2. Movimiento en 8 (como se realizó en el brazo) se masajea abriendo las manos y luego tocando cada una de las puntas de los dedos de las respectivas manos del masajista.
3. Calentamiento de pierna: Se masajea con la mano en forma de "C" agarrando todo el muslo y luego la pierna.
4. Calentamiento del pedio: masaje en la parte superior del pie con la palma de ambas manos.
5. Rotación en 8 y en círculo, halar el pie: se masajea en forma de 8 con las puntas de los dedos y luego en círculo con la palma de la mano en el pedio o parte superior del pie.
6. Petrizaje del pedio.
7. Petrizaje dedos, rotación y vibración.
8. Efluraje.

**PIE**

9. Masaje en forma general en planta del pie.
10. Efluraje del pie.
11. Petrizaje del tobillo y la parte de atrás del pie.
12. Petrizaje de la extremidad completa.

13. Efluraje con pierna flexionada. Se flexiona la pierna y se masajea el pie en la parte anterior y luego en la parte de posterior.
14. Vibración dividida, longitudinal, circular y contraria (muslo y pierna).
15. Petrizaje en rodillas.
16. Petrizaje común subiendo y bajando en semicírculos
17. Percusión y copado palmar con la mano abierta.
18. Estimulo nervioso.

## MASAJE EN LA CADERA

### 1. Efluraje hacia arriba y en círculos.

2. Petrizaje sobre la columna y lados.
3. Petrizaje en glúteos y amasamiento.
4. Efluraje.
5. Amasamiento y petrizaje en general.
6. Ficción, pelliscamiento longitudinal y circular.
7. Percusión con los dedos y los puños: transversal, longitudinal y copado.

### Masaje de espalda.

HUESOS	MUSCULOS
Vértebras torácicos y lumbares	Trapezio Deltoides Infraespinoso Redondo mayor Dorsal ancho Glúteo mayor

## MASAJES EN LA ESPALDA

1. Efluraje (se ha explicado en la lección 4): se inicia con las manos en la espalda del paciente, los dedos tienen que mirarse, se bajan hacia los glúteos y luego se voltean las manos juntándose los brazos del masajista y se sube nuevamente con los dedos masajeando las costillas, luego se vuelve a bajar, se realiza 3 veces este movimiento.
2. Petrizaje: Amasamiento agarrando la piel en forma de "C" lo más amplio que se pueda.
3. Efluraje ya explicada.

4. Petrissage con manos invertidas y trabajo intercostal: invierten las manos cruzándolas para que se pueda agarrar la parte de las costillas del paciente.
5. Efluraje 3 veces.
6. Fricción longitudinal y transversal: Se fricciona siguiendo las costillas y luego se fricciona siguiendo la columna vertebral.
7. Pelliscamiento, vibración: Con la punta de los dedos se pellizca y luego se realiza la vibración con la yema de los dedos.
8. Efluraje 3 veces.
9. Masaje sobre trapecio con la yema de los dedos pulgares en forma de círculo.
10. Efluraje 3 veces.
11. Amasamiento general.
12. Efluraje 3 veces.
13. Percusión con los dedos y copado.
14. Estímulo nervioso

#### **BIBLIOGRAFIA**

**JACOB. STANLEY.** et al. Anatomía y fisiología humanas. McGraw Hill. Bogotá.

**MOORE KEITH L.** Anatomía con Orientación Clínica. Ed. Panamericana Bogotá.