

## **EL MASAJE RELAJANTE**

Es un conjunto de maniobras que pueden ser realizadas por medio de las manos, antebrazos y en ocasiones con los pies, con el fin de aliviar la tensión psicofísica del paciente, proporcionar relajación y consequentemente dolencias del cuerpo.

Si pensamos en nuestro instinto de frotarnos o masajearnos una parte del cuerpo dolorida, podemos deducir que el masaje es una forma de terapia natural contra el dolor de origen primitiva, que se ha ido evolucionando y perfeccionando en el tiempo. Ciertos trabajos de investigación han permitido establecer que, en casi todas las antiguas culturas, se practicaba alguna forma de masaje y que estos conocimientos se fueron expandiendo por el mundo de oriente a occidente.

Se ha encontrado evidencia arqueológica de la existencia del masaje en muchas civilizaciones antiguas como China, India, Japón, Corea, Egipto, Roma, Grecia y Mesopotamia.

Además de ser un buen método para tratar dolores, tensiones y malestares, es un óptimo aliado para mantener una vida más longeva, saludable y armoniosa, en cuanto sus beneficios se pueden notar incluso a nivel emocional.

Todos los trastornos emocionales y dolencias corporales que el ser humano puede estar sufriendo por una u otra causa, ya que toda dolencia no tratada a tiempo puede acarrear verdaderos trastornos y somatizaciones, crean contracturas e inflamaciones musculares y articulares, pudiendo producir deformaciones y dolor crónico: a cada fascia muscular corresponde una zona nerviosa, que va a enconar un determinado órgano, que a su vez está conectado con una determinada emoción. Cuando la emoción viene retenida, el órgano se ve afectado y puede generar trastornos corporales, emocionales y comportamentales.

El masaje es una forma de intercambiar energía (se puede dar y se puede recibir), de hecho, a través de sus manos, el masajista, ayuda a la persona que está recibiendo el masaje a re-apropiarse de su cuerpo, guiándolo en la percepción de partes del cuerpo desconocidas o percibidas de forma distorsionada a causa de una mala costumbre postural o de una patología. Es necesario entonces establecer una buena relación con la otra persona enviando señales de seguridad y disponibilidad. Esto implica que el masajista debe haber superado el miedo de tocar la os demás y entonces que no transmita a través del contacto corpóreo mensajes de nerviosismo y tensión.

## **CONTRAINDICACIONES**

Es importante conocer las principales contraindicaciones para no perjudicar, y poder actuar así con seguridad y eficacia. Como su nombre indica, las contraindicaciones se refieren a

aquellos casos en los que, de una manera parcial o total, no es conveniente efectuar masaje.

**La contraindicación más frecuente está representada por todos los procesos inflamatorios en fase activa.**

A continuación se citan las contraindicaciones más importantes:

- **Durante los tres primeros meses de embarazo**
- **Edemas, trombosis, flebitis**
- **Problemas renales**
- **Rotura o desgarros de músculos, tendones, ligamentos.**
- **Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.**
- **Cardiopatías**

**Algunas enfermedades de cutis como tumores, hongos, dermatitis, psoriasis, flebitis, insuficiencia arteriosa etc. pueden ser una contraindicación temporal o definitiva.**

### **El masaje relajante**

Como su nombre indica es relajar, no tratar dolencias, aunque indirectamente se provoca mejoría en problemas musculares leves. Se caracteriza por un **ritmo lento, profundo y envolvente.**

### **Consejos para realizar un buen masaje**

Este tipo de actividad requiere una particular capacidad de percepción de sensaciones que parten del cuerpo de quien recibe el masaje y llegan, a través de las manos y los ojos, a nosotros. Estas herramientas para recoger informaciones tienen que ser aprovechada al máximo.

Durante el masaje debemos tener una respiración extensa y regular, la musculatura del cuello y de los hombros relajados, para alcanzar un estado ideal para tener una mejor concentración y percibir los estímulos del sujeto a tratar.

El masajista tendrá que posicionar la camilla a la altura de su cadera.

De fundamental importancia es hacer participar nuestro cuerpo en todo; de hecho no solo son manos y brazos que realizan el masaje, sino que también nuestro cuerpo se compromete en el movimiento.

## **EL MASAJISTA**

- El apoyo debe ser completo en ambos pies y abrir bien los miembros inferiores para aumentar la pirámide de apoyo del cuerpo.
- Si las piernas están relativamente separadas podríamos no movernos y masajear una parte del cuerpo no muy lejana de nosotros.
- Posiblemente alinear siempre espalda y cabeza.
- Si se inclina el torso hacia delante, mover el peso del cuerpo sobre la pierna adelante y doblarla.
- Durante el tratamiento intentar moverse frecuentemente alrededor de la camilla, cambiando continuamente la posición de todo el cuerpo.
- Preparar siempre la zona del cuerpo del sujeto a tratar para inducir la mejor relajación posible y predisponerse en el modo más cómodo para masajearlo

## **PREGUNTAS AL PACIENTE ANTES DEL MASAJE**

- Qué tipo de trabajo hace
- Si hace actividad física y que tipo
- Si sufre de algunas patologías
- Cuanto y como duerme
- El motivo del masaje

## **AMBIENTE Y MATERIAL**

- Espacio suficiente
- Luz suave
- Bien ventilado
- Música (volumen muy bajo)
- Buena temperatura para favorecer la relajación
- La camilla accesible desde todas las partes
- Rollos de papel
- Toallas
- Reloj
- Aceite vegetal (almendras, sésamo, semilla de aguacate..)
- Aceite esencial de lavanda (sin contraindicaciones)

## **TECNICAS BASICAS DEL MASAJE RELAJANTE:**

- **Deslizamiento o roce**
- **Fricción**
- **Presión**
- **Amasamiento**

## **DESLIZAMIENTO/ ROCE**

Es la principal maniobra entre las técnicas de masaje. Consiste en rozar o deslizar la mano sobre la piel del paciente, sin producir deslizamiento de los tejidos subyacentes en el caso del roce superficial. Esta maniobra es la introductoria a cualquier sesión. Por ello también se le conoce como “maniobra inicial”. Así mismo se emplea para finalizar el masaje. Un

elemento importante a la hora de aplicar un roce es su ritmo que será lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial. También existe el roce profundo, el cual se diferencia del superficial porque alcanza tejidos profundos (músculos, sistema vascular, fascias, etc.).

## **FRICCIÓN**

En esta maniobra la mano del fisioterapeuta y la piel formaran una unidad que buscará la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar, siendo esta una de las características más importantes. La aplicación de las técnicas de masaje de fricción es mediante la utilización de los pulpejos. Esta maniobra favorece un gran aporte de sangre, dependiendo de la duración de la aplicación puede pasar de estimular a relajar, e inclusive a producir, fuerte analgesia.

## **AMASAMIENTO**

Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo (amasamiento superficial) y músculos subyacentes (amasamiento profundo). El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto es necesario el uso de medio deslizante. Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar, entre los dedos se intentará coger la masa muscular a tratar, realizando con las manos un efecto de garra que sujete firmemente los tejidos para poder realizar a continuación un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico.

## **PRESIÓN**

Las técnicas de masaje no siempre incluyen el desplazamiento de las manos. Tal es el caso de la compresión. En esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar. La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento se requiere de mucha energía. Es importante mantener el ritmo y la intensidad uniforme a fin de obtener efectos homogéneos.

## **PROTOCOLO DEL MASAJE**

### **DECUBITO PRONO (BOCA ABAJO)**

- toma de contacto, balance espalda. bajar pasos de gato por las piernas

## **MIEMBROS INFERIORES (PIERNAS Y PIES)**

- Aplicación del aceite en toda la pierna
- Deslizamiento ligero y profundo (3x)
- Circulito con los pulgares en el pie (en la planta del pie, incluyendo los dedos)
- Mariposas panturrilla(3x) y muslo (3x) se puede repetir la secuencia.
- Amasamiento de toda la pierna.
- Deslizamiento final
- Despedida pases suaves

## **ESPALDA Y BRAZOS**

- Toma de contacto
- Aplicación de aceite espalda y brazos
- Deslizamiento ligero y profundo (3x)
- Mariposas en la zona lumbar, dorsal y cervical desde lumbares hasta cuello (3x cada región)
- Masaje al región glútea y sacro (formando una 8)
- Amasamiento del costado hasta el trapecio (3x)
- Amasamiento del trapecio y del cuello
- Tratamiento de la escápula (doblar el brazo apoyando el antebrazo en la espalda)
- Mariposas en la zona cervical, dorsal y lumbar desde el cuello hasta lumbares (3x)
- Deslizamiento profundo y ligero terminando en la cabeza (3x)
- Despedida pases suaves

## **DECUBITO SUPINO (BOCA ARRIBA)**

### **MIEMBROS INFERIORES**

- Toma de contacto
- Aplicación aceite pie y pierna (3x)
- Deslizamiento ligero y profundo (3x)
- Amasamiento del pie
- Fricción del pie delicada y profunda
- Círculos en los maléolos
- Deslizamiento final en el pie (plancha)
- Deslizamiento ligero de toda la pierna (3x)
- Deslizamiento profundo de la pierna (3x)
- Mariposas pierna y muslo pasando por rodilla (círculos laterales en la rodilla) (3x)
- Amasamiento ligero en toda la pierna (3x)
- Deslizamiento profundo
- Deslizamiento final
- Despedida pases suaves

### **BARRIGA** (empezar y acabar con la toma de contacto)

- Aplicación aceite barriga y costado

- Movimiento circulares en sentido horario
- Masaje profundo de los espacios entre las costillas y crestas iliacas
- Deslizamiento costillas.
- Deslizamiento final
- Despedida pases suaves

## **MIEMBROS SUPERIORES (brazos)**

- Aplicación aceite mano, brazo y hombro
- Deslizamiento ligero y profundo (3x)
- Masaje en la mano (abertura de la mano cruzando los dedos; circulitos con los pulgares)
- Amasamientos la muñeca hasta el hombro (por partes)
- Deslizamiento final
- Despedida pases suaves

## **PECTORALES, CUELLO**

- Aplicación aceite en las partes a trabajar.
- Deslizamiento ligero partiendo desde el pecho hasta el cuello (cervicales)
- Fricción de los trapecios y amasamiento
- Deslizamiento final (terminando en la cabeza)

## **ROSTRO**

- Toma de contacto
- Fricción bajo la mandíbula
- Deslizamiento ligero con los pulgares arriba y debajo de los labios
- Movimientos circulares en la mandíbula y en las mejillas
- Circulitos ligeros en los temporales
- Abertura del tercer ojo hasta la frente
- Movimientos circulares con los dedos en la cabeza
- Roce final
- Tapar los ojos con las manos