

Fundamentos del masaje

4. MANIPULACIONES ESPECÍFICAS DEL MASAJE. POSICIÓN CLIENTE/MASAJISTA

Siempre que apliquemos masaje, estaremos realizando manipulaciones específicas sobre una u otra región anatómica, pues bien, una máxima que debemos tener en cuenta a partir de este momento es la siguiente:

El masaje nunca debe doler,

es decir, nunca debemos provocar dolor al aplicar las técnicas y manipulaciones propias del masaje. De producirse dolor deberemos aplicar las manipulaciones de forma más suave, o incluso renunciar al tratamiento. Tras lo dicho, consideremos que cuando una persona acude a la consulta de un masajista y cuyo motivo es precisamente un problema que le ocasiona dolor, la aplicación del masaje probablemente le va a aumentar el ya existente. Esto es inevitable pero ha de ser transitorio. Tras la sesión de masaje el cliente ya debe experimentar al menos, una leve mejoría que irá aumentando a medida que transcurran las horas.

Vamos ahora a definir el concepto dolor:

DOLOR: sensación generalmente localizada de malestar, molestia o aflicción, resultante de estimulación de terminaciones nerviosas especializadas. Es un mecanismo protector puesto que induce a quien lo sufre a evitar la causa que lo provoca.

El masaje es una técnica manipulativa que ayuda a prevenir y a eliminar el dolor. Por sí sólo es una técnica excelente y que no admite discusión en cuanto a su efectividad y resultados. Puede utilizarse como técnica única y absolutamente efectiva y en muchos casos es el único tratamiento indicado. Sin embargo, su efectividad máxima la obtendremos cuando lo apliquemos combinando los conocimientos de anatomía, fisiología y patología; la experiencia obtenida tras muchas horas de práctica; además de utilizarlo como complemento terapéutico de otros tratamientos propuestos por profesionales médicos, rehabilitadores, fisioterapeutas, etc., quienes establecerán los diagnósticos y tratamientos adecuados en función del problema que presente cada paciente.

4.1. MANIPULACIONES

Las manipulaciones propias del masaje pueden agruparse en tres apartados y ordenarse de la siguiente forma:

- *Manipulaciones preparatorias*
- *Manipulaciones de tratamiento, incluyendo movilizaciones articulares*
- *Manipulaciones de finalización*

4.2. CREMAS, ACEITES, LUBRICANTES

Importante también es la utilización de los productos que nos permiten deslizarnos sin ocasionar lesión por acción mecánica por el constante roce o fricción. Debemos ser capaces de realizar un masaje sin utilizar

ningún producto, aunque es aconsejable utilizar sustancias lubricantes para evitar que el roce constante, provoque por fricción mecánica irritación sobre las zonas tratadas, además de permitir que nuestras manos se deslicen mejor sobre la piel.

Una alternativa a los productos oleosos en personas con intolerancia a los mismos, es el talco en polvo como medio de deslizamiento.

Un buen lubricante ha de ser de composición sencilla, no debe provocar alergias, ser lo más barato posible y que facilite el deslizamiento de nuestras manos sin ser excesivamente graso.

En el mercado existen muchos productos con fines terapéuticos sin embargo tengamos siempre presente que aquellos productos con principios activos medicamentosos, deberán estar prescritos por personal médico.



4.3. POSICIÓN DEL PACIENTE/CLIENTE

Aunque prácticamente en todos los casos la posición de nuestros clientes será la de decúbito, tumbados sobre la camilla en posición horizontal, se debe buscar siempre en función del tratamiento, la postura más cómoda

y adecuada con el fin de obtener los mejores resultados.

Por ello, la posición de nuestros clientes se modificará según la zona a tratar, por ejemplo:

- *Masaje de espalda: decúbito prono, con los brazos asentados en la camilla y piernas ligeramente flexionadas, puede requerir además una almohada debajo del abdomen para disminuir la lordosis lumbar.*
- *Masaje de abdomen: decúbito supino, ligeramente incorporado el tronco y con la cadera en ligera flexión par disminuir la tensión de la faja muscular abdominal.*

4.4. POSICIÓN DEL MASAJISTA

La postura que nosotros adoptemos, influirá muy directamente sobre los resultados que obtengamos y sobre nuestro estado físico. Una buena postura, evitará el riesgo de sufrir lesiones, evitará la sobrecarga de nuestra musculatura sobre todo del tronco.

Se deben evitar los movimientos de torsión así como la flexión de la columna. Para ello es muy importante estar lo más cerca posible de la camilla, incluso pegados a ella, que la camilla nos llegue a la altura de la cabeza del fémur, mantener la espalda lo más erguida posible, flexionando las piernas y teniendo en cuenta que, ligeramente abiertas, aumentamos nuestra base de sustentación y nuestra estabilidad.

4.5. MANIPULACIONES PREPARATORIAS

El contacto, los pases digitales neurosedantes, el drenaje venoso inicial y las primeras frotaciones, son las manipulaciones preparatorias para la sesión de masaje. Los pases neurosedantes en sentido centrífugo (proximal→distal) y todos los demás en sentido centrípeto (distal→proximal).

CONTACTO

Es la primera y la última manipulación con la que iniciamos y finalizamos todo masaje. Con las manos previamente calentadas, se depositan suavemente sobre la región a tratar. Se puede realizar una ligerísima presión.

A partir de este instante y hasta que finalice la sesión de masaje, no perderemos el contacto con nuestro cliente.



PASES NEUROSEDANTES

Se efectúan con la yema de los dedos de forma muy suave y alterna para evitar la pérdida de contacto, sobre la región a tratar. Si provocan cosquillas, aumentaremos un poco la presión y podemos utilizar los dedos y la palma de la mano, se efectúan muy lentamente.

Mediante estas manipulaciones, se estimulan receptores nerviosos cutáneos que producen relajación muscular refleja. Son manipulaciones preparatorias e inductoras de la región a tratar para efectuar las maniobras siguientes. Se realizarán en sentido centrífugo.



DRENAJE VENOSO

Con estas manipulaciones disminuimos el contenido sanguíneo en las venas y facilitamos la circulación de retorno. Se realiza como una frotación intensa, lenta y en sentido centrípeto.

Con ello, evitamos la acumulación de sangre en la región a tratar y disminuimos el riesgo de que se produzcan hematomas durante el masaje.

Es importante respetar la dirección de estas manipulaciones sobre las distintas regiones anatómicas:

- *Frente: desde el centro hacia las sienes*
- *Nariz: del borde anterior, hasta su base*
- *Labios: del centro a las comisuras*
- *Cuello: desde la región anterior, hacia la posterior lateralmente y de arriba abajo*
- *Espalda: desde el raquis hacia los laterales, y desde la nuca hacia el sacro*
- *Cervical: desde la nuca hacia los hombros*

- *Hombros: desde el cuello hacia los brazos y omóplatos*
- *Regiones dorsal y lumbosacra: desde la columna hacia los laterales*
- *MM SS e II: desde los dedos hacia la raíz de las extremidades*

Los drenajes se intercalan durante todo el masaje para evitar hiperemias.

FROTACIONES

Se inician de forma superficial. Con ellas distribuimos los aceites y provocamos un aumento de la temperatura de la región a tratar preparándola para las manipulaciones más intensas: los amasamientos.

Esta maniobra consiste en deslizar las manos con una presión que va de superficial a profunda.

Se pueden realizar con toda la mano, yemas de los dedos, nudillos, y de forma simultánea o alterna. Se realizan en sentido centrípeto para favorecer el flujo de retorno venoso y obtendremos un efecto relajante o excitante, según la velocidad y el ritmo que les imprimamos.



4.6. MANIPULACIONES DE TRATAMIENTO

Son las manipulaciones que siguen a la fase de preparación o calentamiento.

FRICCIONES

Las fricciones son manipulaciones más intensas y que ya forman parte del grueso del masaje, para realizarlas, la región a tratar debe haberse calentado previamente.

La característica principal de estas manipulaciones es que las manos del masajista no se deslizan sobre la piel, permanecen pegadas a la misma siendo la propia piel la que realiza el masaje sobre estructuras más profundas, siempre observando la elasticidad máxima del tejido epitelial.

Se pueden realizar con toda la mano, con el pulpejo de los dedos juntos en una fricción compacta, o bien con un solo dedo, y también reforzada (con dos), se pueden realizar en sentido longitudinal, trasnversal o circular. Un ejemplo típico es la técnica Cyriax.

Son manipulaciones enérgicas donde deben tenerse muy en cuenta la resistencia de los tejidos del paciente para evitar producir lesiones.



AMASAMIENTOS

Son maniobras profundas donde utilizamos el pulgar en oposición al resto de los dedos, realizando una comprensión y descomprensión junto a un movimiento de torsión de toda la masa muscular, fascias, tendones y piel.

Estas manipulaciones se deben realizar con lentitud y suavemente, evitando pellizcar; en sentido longitudinal o transversal; con las dos manos simultáneamente o alternativamente.

Se pueden realizar:

- **Amasamientos rápidos: con efecto estimulante, ideal para el calentamiento precompetición.**
- **Amasamientos lentos: con efecto relajante y descontracturante, ideal en el masaje postcompetición.**

Producen la liberación de las adherencias y facilitan la evacuación de los líquidos intersticiales.

Deben emplearse con sumo cuidado en músculos excesivamente fatigados, contracturados, con agujetas, calambres o edemas para evitar efectos secundarios indeseados tales como contracturas de efecto rebote y hematomas.



PRESIONES

Son maniobras realizadas sin desplazamientos, ejercen una fuerza perpendicular de los tejidos contra el hueso.

Pueden realizarse de forma generalizada en una amplia masa muscular (paravertebrales), utilizando toda la palma de la mano o eminencia tenar e hipotenar. O bien puntos más concretos (trigger points) con el dedo pulgar, nudillos, codo, etc. Dependiendo del tamaño de la zona.

Las presiones deben aplicarse, siempre que sea posible, –región paravertebral– en espiración y mantenerse algunos segundos.



MOVILIZACIONES ARTICULARES

Los movimientos articulares, forman parte de las manipulaciones de tratamiento. Deben estar adaptadas siempre a cada articulación para conseguir los siguientes fines:

- *Prevenir la rigidez articular.*
- *Estimular el músculo o grupo muscular, hacer que disminuyan las contracturas o recuperar y aumentar la fuerza muscular.*
- *Restituir imágenes motrices y con ello la armonía corporal.*

- *Aumentar el flujo circulatorio (por efecto de bombeo del flujo arterial, venoso y linfático) que permite una mejor nutrición de los tejidos, además de evitar la formación de edemas, osteoporosis, etc.*

PUNTOS DE REFERENCIA. Durante la práctica de los movimientos articulares, el masajista deberá tener presente:

- *La conveniencia de que el cliente/paciente se encuentre lo más cómodo posible, para facilitar su relajación.*
- *Que ha de dar siempre una explicación muy clara de los movimientos que va a realizar, activa o pasivamente.*
- *Que no debe forzar nunca una articulación por encima del umbral del dolor, por el riesgo de producir contracturas, esguinces, roturas, etc.*
- *Los movimientos deben ser graduales, tanto en intensidad como en duración.*

CLASES DE MOVIMIENTOS ARTICULARES.

- *Flexión*
- *Extensión*
- *Rotación*
- *Circunducción*
- *Abducción*
- *Aducción*
- *Supinación*
- *Pronación*
- *Anteversión o Propulsión*
- *Retroversión*

Es importante tener en cuenta que:

- *Todos estos movimientos pueden hacerse de manera activa, o sea con la participación exclusiva del paciente, o bien abandonándose éste a la acción del masajista, mientras permanece pasivo.*
- *También pueden realizarse ejerciendo una cierta resistencia, la cual puede hacerla tanto el paciente mismo como el masajista.*
- *Se recomienda siempre un calentamiento previo de las partes que vamos a movilizar. Nunca debemos trabajar en frío.*
- *Están contraindicados los movimientos articulares en aquellos estados que no permiten la aplicación del masaje.*
- *Debemos adaptarnos siempre al estado de la articulación y de los tejidos circundantes.*

4.7. MANIOBRAS DE FINALIZACIÓN

Con ellas se finaliza la sesión de masaje y algunas de ellas como las percusiones y los pases neurosedantes, pretenden inducir una relajación profunda y que nuestro cliente interprete que la sesión de masaje ha finalizado.

PERCUSIONES

Son pases realizados de forma rápida sobre la superficie a tratar, con una intensidad variable, dependiendo del tono muscular del cliente, y con un movimiento rítmico y alternante.

Actúan sobre los receptores sensibles y los reflejos vasomotores, dando una sensación de relajación y sedación al finalizar el masaje.

Se realizarán al final de la sesión y antes de los pases neurosedantes.

VIBRACIONES

Trata de provocar una pequeña oscilación u onda de corto recorrido que penetre y mevilice los tejidos donde se aplica. Para ello colocamos la palma de la mano, el puño o un solo dedo (dependiendo de la amplitud de la zona a tratar). Realizamos presiones y relajaciones de forma rítmica sin perder el contacto con el cliente.

Según la frecuencia que emplemos se clasifican, de menor a mayor en:

- **Sacudidas: de 1 a 4 c/s. (ciclos por segundo)**
- **Trepidaciones: de 4 a 8 c/s.**
- **Vibraciones:**
 - **de 8 a 16 c/s, con efecto estimulante**
 - **de 16 a 32 c/s, con efecto sedante**

Otras maniobras de finalización son los drenajes venosos, los pases neurosedantes y el contacto. ■