

MANIOBRAS DE MASAJE EN GENERAL

POSICIÓN DE CUBITO VENTRAL:

PIE:

1. Fricciones atravesadas en la planta del pie.
2. Fricciones lineales en los bordes laterales, medio de la planta del pie.
3. Fricciones circulares en el arco del pie.
4. Fricciones entre los tendones de los dedos.
4. Presiones deslizantes con las manos entrelazadas, sobre el empeine y planta del pie hacia los dedos.
5. Fricciones circulares en la base de los dedos.
6. Flexión, extensión, rotación interna y externa del pie.
7. Estiramientos de los dedos uno por uno.
8. Fricciones circulares alrededor de los maleólos.

PIERNAS:

1. Presiones sobre el tendón de Aquiles, con manos en brazaletes y ejerciendo pequeñas presiones.
2. Fricciones, sobre todo la superficie posterior de la pierna desde los maleólos hasta el hueco poplíteo.
3. Fricciones profundas con ambas manos superpuestas, una en sentido de las fibras y otra atravesada, sobre toda la superficie posterior de la pierna.
4. Fricciones circulares por sobre toda la pierna.
4. Amasamiento con ambas manos.
5. Flexionar la pierna con una mano y con la otra enhorquetada friccionar sobre el hueco poplíteo.

MUSLOS:

1. Fricciones con ambas manos, sobre todo la superficie posterior del muslo.
2. Fricciones profundas superpuestas con ambas manos, sobre toda la superficie posterior del muslo desde el hueco poplíteo hasta la articulación de la cadera.
3. Fricciones circulares por toda la superficie del muslo, interna, externa y posterior.
4. Amasamiento por toda la superficie del muslo, interna, externa y posterior del muslo.
5. Movimientos de vaivén atravesados sobre todo el muslo.

PELVIS Y ESPALDA:

1. Fricciones palmares desde el eje del cuerpo hacia fuera, sobre la parte inferior y superior de la cresta iliaca sin afectar a esta.
2. Fricciones circulares sobre toda la superficie lumbar.
3. Afloramiento y colocación de producto por sobre toda la espalda.
4. Fricciones lineales con los dedos por sobre toda el largo de la columna desde la zona lumbar hasta la cervical, sin afectar a esta .
5. Fricciones circulares a lo largo de la columna, sin afectar a esta sobre un lado de esta y posteriormente sobre el otro.
6. Fricción sobre lo largo de la columna con las manos superpuestas, a cada lado de la columna desde la cintura hacia el acromion con la cabeza del paciente girada en posición opuesta al lado que tengo que trabajar y viceversa.
7. Fricciones circulares sobre los lados izquierdo y derecho a lo largo de toda la columna entre vértebra y vértebra.
8. Movimientos de vaivén por todo la espalda.
9. Doblar el brazo sobre la espalda, asegurando la posición con la cadera del masajista sobre el codo del paciente, hacer presión con una mano sobre la espalda bordeando la forma del omóplato y con la otra por debajo del muñón del hombro, realizando movimientos de arriba hacia abajo, en coordinación con este movimiento la otra mano que tengo sobre la espalda, realizo deslizamiento por dentro del omoplato.
10. Relajo el brazo y vuelvo a la posición inicial, al lado de los muslos, y amaso los trapecios.

POSICIÓN DE CUBITO DORSAL

PIERNAS:

1. Fricciones suaves alrededor de toda la pierna hacia la rodilla, sobre los músculos tibiales y laterales.
2. Fricciones circulares por toda superficie de la pierna.
3. Fricciones atravesadas sobre el tendón rotuliano, y alrededor de la rotula bordeando la rodilla.

MUSLOS:

1. Fricciones a lo largo de toda la superficie del muslo en sentido de las fibras, con las dos manos.
2. Realizar fricciones mas profundas con las manos superpuestas sobre todo el muslo parte interna, centro y externa.
3. Fricciones circulares por toda la superficie.
4. Amasamientos en forma de S, por toda la superficie del muslo.
5. Movimientos oscilatorios por todo el muslo con ambas o con una mano.

TORAX:

1. Fricciones circulares de adentro hacia fuera alrededor y sobre las clavículas.
2. Fricciones sobre los músculos pectorales, bordeando la zona de las mamas.
3. Fricciones a lo largo del esternón.

ABDOMEN:

1. Fricciones suaves circulares por sobre todo el abdomen en sentido de agujas del reloj.
2. Fricciones circulares por sobre toda la zona abdominal con manos superpuestas en sentido de las agujas del reloj.
3. Presiones específicas por sobre la zona del bazo y del hígado acompañados con la coordinación de la respiración del paciente.
4. Amasamiento atravesado por la zona abdominal específicamente la zona de los oblicuos de ida y vuelta.

MANOS:

1. Fricciones con el dedo pulgar a lo largo de toda la zona central de la mano, luego realizar lo mismo por sobre los costados externo e interno de la palma de la mano.
2. Presiones sobre la base de los dedos y sobre los dedos en la parte posterior de los dedos, luego estirar los dedos uno por uno.

ANTEBRAZO Y BRAZO:

1. Tomar la muñeca del paciente y acomodar en la posición mas cómoda que se pueda, con una mano apoyarla y con la otra realizar fricciones longitudinales por sobre todo el antebrazo.
2. Fricciones circulares por toda la superficie
3. Realizar amasamientos desde adentro hacia afuera por todo el antebrazo.
3. Realizar fricciones y amasamientos igual que en el brazo.
4. Hacer presiones y amasamientos en el hombro.

ESTAS MANIOBRAS SE PUEDEN REALIZAR APOYANDO LA MUÑECA DEL PACIENTE SOBRE LA CAMILLA Y TRABAJAR CON LAS DOS MANOS.

CUELLO:

1. Fricciones lineales por sobre toda la zona superior del trapecio desde el hombro hasta el occipital.
2. Fricciones circulares por la misma superficie.
3. Fricciones con una mano sobre los músculos posteriores del cuello, y con la otra sobre la frente para fijar las maniobras, luego se cambia con la otra mano.
4. Efectuar fricciones sobre el costado de la columna en sus zonas laterales con la cabeza del paciente girada hacia un lado para mayor comodidad y especificidad en la maniobra por parte del masajista.
5. Fricciones y presiones por sobre la parte posterior del cuello, a los costados de las vértebras con las dos manos, levantando la cabeza.

CABEZA:

1. Dividir la cabeza en dos mitades desde la frente hacia la parte posterior de la cabeza, seguir esa línea imaginaria con presiones sobre esta, de igual forma dividir con otra línea imaginaria desde las orejas de un extremo al otro, y realizar presiones desde el punto de unión de las dos líneas, con las dos manos dirigiéndose una hacia cada oreja.
2. Realizar presiones y fricciones circulares por toda la cabeza.
3. Fricciones circulares sobre las sienas.
4. Realizar movimientos de elongación del cuello, circulares de flexión de la cabeza y lateralidad.
5. Realizar pequeños afloramientos por sobre toda la superficie de la cabeza asemejando estar peinando con los dedos.