

EL MASAJE

DEFINICIÓN

El masaje es un conjunto de movimientos coordinados en tiempo, velocidad, intensidad, ritmo y sentido, que se realiza con las manos y cuyo propósito es según el caso, Terapéutico, Deportivo o Estético.

También podría decirse que es transmitir energía mecánica a los tegumentos con fines terapéuticos.

ETIMOLOGÍA:

Las palabras del francés moderno masser (verbo) y massage (nombre) podrían haber derivado de cualquiera de estas tres raíces originales: de la palabra hebrea mashesh, del vocablo árabe mass, o del griego massin. Aunque originariamente francés, las palabras masseur (masculino) y masseuse (femenino) se han introducido en la lengua inglesa para denominar a aquellos que dan masajes, mientras que en castellano se utiliza la palabra masajista, que deriva de masaje.

BREVE HISTORIA DEL MASAJE

La historia del masaje se puede remontar al tercer milenio a.C. Seguramente nace con el ser humano y su instinto, consistente en golpear o tocar el cuerpo cuando éste se sentía aquejado de alguna dolencia, con el fin de amenguar o acelerar la recuperación.

Los chinos reconocieron y utilizaron los beneficios terapéuticos del masaje. Ellos realizaban una serie de tratamientos como DAO-IN, ANKYO, WUCHIN, etc. que eran prácticas de masaje y gimnasia medicinal.

Los hindúes poseían libros escritos alrededor de 1800 a.C., en los cuales se refieren al masaje como sobeo, que recomendaban como medio para ayudar al cuerpo a sanar por sí mismo. Existe literatura médica de Egipcios y Persas donde se hace referencia a los beneficios y utilidad del masaje.

También los Romanos y Griegos creían en sus usos. En La Odisea de Homero describe los poderes restaurativos que tenían unguentos con aceites sobre los exhaustos guerreros de la época. Julio César era masajado diariamente porque sufría neuralgias.

La popularidad del masaje creció hasta pasada la edad Media. Hubo una época en que el cristianismo, al dar tanta importancia a lo espiritual, creó una tendencia a la exclusión de las cuestiones mundanas como el placer del bienestar físico. Todas las ciencias sufrieron un gran retraso durante este período. Afortunadamente el Renacimiento trajo consigo un renovado interés por el cuerpo y la salud física.

Más tarde, a principios del siglo XIX, el sueco Per Henrik Ling desarrolló lo que se conoce actualmente "como masaje sueco", donde se combinaban principios de gimnasia y fisiología con técnicas chinas, egipcias, griegas y romanas. En 1813 se fundó en Estocolmo la primera escuela donde se impartía la asignatura de masaje; y

a partir de entonces empezaron a proliferar por todo el continente los institutos y centros de Spa donde se daban masaje.

Una importante contribución al desarrollo de la teoría del masaje se debe al científico ruso I.V. Zabludski, docente de la Academia Militar de Medicina, quién aportó sus conocimientos a principios del 1900.

En la actualidad el masaje SUECO, SHI-ATSU, DO-IN, etc. constituyen los métodos más populares en occidente, incluso la profesión médica está empezando a dar importancia el concepto oriental de la salud y con él, los diferentes métodos terapéuticos de este tipo de medicina.

EL MASAJISTA, SU FORMACIÓN

¿Que es ser Masajista? Podemos tratar de conjeturar diferentes definiciones acerca de que es ser masajista. A decir verdad el concepto de masajista fue variando con el paso del tiempo y las latitudes. Antiguamente el concepto de masajista era de una persona que trataba casi exclusivamente lesiones de tejidos blandos o también se les llamaba "hueseros", o sea, alguien que trataba lesiones óseas, tendinosas, ligamentarias, etc.

En el presente se considera que *masajista* es alguien que trabaja dando masajes de relajación, estético, deportivo, etc, es decir, que el masajista trata a personas que se encuentran en *buen estado de salud*.

En nuestro país existe una carrera universitaria que es la licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, la cual trata a la persona cuyo *estado de salud no es óptimo*, es decir que sufre de alguna patología o de algún tipo de lesión y que es el Kinesiólogo el que junto con el médico tratan de rehabilitar luego de una enfermedad o de una determinada lesión al paciente.

En China actualmente se estudia la carrera de médico y luego se hace una especialidad en masaje, como una rama más de esa medicina.

Dicho esto pareciera que ser masajista es solamente ser un técnico en la técnica de dar masaje en las modalidades que antes mencionamos.

Para tratar de que se entienda un poco mejor que es en mi opinión ser masajista, voy a hacer una analogía, de la siguiente manera:

LA CALIGRAFÍA CHINA O SHU-FA ES UN ARTE, RAMA DE LA PINTURA CHINA

En ésta disciplina el alumno comienza por aprender cómo sentarse, como tomar la barra de tinta, para que en combinación con el agua la tinta adquiriera una textura justa para trabajar; también aprende como tomar el pincel.

A partir de ahí comienza a aprender los primeros trazos que luego van a conformar un ideograma o carácter, los cuales a su vez van a formar en combinación una frase o un poema.

Cada trazo se repite cientos de veces hasta que más o menos se conoce. De esa manera se va ingresando en el transcurso del tiempo y de la práctica hasta que

después de algunos meses se comienza a copiar siempre bajo la tutela de su maestro calígrafo, el primer ideograma. Luego se continúa con otro y con otro hasta que uno está en condiciones de poder realizar la primera frase completa.

En ésta disciplina, al igual que en otras de origen oriental el maestro realiza el trazo lenta y pacientemente para que el alumno observe y luego imite el trazo hasta que lo haga correctamente.

En todo éste camino que el alumno eligió va aprendiendo a tener paciencia, a sobreponerse al fracaso, va desarrollando la capacidad de observación, aprende a respirar correctamente, ya que esto influye directamente en el pulso al realizar el trazo y como mencionamos anteriormente cuando el alumno prepara la tinta, esto le sirve por dos razones: una es para producir un calentamiento del tren superior, incluyendo la mano, lo cual prepara para la práctica y la segunda razón es para que poco a poco la mente se calme, porque suele estar acelerada o convulsionada antes de sentarse a practicar.

Cuando ya se es un calígrafo, después de varios años de práctica, el artista le infunde a su obra, su personalidad y su Chi (energía bioeléctrica), lo cual hace que para el entendido, al ver una obra sabe cuanta personalidad y cuanto Chi posee el calígrafo que la realizó, aún sin conocerlo personalmente. Mas adelante cuando va adquiriendo maestría en su arte debe desapegarse de su ego y no ceder a la adulación.

A ésta altura de su práctica el maestro calígrafo, al momento de realizar su obra, está en unión entre cuerpo y espíritu y no existe pensamiento, está en lo que los orientales denominan: “el aquí y ahora “.

Existe una real similitud entre la caligrafía y el masaje, ya que el alumno de masaje también debe aprender a

- “Calentar “su cuerpo, que es su instrumento de trabajo,
- Debe aprender a calmar su mente, (a estar en silencio interno),
- A mantener una postura correcta para no perjudicar su columna ni otras articulaciones y también para poder trabajar en ángulos correctos.
- También aprende cada una de las técnicas o maniobras que son las herramientas del masajista,
- Aprende a respirar correctamente para no cansarse y armonizarse con el receptor del masaje
- También al igual que el alumno de caligrafía el alumno de masaje debe aprender a ser paciente,
- A sobreponerse al fracaso,
- Aprender a ser buen observador (cosa imprescindible para poder aprender) y va desarrollando el tacto de una manera más sutil.

Existen algunos conceptos fundamentales en mi opinión, que el aprendiz debe tener bien claros. Utilizo la palabra aprendiz y no estudiante porque poseen acepciones diferentes:

ESTUDIANTE: Es aquel que cursa un estudio.

ESTUDIO: Es la aplicación del entendimiento y trabajo intelectual.

APRENDIZ: Es la persona que aprende un arte u oficio.

ARTE: Es el acto por el cual el hombre da forma sensible a una concepción del entendimiento espiritual, más que intelectual. Es también la capacidad de realizar una determinada cosa especial con habilidad o destreza.

OFICIO: Entre otras acepciones es la acción en beneficio o daño de alguien.

A lo largo del curso se tendrá oportunidad de tomar conocimientos teóricos, los cuales podrán incrementarse en sucesivos cursos, seminarios o en estudios más avanzados, de acuerdo a la disposición y oportunidades de cada uno.

Todos estos conocimientos serán herramientas necesarias para la profesión, pero que resultarán incompletos si no se encuentran sustentados en la vocación de servicio.

Dicha inclinación al servicio de otras personas nos facilita que con el tiempo la intuición fluya y predomine sobre el conocimiento intelectual.

En esta actividad está implícito, además de los conocimientos teóricos, la propia experiencia a través de distintos sentidos, los cuales trataremos de agudizar con paciencia a lo largo del aprendizaje.

Es muy importante que el alumno que está resuelto a comenzar éste aprendizaje tenga en claro que éste al igual que otro estudio, necesita de conocimientos teóricos profundos, pero que todo eso no es nada sin la práctica.

Alguien que conozca lo teórico tiene la posibilidad de aprender lo práctico de una manera más fácil. Por el contrario la persona que solo conozca la práctica, le resultará más difícil crecer sin la parte teórica.

También existen en este apartado, importantes cuestiones éticas, que son significativas para la práctica de que arte-oficio, por lo que se detallará más adelante, durante el cursado de esta materia.

Otra cosa que hace a la formación del masajista es que el mismo posea un conocimiento de la anatomía de una manera profunda, porque para poder aplicar eficazmente técnicas de masaje en tejidos blandos, es preciso tener conocimientos teóricos profundos y experiencia en la aplicación práctica de la anatomía de superficie. Como las manos del masajista actúan sobre los tejidos del receptor, es fundamental que esté familiarizado con las estructuras anatómicas correspondientes, sobre todo cuando aplique técnicas e ideadas para tener efectos sobre estructuras específicas, como un tendón o una parte de un músculo. Es evidente que si la técnica se realiza sobre la estructura equivocada, el tratamiento tiene pocas posibilidades de ser eficaz. Obviamente, hay que estudiar con minuciosidad la anatomía general y de superficie. De la misma manera es imprescindible que el futuro masajista conozca en profundidad todo lo que concierne a la parte teórica del masaje, los efectos fisiológicos del masaje y toda la apoyatura teórica de los diferentes tipos de masaje.

PREPARACIÓN FÍSICA-MENTAL PARA EL MASAJISTA

La preparación del masajista es un punto muy importante ya que hace a su formación, por lo cual va a repercutir en la eficacia al realizar nuestro trabajo.

Quiero señalar quién el campo del masaje, oriente tiene desde hace muchos siglos una vasta experiencia al respecto.

Existe una rama del masaje que proviene de la india; me refiero al masaje Ayurvédico, el cual contiene algunos conceptos, con los cuales yo coincido plenamente.

Las consideraciones que hacemos en este módulo, al igual que en otros módulos a lo largo del cursado, también van a poseer ese punto de vista (de la medicina indú), en combinación con técnicas y puntos de vistas de la medicina china, ya que en muchas disciplinas la concepción china y de la India coinciden ampliamente.

El masaje no consiste en un pesado trabajo mecánico, realizado sin "sentir" y por consiguiente estresante. Muchos se quejan de cansancio después de haber llevado a cabo una sesión de masaje, en lugar de tener una sensación como cuando uno realiza un ejercicio moderado, lo cual crea una sensación de bienestar general.

La preparación enseña a recuperar las energías para poder "dar" al cliente, como dicen en la medicina ayurvédica: "como una madre que no se cansa nunca de alimentar a su hijo".

La preparación para el masajista se realiza en distintos niveles:

- 1- CALMAR LA MENTE
- 2- FORTALECER Y FLEXIBILIZAR EL CUERPO
- 3- AUTOMASAJES.

1- CALMAR LA MENTE:

Cuando nosotros realizamos una actividad, como la que se realiza al dar un masaje es sumamente importante que mantengamos una concentración relajada mientras estamos trabajando, es decir: "estar en lo que se hace, aquí y ahora".

La mente que se manifiesta a través de los pensamientos no hace que estemos permanentemente en el pasado o en el futuro y nunca nos permite estar en el presente, por lo cual el hecho de calmar la mente al momento de realizar nuestra tarea, va a repercutir en la eficacia de un determinado tratamiento.

En este campo la respiración, es una gran herramienta. Todos sabemos que la respiración se maneja a nivel del sistema nervioso, de una manera involuntaria, como por ejemplo cuando dormimos. A esto que es un hecho involuntario del proceder humano, podemos a través de ejercicios de respiración voluntaria, incidir sobre la actividad mental.

EJERCICIO RESPIRATORIO:

Este ejercicio tiene como objetivo calmar a la mente. Se trata de una respiración alternada.

Se comienza espirando por la nariz izquierda de manera uniforme para vaciar los pulmones, para lo cual se ocluye la nariz derecha. Luego se inspira por la misma nariz con calma y profundamente.

A continuación se cambia y se expira por la nariz derecha, para lo cual se tapa la nariz izquierda hasta vaciar los pulmones y se inspira luego por el mismo lado.

Se repite el ciclo alternando las narinas por lo menos diez veces.

2- FORTALECER Y FLEXIBILIZAR EL CUERPO:

La Medicina tradicional china considera que existe una corriente bioeléctrica que se denomina Chi y que circula por todo el cuerpo a través de canales o meridianos similares a venas o arterias. También se afirma que esta corriente circula por delante de la sangre como "abriendo camino para la sangre".

Es por eso que por ejemplo: cuando tenemos una contractura se produce un ciclo vicioso que es contractura - ácido láctico - dolor, más contractura, más ácido láctico, más dolor.

En esta medicina se afirma que cuando un músculo está contracturado el chi se estanca y la sangre también no puede circular libremente (ni la sangre carboxigenada, ni la sangre arterial o nutritiva) con lo cual el tejido se acidifica y se incrementa ese ciclo vicioso.

La respiración de la columna vertebral es un ejercicio excelente que puede practicarse sentado y funciona para relajar la espina y los músculos de la espalda y activa las bombas del sacro y la craneana, el timo y las glándulas suprarrenales. La columna vertebral es la hacienda principal de un canal o meridiano denominado vaso gobernador, del cual es muy importante porque el mismo se conecta con todos los otros meridianos de acupuntura.

Al comenzar este ítem decíamos que muchas personas se quejan de cansancio después de que terminan de dar una sesión de masaje. Esto en gran parte se debe a tres cosas que uno debe tener en cuenta cuando realiza el masaje: a) una buena postura, b) una buena respiración y c) no realizar una fuerza innecesaria, sino justa.

Cuando uno realiza un masaje en una buena postura, respirando desde una forma natural y profunda, se ejerce una fuerza justa, la imprescindible mente necesaria.

De ahí la importancia de realizar este ejercicio a la mañana antes de levantarse, antes de realizar un masaje o después del mismo o antes de acostarse. Si uno presta atención a un gato o un perro, veremos que apenas se despiertan, lo primero que hacen es estirar la columna vertebral y desperezarse. Es un ejercicio muy vigoroso.

Posición inicial: Sentado en una silla, separado del respaldar, espalda derecha, los pies bien apoyados.

1-Exhale y relájese.

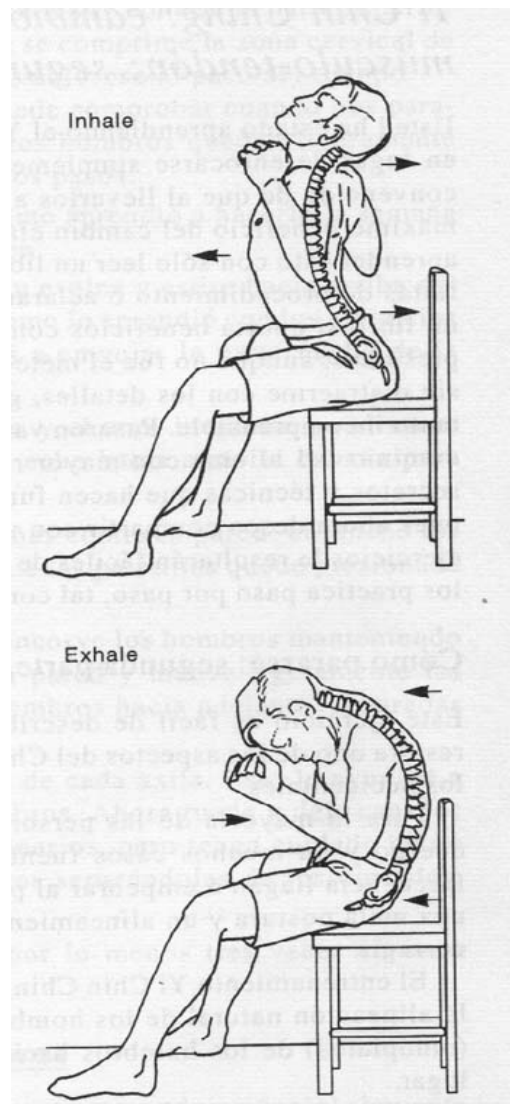
2-Inhale e incline el bajo sacro hacia atrás, alejado del perineo. Empuje simultáneamente la cabeza hacia sus hombros, de modo que su mirada se dirija hacia arriba. Esto crea un arco grande en la mitad de su espalda.

3-empuje el abdomen y el pecho hacia afuera para expandir su tórax y activar el timo y las glándulas suprarrenales.

4- cierre ambas manos y lleve los puños a nivel de los hombros, doblando los codos. Jale los codos y los hombros como si tratará de juntar sus omóplatos.

5- hunda el cuello dentro de sus hombros para activar la bomba del cráneo y apriete los dientes.

6- exhale e incline hacia delante del sacro inferior y la cabeza, encorvando la espalda.



7- lleve los codos, los antebrazos y los puños enfrente de su cuerpo y júntelos dentro del pecho. Hunda el tórax y clave su mentón dentro de la parte superior del pecho. No apriete los músculos, sólo relájese.

8- repita por lo menos nueve veces por sesión.

(Eric Steven Yudelove . Edit. Diana)

3 - AUTOMASAJES:

1- Frotar las palmas hasta calentarlas entre sí. Realizar fricciones con las palmas desde la frente a la mandíbula inferior, para luego ascender por la parte interna, hasta terminar en la frente. Luego realizar fricciones entre la punta exterior de los ojos a la parte posterior de las orejas. Los movimientos deben ser muy suaves y uniformes. Se debe repetir de 30 a 100 veces por sesión.

2-realizar percusiones en forma circular con la yema del dedo medio y anular alrededor de la cavidad de los ojos. Repetir unas diez veces.

Realizar las mismas percusiones formando un círculo mayor, desde la frente, bajando por delante de las orejas hasta llegar mentón; desde ahí describir un círculo alrededor de la cavidad bucal, y luego ascender por el lado opuesto de la cara, hasta terminar el círculo donde se comenzó. Repetir unas diez veces. Esto se realiza primero con la mano derecha en un sentido y luego con la izquierda en el otro sentido.

3- friccionar con las palmas de las manos, de forma descendentes sobre la parte anterior del cuello. Repetir unas 50 veces.

4- entrelazar las manos, llevarlas a la parte posterior del cuello y con ambos pulgares simultáneamente realizar amasamientos circulares sobre los músculos erectores del cuello. Repetir de 5 a 10 veces.

5- realizar amasamiento sobre la zona de trapecios. Con la mano derecha se trabaja el trapecio izquierdo, mientras la mano izquierda sostiene el codo derecho. Repetir unas diez veces el luego cambiar al otro lado.

6- realizar fricciones con los puños en forma de martillo sobre la zona renal, hasta calentar la cintura.

7- realizar el ejercicio respiratorio que se describió al principio de estos ejercicios.

Estos ejercicios y automasajes pertenecen a prácticas de origen chino que fueron desarrollados para mantener el cuerpo joven y flexible. Tienden a hacer que “la sangre y el Chi circulen más libremente por todo nuestro cuerpo, ya que cuando la sangre se espesa y se estanca, los tejidos no se nutren y mueren prematuramente. Se parece al agua que cuando se estanca, que se pudre, mientras que si corre, nutre todo a su paso”.

LA IMAGEN PROFESIONAL DEL MASAJISTA

El aspecto del masajista puede ser un reflejo de la calidad del servicio, recibir un masaje significa tener contacto con la persona que lo brinda, por lo tanto la presencia y la higiene personal es inseparable del masaje.

Use una chaqueta o un tipo de ropa específica que lo distinga del cliente, pantalones y zapatos cómodos.

De tener el cabello largo, átelo.

Mantenga sus uñas cortas y redondeadas.

Durante la sesión no use anillos, pulseras o reloj.



PREPARAR AL RECEPTOR PARA RECIBIR EL MASAJE

La charla previa es tan importante como el masaje en sí mismo, es la instancia de conocerse y el momento oportuno para brindar confianza y profesionalismo.

Recomendar al receptor un tipo de ropa adecuado si el masaje lo requiere y es necesario retirar los objetos que puedan molestar durante la sesión como anillos, pulseras, reloj, cadenas, aros grandes, etc

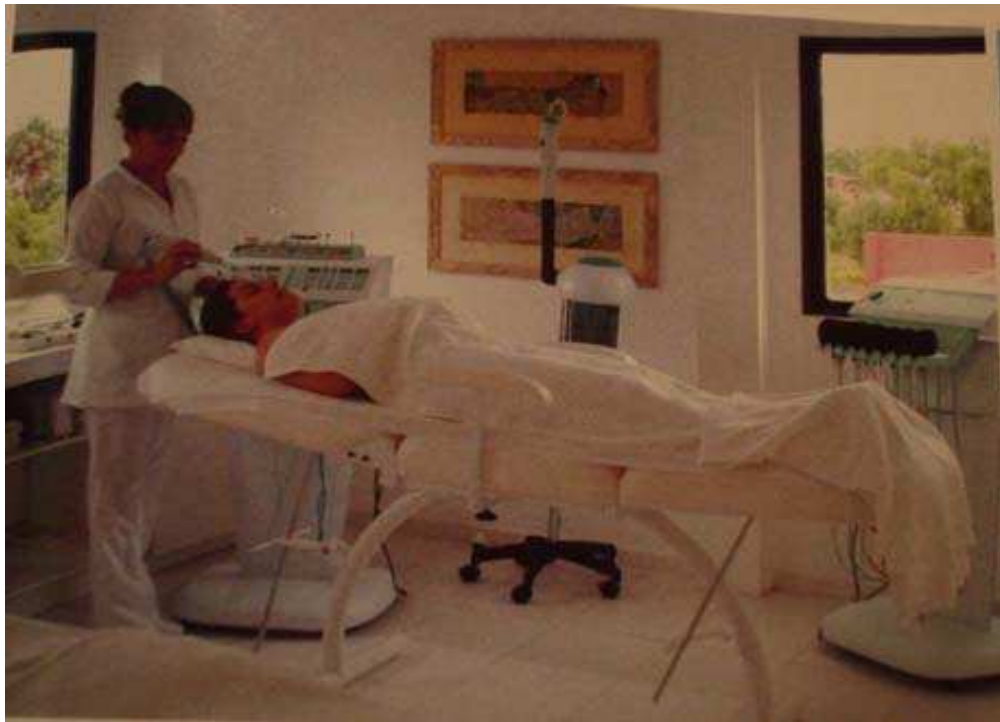
Use toallones para cubrir a la persona,

Es preferible no entablar una charla para que a través del silencio sea más relajada la sesión, en caso de que note al receptor tenso, anticipar verbalmente y de manera acotada, una maniobra o sector a tratar puede hacer más fiable y cómodo el estadío para ambos.

EL GABINETE

En el área de trabajo hay varios elementos a tener en cuenta para que el lugar sea más apacible y acogedor tanto para el profesional que pasa varias horas del día en este espacio, como para el cliente, que está de paso pero busca sentirse seguro, respetado, y así poder relajarse.

El OLOR del lugar, los COLORES de las paredes y objetos visibles, y los SONIDOS propios del ambiente o del exterior, son herramientas que pueden transformar un espacio, y son lo primero que se observa al ingresar a un recinto desconocido, a veces es imperceptible: -hay algo en ese lugar que no me gusta-, otras veces es más explícito: -ese olorcito tan agradable ¿Qué es?- Por eso es indispensable tener en cuenta como funcionan estas herramientas y como podemos utilizarlas para que nuestro trabajo sea más efectivo y sobre todas las cosas PLACENTERO.



En el oficio del masaje se denomina gabinete al espacio físico donde se realiza la actividad profesional.

Debemos hacer la diferencia entre **gabinete** y **box**.

Cuando hablamos de **gabinete** nos referimos a un espacio similar a un consultorio, en el cual además de la camilla también va a haber otros mobiliarios necesarios como por ejemplo: un escritorio, una vitrina o repisa, una mesada con una bacha con agua para la higiene y complementar el trabajo de masaje con algún requerimiento extra como por ej; piedras calientes, masaje ayurvédico, etc. Este lugar también requiere de un pequeño espacio para utilizarlo como cambiador o también suele haber un baño conectado al consultorio. Es preciso señalar también si el gabinete puede ser más amplio o más pequeño, dependiendo del lugar donde se emplace el mismo. Esto quiere decir que puede estar ubicado como un sector más dentro de un Spa, en un Beauty, en un local destinado a esta actividad solamente, puede también estar ubicado en un gimnasio, en un centro de estética o en un centro cosmetológico.

En cualquier caso el espacio destinado debe ser estrictamente amplio como para poder mantener una temperatura adecuada tanto en invierno como en verano. Obviamente esto requiere medidas más amplias que las que se necesita en un denominado box.

Dimensiones tentativas mínimas: 4,5mt x 3 mt.

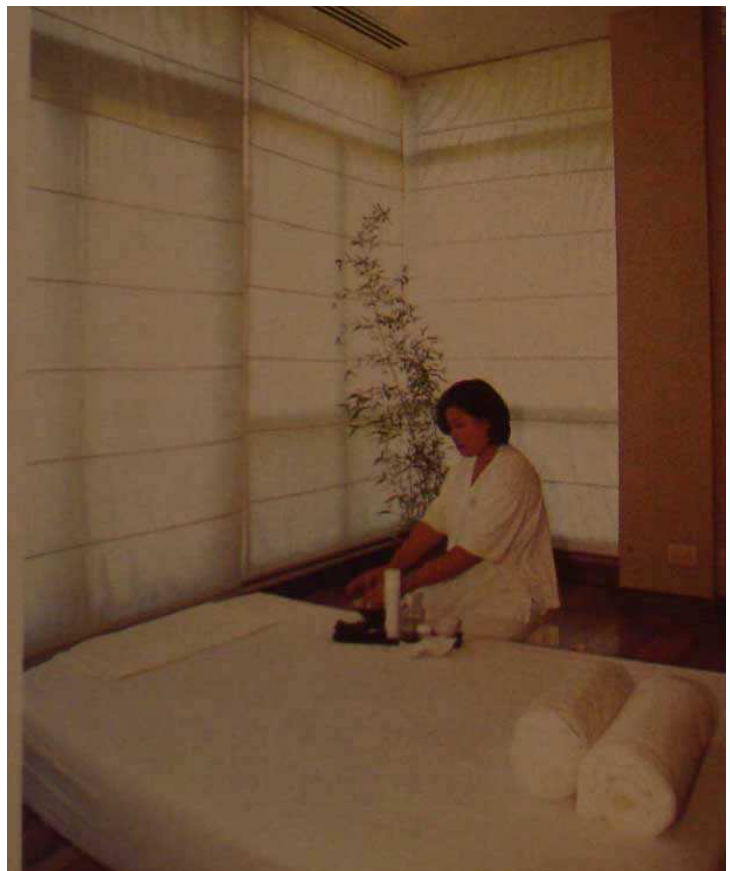
Color sugerido: celeste claro- verde claro – blanco.

Iluminación: Puede haber una luz central para cuando el cliente recién ingresa o para después de que el masaje ha concluido. A la vez pueden existir luces sobre las paredes laterales o de lámparas de pie, por ejemplo, para que no moleste cuando el cliente se encuentre en decúbito dorsal durante el tratamiento sobre camilla.

Podemos aclarar también que el gabinete va a tener características distintas de acuerdo a la especialidad del masaje que se elija o en que contexto se encuentra ese gabinete.

Por otro lado el **box** es un área de trabajo reducida, habitualmente es un espacio común en el que se dividen a través de biombos o por paredes delgadas los diferentes boxes. Generalmente en un box la camilla se ubica contra una pared o el espacio circundante es mínimo, pudiendo haber un pequeño lugar para algún implemento o aparato. Los boxes son muy útiles para aprovechar al máximo los espacios muy grandes, como para una sola camilla teniendo en cuenta que ciertos tratamientos de estética nos permiten atender a dos personas a la vez. Dependiendo la funcionalidad de box y las características del espacio compartido puede ser un poco más amplio, pero generalmente es un ámbito con estas características.

Otro ejemplo es éste gabinete, en el cual se puede realizar el masaje Tailandés o Shiatsu (masaje Japonés). Que tienen la característica de realizarse sobre el suelo. Este es un espacio más despojado de mobiliarios o elementos que distraigan la visión, este tipo de masaje se hace sobre la ropa, por lo que se recomienda al cliente asistir con ropa cómoda.



Tanto en el gabinete como en el box, es importante tener en cuenta la posibilidad del ingreso de luz solar y aire fresco para ventilar y descongestionar el ámbito de trabajo ente turnos o bien en el momento de su higiene.

Anexos que pueden estar en relación a la sala de masajes:

Sala de espera o recepción: Este espacio cuenta con un escritorio donde se tienen las fichas de los tratamientos, puede ser atendido por una secretaria, que se

encarga de los turnos personales o telefónicos y organizar la agenda diaria del o los masajistas.

Sanitarios y vestuarios: Pueden tener acceso directo al gabinete o a un espacio compartido.

Centros de estéticas, Beauty, Spa

Son espacios dedicados al bienestar del cliente dando tratamientos más integrales, dependiendo del perfil que este centro busca se interactúa con otros profesionales como médicos, profesores de gimnasia, nutricionistas, psicólogos, kinesiólogos, etc. cuentan con varios gabinetes, sala de relax, baños de calor, sala de usos múltiples para practicar alguna actividad física etc.

Sala de relax: Es más usada en los Spa, es un espacio que cuenta con camastros o sillones cómodos donde el cliente se relaja entre los baños de calor, el ingreso o salida del gabinete.

Baños: Duchas, baños de inmersión, baños de calor húmedo o seco como saunas y finlandeses, son opciones de hidroterapias y calor para lograr efectos relajantes.

LOS MOBILIARIOS:

- Camilla
- Silla
- Repisas, mueble o armario
- Escritorio
- Equipo de audio
- Banqueta regulable en altura con rueditas
- Mesita auxiliar con rueditas
- Perchero
- Estufa
- Acondicionador de aire o ventilador que no dé el aire directo sobre la persona
- Cesto para la basura

IMPLEMENTOS VARIOS:

- Cubre camilla descartable
- Toallones y toallas de diferentes tamaños
- Cobertor térmico
- Almohadones cilíndricos, triangulares de diferentes medidas
- Cremas, aceites
- Aromatizador de ambientes
- Alcohol, desinfectante
- Bolsa de agua fría/caliente,
- Algodón
- Recipientes para contener agua
- Reloj
- Masajeador eléctrico, o de madera
- Lámpara infrarroja de 250 w

BOTIQUÍN

Tenga un botiquín preferentemente móvil para trasladarlo hasta el lugar del accidente.

Elementos indispensables:

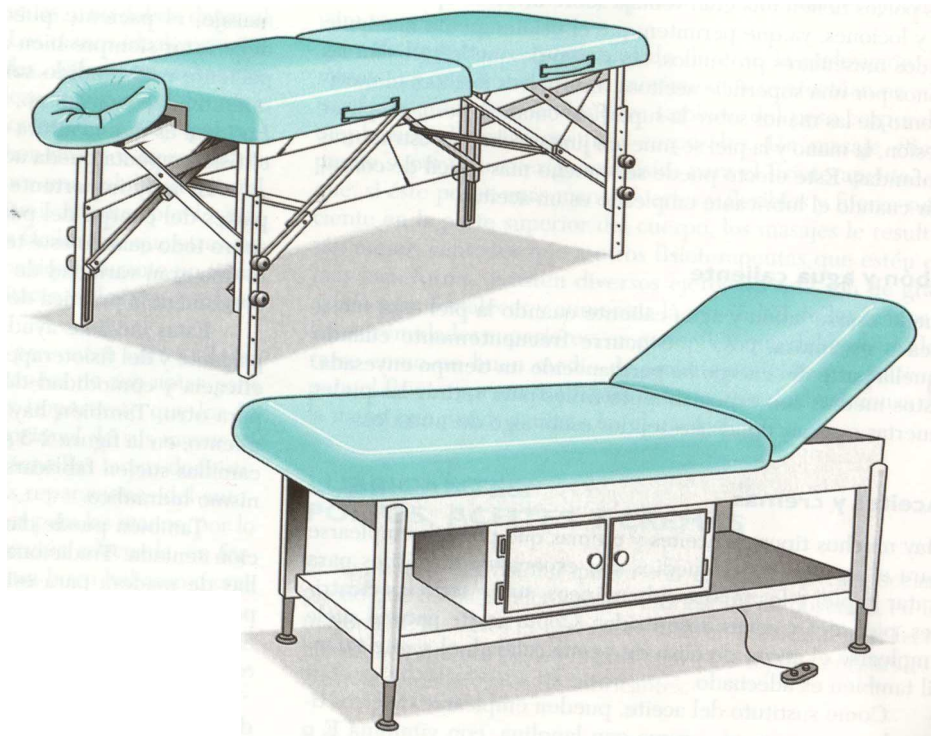
- Guantes de un solo uso
- Gasas esterilizadas en sobres individuales

- Vendas tipo Cambric
- Tela adhesiva
- Desinfectante tipo Povidona

ACERCA DE LAS CAMILLAS:

Existen diversas modalidades de masaje, por lo cual es necesario aclarar que por lo general el masaje se realiza sobre una camilla, pero no es la única manera ya que por ejemplo el masaje tailandés o el masaje japonés denominado Shiatsu, se realiza en el piso.

Respecto a las camillas existen de distintos tipos y con distintas características como por ejemplo:



MEDIDAS SUGERIDAS DE LA CAMILLA:

Largo: 1,90m

Ancho: 0,80m

Atura final (incluyendo el colchón): 10cm (+ó-) por debajo del trocánter mayor, tapizada con cuerina de auto (blanca o negra).

También existen camillas fenestradas con orificio en el tapizado o fuera de ella, como se observa en la figura. Su utilidad es la de un apoyo de la cara para tener una mejor posición del cuello.

MANIOBRAS Y SUS CARACTERÍSTICAS

Es de fundamental importancia que el futuro masajista conozca las distintas maniobras y sus características de forma que pueda aplicarlas sin pensar y con total destreza. Es por eso que le dedicamos especial atención al aprendizaje de estos dos puntos en esta etapa ya que esto es la base sobre la que cimientan las demás cosas.

Esta sección aporta información específica sobre cada una de las maniobras tradicionales de masaje que componen el sistema conocido como masaje sueco.

Se proporcionarán ejemplos de cada técnica o maniobra y se indicarán los efectos que cada una produce al aplicarla sobre el cuerpo humano.

MANIOBRAS

Así como el ebanista necesita de sus mazas, formones y gubias, para poder realizar una obra de arte; así también el masajista necesita tener bien afiladas todas sus herramientas que son la que se denominan maniobras con técnicas de masaje.

El masajista de conocer a la perfección como se realiza cada maniobra, pero además debe saber qué efecto produce sobre el cuerpo humano.

Luego la práctica hará que el profesional cada vez adquiera una mayor sensibilidad y con ello una mayor efectividad en el tratamiento que se haya propuesto.

Definición: Son las distintas comas ó maneras en que se impostan o manejan las manos al realizar cualquier tipo de masaje.

AFLORAMIENTOS:

Consiste en un desplazamiento de la mano rozando la piel, sin deprimirla, pudiéndose realizar con la palma, el dorso de la mano, la yema de los dedos. Al realizar la maniobra la mano se apoyará suavemente, sin rigidez y tomará la forma de la zona tratada.

Efectos:

Estimula las terminaciones sensitivas libres, habituándolas al contacto manual y permite pasar a las manipulaciones más profundas.

Tiene efectos sobre el sistema nervioso simpático y el parasimpático.

Actúa sobre nervios vasculares produciendo un desplazamiento superficial de la sangre. Se lo utiliza al principio como al final de un masaje.



FRICCIÓN:

Consiste en un apoyo de la mano ejerciendo una presión variable y posterior traslado de la misma en una determinada dirección. Esta maniobra se puede realizar también con tres dedos, sólo con el pulgar, con el codo, con una codo manos, etc.

Efectos:

Estimulante o sedante según como se combinen sus características.

Hipertermia, aumento de la temperatura local

Hiperemia, aumento del flujo sanguíneo local.

Produce liberación de histamina (vasodilatadora y neurotransmisora del SNC).

Moviliza los fluidos (sangre y linfa).



AMASAMIENTO:

En esta maniobra consiste en tomar el músculo aferrando la mayor cantidad de tejido posible, comprimiéndolo, haciendo que las manos se muevan en sentidos opuestos, formando una " S". Existe un amasamiento cutáneo y otro muscular y la presión ejercida va a depender de la elasticidad de la piel, de su grado de adherencia y del lugar donde se manibre y también del tono del músculo.

Efectos:

Vacía los vasos sanguíneos y linfáticos de la región tratada.

Limpia profundamente al músculo fatigado.

Produce un efecto hipotónico sobre la musculatura.

Seda o estimula el Sistema Nervioso central y periférico.



PELLIZCO:

Consiste en “pellizcar” la piel con ligeros movimientos de torsión, realizados tomando con los pulgares en oposición a los otros dedos o con la parte cubital de las manos, etc. Al ejecutar esta maniobra no se debe provocar dolor. Ésta maniobra es a la que nos referimos al describir el amasamiento, como un **amasamiento cutáneo**. Entonces vamos a convenir que cuando la maniobra toma piel más tejido muscular estamos hablando de amasamiento y que cuando tomamos solamente piel y tejido celular subcutáneo vamos a estar hablando de pellizco o amasamiento cutáneo.

Efectos:

Desadherencia del tejido celular subcutáneo, de cicatrices y queloides.

Hipertermia localizada

Hiperemia localizada



DESPLAZAMIENTO:

Para esta maniobra la mano se asienta y se fija a la piel, siendo ésta última la que deberá desplazarse sobre los tejidos que subyacen.

Efectos:

Desadherir la piel de los tejidos más profundos.

Efecto de relajación local.



VIBRACIÓN:

Es un movimiento de toda la mano o de los dedos en el cual se realiza una ligera presión acompañada de una sucesión de movimientos de poca amplitud y alta frecuencia y que se ejecuta de forma perpendicular al plano elegido.

Efectos:

Relajación local de los tejidos.

Efectos analgésicos.

Efectos antiespasmódicos.



PERCUSIÓN:

Consiste básicamente en un golpeteo de los tejidos realizado con la parte cubital de los dedos, los cuales permanecerán ligeramente separados y no alineados, para que la maniobra no se vuelva más contundente. Se denomina "hachement" o mano de hacha. Otras maneras de efectuar la maniobra es con la yema de los dedos, con la mano ahuecada, en forma de puño martillo, etc.

Efectos:

Estimulante provoca un flujo de sangre mayor en los tejidos, lo cual mejora la circulación y nutrición muscular.

Estimulante sobre las terminaciones nerviosas.

Relajante sobre los tejidos o sobre el sistema nervioso central.



OSCILACIÓN:

Este es un movimiento que se realiza en forma transversal al plano sobre el cual se trabaja con un movimiento de vaivén, con el que se produce una rotación axial como el que se realiza por ejemplo en los miembros superiores e inferiores.

Efectos:

Tiene efectos antiespasmódicos.

Generalmente se lo utiliza para producir relajación después de una maniobra más profunda como por ejemplo; el amasamiento.



CARACTERÍSTICAS

Son 5 condiciones que están siempre presentes en un masaje y que son variables de acuerdo al tipo de masaje a realizar.

RITMO: Es la armonía y uniformidad de movimiento, teniendo también como característica la fluidez al realizar la maniobra, regular o irregular.

INTENSIDAD: Es la fuerza ejercida puede ser superficial ó profunda, liviana, media o intensa.

VELOCIDAD: Es la frecuencia ejercida al realizar el desplazamiento de las manos de un punto a otro, en una unidad de tiempo puede ser lenta, semirrápida, rápida.

DIRECCIÓN: Es la dirección, el sentido de la maniobra, puede ser longitudinal, transversal, cefálico o caudal, centrípeto o centrífugo.

TIEMPO: Es la duración del masaje o una maniobra.

Ejercicio:

Complete el cuadro teniendo en cuenta las características de la maniobra para que cumplan el efecto deseado:

MANIOBRA: FRICCIÓN

	MASAJE DE RELAJACIÓN	MASAJE ACTIVADOR
RITMO		
INTENSIDAD		
VELOCIDAD		
DIRECCIÓN		
TIEMPO		

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL CUERPO HUMANO

El masaje de tejidos blandos tiene tres efectos básicos sobre el cuerpo humano. Estos son:

- 1- efectos mecánicos
- 2- efectos fisiológicos
- 3- efectos psicológicos.

De hecho, lo efectos principales del masaje son los mecánicos, pero estas técnicas producen también efectos fisiológicos y psicológicos en el individuo.

1- EFECTOS MECÁNICOS:

- . Produce estímulo sobre receptores nerviosos de la piel
- . Produce hipertermia localizada de la piel
- . Produce hiperemia localizada de la piel

- . Produce estímulo de los receptores nerviosos de la piel
- . Produce movimiento de secreciones pulmonares
- . Produce movimiento de los edemas
- . Produce movimiento del contenido intestinal
- . Produce movimiento o reabsorción de hematomas
- . Produce estímulo de las fibras y masas musculares
- . Produce estímulo sobre los tendones.

2- EFECTOS FISIOLÓGICOS:

- . Produce aumento del flujo sanguíneo venoso
- . Produce aumento del flujo sanguíneo arterial
- . Produce aumento del flujo linfático
- . Produce aumento del flujo de nutrientes.
- . Produce eliminación de productos de desechos
- . Produce estimulación del proceso de cicatrización
- . Produce alivio del dolor
- . Produce liberación de histamina
- . Produce liberación de endorfinas
- . Produce estimulación de las funciones del sistema nervioso autónomo
- . Produce estimulación de las funciones viscerales
- . Induce a la relajación del sistema nervioso central y periférico
- . Fomenta la sensopercepción

3- EFECTOS PSICOLÓGICOS

- . Produce sensación de bienestar general
- . Fomenta la confianza entre el receptor y el masajista
- . Estimula la actividad física

La manipulación inteligente, científica y efectiva realizada sobre la piel y tejidos blandos subyacentes lleva a un punto óptimo el estado fisiológico de la epidermis y la dermis, y aumenta la circulación periférica de la sangre y linfa; todo ello hace que logremos una mejor y más rápida oxigenación de la sangre, acelerando al mismo tiempo el movimiento linfático y facilitando de esta manera la eliminación de todos los productos de desecho (toxinas).

Podemos mencionar los siguientes efectos del masaje sobre el cuerpo humano, siempre que esté bien realizado y siguiendo una técnica analítica.

- 1- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- 2- Mejora la circulación periférica, aumentando el movimiento de la sangre; por consiguiente acelera los movimientos nutritivos y la eliminación de deshecho.
- 3- Disuelve las adherencias de los tejidos blandos.
- 4- Disminuye la tumefacción e induración hística.
- 5- Distiende los músculos y tendones contraídos.
- 6- Seda y relaja el sistema nervioso central.
- 7- Puede estimular o sedar el sistema nervioso periférico, según la técnica que apliquemos.
- 8- Estimula o relaja la musculatura esquelética, también según la técnica aplicada.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE LA PIEL

Hemos de tener en cuenta y como norma importante, que la piel es el primer receptor de todas las técnicas de masaje. En virtud de su estructura altamente compleja y organizada, se adapta muy bien a recibir y a transmitir todos los efectos del masaje, donde se derivan la mayoría de sus efectos fisiológicos.

El masaje puede causar un efecto sedante sobre las papilas, muy sensibles y vascularizadas, a la que fija la capa más profunda de la cutícula, y limpia los conductos secretores de las glándulas sebáceas y sudoríparas, facilitando, por tanto, la absorción cutánea.

Siendo la piel el principal asiento del tacto, se hace más suave, elástica y fina después de ser sometida al masaje. El masaje vigoriza y mejora el estado nutritivo de la piel, activando el desarrollo sobre sus elementos celulares, gracias a una acción queratoplástica.

El masaje mejora la elasticidad de la piel; de ahí sus aplicaciones para liberar las adherencias cicatrizales y cutáneas.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL TEJIDO SUBCUTÁNEO

Es muy dudosa su acción sobre el tejido celular subcutáneo o graso, es efectivo como facilitador de la absorción de líquidos o edemas intersticiales a este nivel. Según el tipo de masaje y su intensidad, puede eliminarse algo de tejido graso, pero en una zona topográfica muy poco extensa.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE LA MUSCULATURA ESQUELÉTICA

En la musculatura esquelética existe una gran pauta terapéutica del masaje, modificando su circulación y aumentando los recambios nutritivos, la tonicidad y la contractilidad. El masaje consigue una activación rítmica y uniforme en la musculatura esquelética, ayudando a evitar la atrofia en las regiones que por cualquier causa deben estar inmóviles. El amasamiento sobre el músculo estimula la acción muscular y aumenta la propulsión de la sangre venosa y de la linfa. Se evita la acumulación de ácido láctico y otros productos tóxicos sobre el músculo: aporta sustancias nutritivas y evacua las de deshecho.

La hiperemia activa provocada mediante el masaje de amasamiento prepara el músculo sano para un mayor rendimiento, y coloca el músculo fatigado en condiciones de una mayor y más rápida recuperación y rendimiento.

El masaje sobre la musculatura abdominal, además de fortalecer la pared del abdomen, flácida en algunos individuos de vida sedentaria y atrófica y distendida en las mujeres después del parto, sirve como excitante de la actividad peristáltica del tracto intestinal y facilita la evacuación regular del intestino grueso.

Según la técnica que realizamos, podemos actuar sobre dos tipos de procesos musculares:

a- Sobre la atrofia muscular. La técnica del masaje estimulante puede retardar o evitar la aparición de la atrofia muscular en cierto tipo de enfermedades que cursan con períodos largos de inactividad física (procesos reumáticos, traumáticos ó neurológicos). Hemos de tener en cuenta que el masaje no puede solucionar las atrofias ya instauradas, puesto que solo podemos tratarlas con la acción muscular activa y contra resistencia progresiva; el masaje será una técnica más que aplicar y de gran ayuda.

b- Sobre la hipertonía o espasticidad. El masaje sedante por diversos mecanismos, por ejemplo, el roce superficial relajante, y mucho mejor la técnica de

criomasaaje, provocan una acción sobre el músculo espástico que será de gran ayuda para realizar después de la técnica de mesoterapia una cinesiterapia eficaz.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL TEJIDO CONJUNTIVO E INTERSTICIAL

Este masaje se realiza sobre las zonas metaméricas de Head ó áreas cutáneas que tienen conexión y hacen referencias a los órganos internos afectos. Esta técnica es de tal complejidad, que debe efectuarse la especialización analítica de los masajes de tejido conjuntivo en cursos avanzados.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE LA CIRCULACIÓN

El masaje proporciona a los vasos venosos y linfáticos un vaciamiento mecánico y un movimiento mucho más vivo tanto de la sangre como de la linfa. El efecto según la técnica aplicada es igual al de una bomba aspirante e impelente. Tiene una influencia importante en el aumento de la circulación capilar, y aumenta la eficacia en el intercambio de nutrientes y metabolitos, mejorando el estado trófico de la piel y tejidos subyacentes.

La liberación de acetilcolina y la producción de histamina y sustancias histaminoides en los tejidos desempeñan un papel importante en la vasodilatación inducida por el masaje.

INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PERIFÉRICO

El masaje tiene efectos numerosos tanto sobre el sistema nervioso central como sobre el periférico. Pensemos que el masaje actúa sobre las terminaciones nerviosas de la piel y que es aquí donde hay tres grandes influencias sobre el sistema nervioso: sedativo, relajante y estimulante.