

MASAJE GENERAL DE RELAJACIÓN

Este masaje se realizará en ambos decúbitos, cubriendo todo el cuerpo, de pies a cabeza y tiene como objetivo una profunda relajación y también una disminución de la fatiga, tanto física como mental.

INDICACIONES:

- Estrés
- Insomnio
- Fatiga física
- Contracturas
- Cervicalgias, pinzamientos posturales, rectificación.
- Lumbalgias posturales o por sobreuso
- Constipación
- Várices de 1º y 2º
- Sobrepeso, inmovilidad.
- Acción indirecta sobre la circulación general
- Hipertensión leve
- Mala circulación, edemas en miembros.
- Pesadez miembros inferiores.

CONTRAINDICACIONES:

- Cáncer en progresión.
- Tromboflebitis.
- Cardiopatías agudas. Insuficiencias cardíacas.
- Esclerosis múltiples. Endurecimiento progresivo.
- Esclerosis Lateral Amiotrófica "ELA". Debilidad muscular.
- Hipertensión moderada a severa (propensos a ACV).
- Linfedemas. Edemas linfáticos, líquidos, signo de Goddet positivo con cambio de temperatura.
- Dermatitis.
- Infecciones en proceso
- Inflamación aguda.
- Cuadros virales en proceso
- Torcedura con fiebre

OBSERVACIONES:

- Embarazo. En decúbito dorsal a 90°, sentada, cabeza más alta que pies o de lateral.
- Menstruaciones dolorosas
- Inflamación intestinal
- Inflamación hepática
- Hernias ventrales
- Hernias discales que no presenten síntomas agudos
- Hipertensión o Cardiopatías controladas: No es aconsejable la posición en decúbito ventral y tener en cuenta que la cabeza y el corazón estén más elevados que el resto del cuerpo.
- Alergia a los productos o sus componentes

- Realizar este masaje 2hs antes ó después de ingerir alimentos, con los órganos de evacuación limpios y vaciados.

Observar y preguntar acerca de prótesis de cualquier tipo que imposibiliten el masaje en la zona (prótesis óseas, by pass, catéteres, lentes, etc.), sacar anillos, pulseras, reloj, cadenas, aros grandes, etc.

ORDEN DEL MASAJE:

Decúbito Ventral

- Miembro inferior completo desde el pie, pierna y muslo.
- Espalda
- Hemitronco y miembro superior correspondiente.

Decúbito Dorsal

- Miembro inferior completo desde el pie, pierna y muslo.
- Abdomen
- Tórax
- Miembros Superiores
- Cuello, Cara, Cabeza

DESARROLLO DEL MASAJE:

DECÚBITO VENTRAL:

MIEMBRO INFERIOR:

1 PIE:

- FRICCIÓN palmar atravesada sobre toda la planta.
- PRESIÓN con pulgar atravesada sobre el metatarso. Realizar 2 líneas paralelas, comenzando en la parte interna del pie.
- PRESIÓN con el pulgar sobre el borde externo, comenzando desde el talón.
- PRESIÓN con el pulgar sobre el borde interno, comenzando desde el talón.
- Estiramiento músculos del pie

2- PIERNA:

- FRICCIONES
- AMASAMIENTO
- MOVIMIENTO DE OSCILACIÓN.

HUECO POPLÍTEO

- BOMBEO, una mano enhorquetada sobre hueco poplíteo, mientras la otra flexiona la rodilla, con la presión desplazar la mano hacia afuera.

3- MUSLO:

- FRICCIONES
- AMASAMIENTO
- MOVIMIENTO DE OSCILACIÓN.

4- ESPALDA:

- AFLORAMIENTOS en toda la espalda.
 - FRICCIÓN ascendente (de superficial a profundo), dedos índice y medio a los lados de la columna al avanzar asentar toda la mano.
 - FRICCIÓN ascendente, apoyadas sobre un hemicuerpo, desde la cintura hacia el acromion por arriba de la escápula. (cara al otro lado).
 - AMASAMIENTO palmar sobre el trapecio en forma circular, desde el acromion hasta el occipital (cara al otro lado).
- Repetir las maniobras "C y D" en el otro hemicuerpo.
- PELLIZCO y DESPLAZAMIENTO sobre toda la espalda.

MIEMBRO SUPERIOR:

5- BRAZO:

- a- FRICCIONES ascendentes con una mano, con la otra sostener desde codo.
- b- AMASAMIENTO palmar ascendente.
- c- MOVIMIENTO DE VAIVÉN.

6- ANTEBRAZO:

- a- FRICCIONES ascendentes con una mano, con la otra sostener desde la muñeca.
- b- AMASAMIENTO.
- c- MOVIMIENTO DE VAIVÉN.

7- MANO:

- a- FRICCIONES desde la base de la mano hasta la punta de los dedos con pulgares.
 - b- PRESIONES - FRICCIONES circulares con los pulgares sobre cara palmar.
 - c- ESTIRAMIENTO de cada uno de los dedos.
- Repetir los pasos "5,6 y 7" en el otro miembro superior

CAMBIO DE DECÚBITO

POSICIÓN: DECÚBITO DORSAL

MIEMBRO INFERIOR:

1- PIE:

- a- FRICCIONES con manos entrelazadas sobre ambas caras, desde tobillos a dedos.
- b- PRESIONES con pulgares sobre líneas paralelas partiendo desde el talón.
- c- ESTIRAR LOS DEDOS.

2- PIERNA:

- a- FRICCIÓN
- b- FRICCIÓN
- c- OSCILACIÓN

RODILLA

- FRICCIÓN sobre las cuatro caras de la rodilla.

3- MUSLO:

- a- FRICCIÓN
- b- AMASAMIENTO
- c- OSCILACIÓN

4- ABDOMEN:

- a- FRICCIÓN de forma circular en sentido horario.
- b- FRICCIÓN PRESIÓN sobre los mismos círculos hacia el ombligo en sentido horario.
- c- PRESIÓN en zona de hígado y bazo, con la exhalación de la persona, 3 a 4 veces.
- d- PRESIÓN palmar de ida y vuelta sobre recto del abdomen en forma atravesada.

5- TÓRAX:

- a- FRICCIÓN en la zona de la clavícula, desde el esternón hacia afuera.
- b- FRICCIÓN sobre el pectoral desde su origen hasta inserción. No presionar sobre la glándula mamaria.

MIEMBRO SUPERIOR:

1- BRAZOS:

- a- FRICCIÓN
- b- AMASAMIENTO
- c- MOVIMIENTO DE VAIVÉN.

2- ANTEBRAZO:

- a- FRICCIÓN
- b- AMASAMIENTO.
- c- MOVIMIENTO DE VAIVÉN.

3- MANO:

- a- PRESIÓN con dedos alineados en espacios intercarpeanos.
- b- ESTIRAMIENTO DE LOS DEDOS.

4- CUELLO:

- a- FRICCIONES con ambas manos sobre los costados de la columna desde zona interescapular hasta la base del cráneo.
- b- Igual que "a" pero con presiones.
- c- AMASAMIENTO con una mano en región cervical, la otra mano toma de la frente y ayuda a presionar sobre pulgar. (repetir al otro lado).
- d- FRICCIÓN desde la base del cráneo hasta el hombro. (repetir al otro lado).
- e- MOVILIDAD suave con ambas manos para relajar la zona.

5-CARA:

- a- FRICCIONES con los pulgares comenzando en un punto de acupuntura denominado yintang, ubicado en el entrecejo, hasta llegar a la base del cabello. Luego de este el mismo el yintang realizar fricciones en sentido opuesto hasta llegar a la altura de las sienes.
- b- FRICCIONES circulares con los pulgares comenzando en la parte interna de los arcos superciliares hasta llegar a las sienes.
- c- FRICCIONES con los pulgares horizontales comenzando la parte interna (zona de los lagrimales) hacia la parte externa de los ojos.
- d - PERCUSIONES en forma circular con la yema del dedo medio y anular alrededor de la cavidad de los ojos. Repetir unas diez veces.
- e- 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.

6- CABEZA:

- a- PRESIÓN con los pulgares sobre la línea media desde la frente al centro de cabeza.
- b- PRESIÓN con los pulgares sobre la línea imaginaria que une ambas orejas desde el centro a las orejas.
- c- DESPLAZAMIENTO del cuero cabelludo con la yema de los dedos.
- d- FRICCIONES circulares en las sienes cerrando los párpados. 100 veces.

Para finalizar:

- Estiramiento de los dedos de manos y pies en sentido horario.