

Material Imprimible

Curso Masajes y terapia física

Módulo Elementos para masajes y terapia física

Contenidos:

- Preparación para dar un buen masaje
- Técnicas de masajes
- Elementos necesarios a la hora de preparar el lugar físico para ejercer la técnica del masaje
- Importancia de los aceites, las cremas, las velas y la música al momento de llevar a cabo un masaje
- Herramientas no manuales indispensables en las sesiones de masaje

Preparación para dar un masaje

Antes de empezar el masaje es bueno lavarse las manos y calentarlas un poco. En caso de que se vayan a usar aceites, es recomendable usar aceite de almendras, cuyo olor es agradable y que va muy bien para agregarle esencias.

Detallaremos el uso de aceites más adelante, pero sí cabe aclarar que este ayudará a mantener la temperatura corporal o aumentarla en caso de que la piel esté muy fría. Es por eso que debe estar templado.

Sobre la persona que se va a realizar el masaje podemos decir que debe alimentarse de manera muy liviana y mantenerse siempre hidratado para que, durante el tratamiento, se puedan eliminar mejor las toxinas. También tiene que contar con ropa cómoda, y tener en cuenta no tener ninguna contraindicación, como las que hemos estudiado anteriormente.

Para hacer un masaje, primero se debe identificar el dolor. Este paso solo será adecuado siempre que se trate de un dolor por una contractura y no un golpe o una infección. Luego se debe colocar a la persona en una posición idónea y después, de ser necesario, se aplicará calor y se iniciará el masajeo de manera suave.

Ahora bien. A la hora de aplicar un masaje correcto, se deben tener en cuenta los siguientes factores:

- La higiene, tanto del masajista como del paciente. Se puede higienizar la zona con toallas húmedas
- La cabina del masaje y que la camilla sea cómoda
- El silencio o eventualmente la utilización de música
- La postura del masajista y del paciente
- Los lubricantes o cremas utilizadas
- El orden y el tiempo
- La intensidad y el tipo de masaje a elegir

Técnicas de masajes

Existen muchas técnicas para realizar un masaje pero les proponemos conocer las 7 principales que suelen estar presentes en cualquier masaje. Estas son: roce, fricción, percusión, amasamiento, compresión, vibración, y tachadura.

El **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 de masajes es la introductoria a cualquier sesión, es decir, es la que primero se va a realizar. Por ello también se la conoce como “maniobra inicial” o “toma de contacto”. Asimismo, se emplea muchas veces también al finalizar el masaje.

Debemos tener en cuenta que al momento de implementarlo, el roce debe ser a ritmo lento y uniforme, dejando los ritmos rápidos solo para conseguir efectos de calentamiento superficial.

También podríamos aclarar que existe el llamado roce profundo, que se diferencia del lento o superficial porque alcanza tejidos profundos, como por ejemplo a los músculos esqueléticos de la espalda, del sistema vascular y las fascias, y además se sabe que es una técnica mixta de roce con desplazamiento y una ligera presión.

Por su lado, la **fricción** es una maniobra que tiene como finalidad la movilización de los planos superficiales de la piel sobre planos más profundos. En este tipo de masajes es la mano del masajista la que aplica su fuerza en la piel y formará una unidad que buscará la presión controlada de los tejidos profundos de la zona a tratar.

La aplicación de las técnicas de masaje de fricción requiere de menor superficie de contacto que el roce. Además, los movimientos que la caracterizan son los circulares y los elípticos, así como los breves y precisos.

También podemos decir que esta maniobra tiene un fuerte efecto hiperemiante y dependiendo de la duración de la aplicación, puede pasar de estimular a relajar, e inclusive puede llevar a producir un gran efecto anestésico.

En el caso de la **percusión** se requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo. Las manos deben estar en forma ahuecada y, por consiguiente, se debe escuchar un sonido hueco. De allí que lleva el nombre de percusión, similar al ritmo muscular.

Esta técnica es estimulante, ya que provoca una gran irrigación a nivel muscular, que opera mediante la respuesta de los nervios. Suelen ir muy acompañados por música y generalmente se usan en la región de la espalda.

Los movimientos de **tachadura** son técnicas de masaje muy importantes, ya que son capaces de normalizar el tono muscular y además brinda un efecto estimulante circulatorio. El impacto suele ser muy breve y la presión muy energética.

Este consiste en movimientos sucesivos realizados con el borde cubital de la mano, en la que los dedos golpean unos con otros con un toque elástico. Su principal característica es la pérdida de contacto repetido con la piel.

La técnica de **compresión** no siempre incluye el desplazamiento de las manos, ya que aquí solo se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar.

La compresión puede ser estática o mantenida, o puede ser con deslizamiento para comprimir una zona durante algún tiempo. Ya sea en forma estática o con deslizamiento, se requiere de mucha energía.

El tiempo de duración se determina por la persistencia del efecto analgésico. Se recomienda que sea al menos de 30 segundos a 60 segundos.

La técnica de **amasamiento** tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes. El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular. Por lo tanto, es necesario el uso de un medio deslizante.

Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona cuyos músculos se quieren amasar y se lleva a cabo un movimiento de despliegue seguido de una torsión y estiramiento rítmico.

Por último tenemos la **vibración**, que tiene su efecto sobre el sistema circulatorio y nervioso, es estimulante periférico, calmante y sedativo.

A partir de una presión estática y variando su intensidad rítmica se intentan producir movimientos de pequeña oscilación sobre la zona en tratamiento. Además se debe aclarar que en este tipo de masaje nunca se pierde el contacto entre las manos del masajista y la superficie de la piel del individuo.

Elementos necesarios a la hora de preparar el lugar físico para ejercer la técnica del masaje

Los **elementos necesarios** para la práctica del masaje son: los aceites y cremas, la camilla de masaje cubierta por una tela o funda desechable para una mejor higiene, sábanas, toallas grandes y pequeñas para cubrir las zonas del cuerpo que no reciben masaje en ese momento, y toallas pequeñas o toallitas de papel para secarse en caso de utilizar aceites o cremas en la superficie de la piel.

Asimismo es recomendable tener un baño o vestuario donde el individuo pueda acondicionarse en caso de necesidad. Además siempre se le debe pedir a la persona que orine antes del inicio, ya que los masajes ayudan a mejorar la circulación.

Si el espacio es pequeño, se puede disponer de un separador o biombo donde el individuo pueda desvestirse y cambiarse de ropa preservando su intimidad.

Sobre la camilla de masajes vamos a decir que tiene que ser cómoda, puesto que es imposible dar masajes a una persona que no está bien acondicionada. La misma puede ser fija o plegable, pero un elemento a considerar es que sea articulada, dado que es buena opción hacer asistencia a domicilio, y las camillas plegables son más fáciles de transportar.

Las dimensiones de la misma deben favorecer la buena posición del masajista, por lo que es importante que pueda regularse en altura para que el masajista esté cómodo en su acción. En cuanto a su longitud debe rondar los 190 centímetros y unos 55-60 centímetros de anchura, como medida estándar.

Además conviene que la camilla disponga de una abertura a nivel de la cabeza para que en posición prona, es decir, boca abajo, el cliente pueda respirar sin dificultad. También se requiere de una almohada pequeña para sostener la cabeza cuando el individuo está de posición supina, o sea, boca arriba.

La cabina es el lugar donde se realizan los masajes. La sala, la habitación o el salón, en definitiva, es la sala de trabajo. Esta debe poseer capacidad de ventilación, colores claros y pasteles que no despierten interés, por lo que no se deben usar colores fuertes ni fluorescentes.

Asimismo debe estar perfectamente limpia, ordenada, libre de olores indeseados, y la temperatura debe oscilar entre los 25 y 28°C. Más allá de eso tengamos en cuenta que la temperatura puede variar en función a la temperatura del exterior, sea invierno o verano;

de allí la importancia de contar con batas o mantas en caso de que el paciente tenga frío, puesto que su comodidad es esencial.

Respecto a la luz, es preferible que sea anaranjada o amarilla, y que no impacte directamente sobre el paciente. Las luces blancas no son recomendables.

Para favorecer el clima de relajación podemos disponer de música suave y relajante, dependiendo de la solicitud del cliente, y en cuanto a las velas aromáticas, incienso, sándalo u otros productos aromáticos, son interesantes siempre y cuando el cliente los acepte, pues en algunos casos estos provocan rechazo y debemos evitarlo, ya sea porque no le gusta, porque es alérgico o simplemente porque no lo desea. Conviene siempre preguntar con anterioridad.

En lo que respecta a la decoración de la sala, esta debe ser sutil, siguiendo criterios de buen gusto, y no debe estar sobrecargada. A veces se sugiere colocar alguna lámina de huesos, músculos, o sistema nervioso, ya que con ello damos la imagen de profesionalidad, además de ser útil a la hora de explicarle a nuestros clientes los problemas que nos plantean o para mostrarle la ubicación de los músculos que vamos a trabajar.

Un elemento indispensable, como en todo lugar donde atendamos al público, es el botiquín de primeros auxilios con elementos básicos como gasas, apósitos, algodón, antiséptico del tipo povidona yodada, alguna venda, crema antiinflamatoria, entre otros.

También podemos contar con otros elementos, como dispositivos para mantener calientes las zonas que no estén recibiendo masaje en ese momento, tales como piedras y bolsas calientes, sábanas o mantas, e incluso mantas eléctricas, aunque en este último caso debemos seguir las indicaciones del fabricante para evitar quemaduras.

La importancia de los aceites, cremas, velas y la música al momento de llevar a cabo un masaje

Los **aceites** generalmente se utilizan para facilitar el deslizamiento de las manos por el cuerpo, pero en el caso de los masajes con aromaterapia resultan, además, indispensables para diluir y vehicular los aceites esenciales, ya que algunos de estos últimos, en estado puro, pueden resultar agresivos para la piel.

Los aceites están basados en extractos volátiles muy concentrados de plantas o árboles aromáticos, y están formadas por moléculas que ayudan a resolver muchas dolencias comunes, por lo que se utilizan para hacer masajes para aliviar o eliminar el dolor, las

tensiones musculares, las rigideces articulares, la retención de líquidos, la celulitis, el estrés, la ansiedad, entre otros.

Los aceites esenciales nos regalan sus aromas y con ello estimulan el olvidado sentido del olfato, nos conectan con las emociones y son capaces de reavivar recuerdos y de influir positivamente sobre nuestros comportamientos.

En un masaje, los aceites esenciales ofrecen una maravillosa oportunidad para volver a conectar con el cuerpo a través de dos de los principales sentidos: el tacto y el olfato. Además, la plena conciencia, el amor y total respeto serán los ingredientes igualmente indispensables para una experiencia única y completa.

Sin embargo, hay que prestar atención y tener en cuenta algunas precauciones a la hora de usarlos sobre la piel. En primer lugar siempre se debe consultar si el paciente tiene alguna alergia en la piel, y si es la primera vez, debemos colocar poca cantidad y evaluar si tiene algún tipo de reacción.

Además siempre es preferible elegir aceites esenciales 100% puros y naturales, quimiotipados, y sobre todo no emplear los ricos en fenoles, como orégano, clavo de olor, ajedrea, entre otros. Además se aconseja limitar el uso de aceites esenciales con un contenido en cetonas elevado, como la menta piperita, romero, alcanfor, eucalipto mentolado y las esencias de cítricos o aceites esenciales ricos en cumarinas, como angélica, visnaga, apio, o levístico.

También es esencial saber que se puede preparar un aceite para todo el cuerpo usando una concentración en aceites esenciales máxima del 5%.

Otro de los elementos que frecuentemente se usa para la realización de masajes son las **cremas**. Las hay de todo tipo, consistencia, y aromas.

A la hora de dar o recibir un masaje es muy importante elegir las cremas adecuadas, ya que no todas se utilizan para lo mismo: existen cremas para masajes relajantes, descontracturantes, o con propiedades estimulantes. Cada una de ellas tiene sus propias características y beneficios diferenciados.

Pero... ¿Cómo elegimos las cremas más adecuadas para masajes? Según las diferentes técnicas de masaje, se debe utilizar un tipo de crema u otro. Sin embargo, podemos establecer que es imprescindible usar el lubricante adecuado para que las manos del masajista puedan deslizarse sobre la superficie corporal.

Ahora bien, ¿qué tipo de crema es la más adecuada? para responder a esta pregunta hay que tener en cuenta el objetivo del masaje. Si queremos conseguir un masaje relajante, usaremos cremas con una base de aceite de almendras y aroma de lavanda. En caso de

querer estimular el sistema circulatorio, el romero es la elección adecuada. Para el buen estado de la piel, el aloe vera y la rosa mosqueta son los ingredientes perfectos.

Estos son sólo algunos ejemplos de las distintas clases de cremas para masajes. Tengan en cuenta que su elección depende del tipo de masaje, los objetivos que se quieran conseguir, y también de los gustos del masajista.

El aroma de la lavanda tiene propiedades calmantes para el sistema nervioso. Además es un potente analgésico, y tiene efecto diurético. Otra de sus propiedades más valoradas es su capacidad para aliviar las migrañas, y también se usa para relajar y conciliar el sueño.

La rosa mosqueta se utiliza sobre todo para tratamientos rejuvenecedores y antienvjecimiento. Sus propiedades cicatrizantes favorecen la regeneración cutánea, acaba con las estrías, las arrugas, las cicatrices y las manchas de la piel. También tiene grandes propiedades con el tratamiento de eczemas y quemaduras.

El aloe vera y su aroma particular deriva de una planta que lleva el mismo nombre y que tiene propiedades relajantes, efecto cicatrizante y descontracturante. Las cremas para masajes con aloe vera son ideales para deportistas, pues consiguen relajar los músculos y eliminar contracturas. Además es una de las cremas que más se usan para quemaduras de sol, ya que también regenera la piel y da frescura.

Otras plantas muy utilizadas en la elaboración de cremas para masajes son el romero y la albahaca. El primero posee propiedades estimulantes y analgésicas, mientras que la segunda es un potente antiséptico ideal para problemas de acné.

De igual manera, hay que diferenciar las cremas de los aceites de masaje, ya que son completamente distintos.

En primer lugar vamos a decir que las cremas para masajes tienen mayor consistencia que los aceites.

Además, las cremas tienen la particularidad de poder ser mejor absorbidas por la piel, y es por este motivo que son las más utilizadas a la hora de dar un masaje.

A su vez podemos manifestar que las cremas poseen una potente acción hidratante, superior a los aceites. Muchas de las cremas contienen, por ejemplo, vitamina A, que ayuda a mejorar la piel dándole elasticidad y evitando la sequedad.

Por su parte, los aceites esenciales que son usados para masajes son muy lubricantes, pero no consiguen la acción penetrante e hidratante que poseen las cremas.

Recuerden que para los masajes no se utilizan aceites esenciales puros. Lo que se hace es usar aceites de almendras, de coco o de oliva como base, y a estos se les añade algún aceite esencial puro.

Así como se utilizan aceites y cremas para hacer masajes, también podemos emplear **velas**. Muchas de ellas son un gran complemento a la hora de hacer masajes y nos marcan un ambiente cálido y tranquilo.

Ahora bien ¿Cómo se usa? Debemos encender la vela y esperar 10 minutos hasta que toda la superficie se haya fundido. La apagamos, esperamos 30 segundos, y derramamos su bálsamo lentamente sobre la piel realizando un suave masaje.

Las velas aromáticas tienen la capacidad de ayudarnos a crear un ambiente más acogedor. Pueden relajarnos, ayudarnos a mantener la concentración, parar un poco o darnos energía para seguir con el día a día.

Entre las funciones generales podemos encontrar:

- Combate la fatiga y el estrés
- Relaja la mente y el cuerpo
- Combate la depresión
- Aumenta la concentración
- Alivia los síntomas del resfriado
- Revitaliza el ambiente y más aún si tienen aromas
- Disminuye la presencia de dolores de cabeza
- Ayuda a descansar y evita el insomnio.

Los beneficios de las velas varían de acuerdo al aroma que tengan, pero pueden llegar a ser de gran ayuda para aliviar distintos males físicos y emocionales, o solamente para relajarse, bajar la tensión y la ansiedad.

Asimismo las velas permiten unir nuestra alma y la mente con el cuerpo a través del olor de aceites esenciales de plantas o frutos.

¿Alguna vez escucharon sobre **musicoterapia**? Esta es una disciplina terapéutica que utiliza la música y sus elementos, como el ritmo, la melodía y la armonía, para promover la salud, el bienestar y el desarrollo emocional.

Esta técnica ha demostrado específicamente ser especialmente efectiva cuando se combina con otras terapias, como el masaje. Además podemos decir que es una herramienta muy potente, ya que se utiliza desde hace mucho tiempo en diferentes tipos de rituales en los que se incluyen los de relajación.

La música tiene influencia a nivel auditivo y también afecta la sensibilidad del tacto, de los músculos, de la respiración, y sobre todo del estado psicológico y emocional. Es por eso que mueve nuestras emociones y cura.

Sin entrar en la historia de la musicoterapia, podemos decir que desde hace siglos, estudios científicos y simples observaciones diarias han demostrado los efectos terapéuticos y medicinales de la música. Por ejemplo, se identificó el rango de pulsos por minuto que debe mantener el tempo de la música para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.

Los tempos recomendados para la relajación son de entre 60 y 80 pulsos por minuto, y no debe superar los 100 pulsos por minuto, que es una frecuencia mayor al latir regular del corazón. Esto se hizo comparando cómo se sincroniza el latido de nuestro corazón con la música que escuchamos. Así que, si bien el masaje por sí solo brinda grandes beneficios, si lo acompañamos con música para masajes relajantes es mucho más efectivo.

Los efectos y beneficios de la música en el momento de los masajes relajantes son muchos, ya que existen diversas maneras en que las canciones o mantras pueden tener impacto en momentos clave de la vida de la persona, haciendo que tenga reacción a ella por los recuerdos.

Conozcamos un poco más sobre los beneficios principales. La música lenta regula la presión arterial, el pulso y la frecuencia cardíaca, lo que a la larga ayuda a disminuir riesgos de infarto. Pero además aumenta el diámetro de las venas por segundos a la vez, colaborando a evitar la presencia de trombos y coágulos sanguíneos.

Asimismo la música regula y mejora la respiración, ya que la persona aprende a respirar profundamente en momentos de tensión para eliminar distracciones y el estrés.

La respiración adecuada es fundamental a la hora de hacer los masajes, puesto que la adecuada oxigenación permite que los músculos se llenen de oxígeno y se evite el dolor mediante la eliminación del ácido láctico.

Una buena respiración se logra con la respiración abdominal que se usa al ejercitarse; inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca.

El ritmo de la música y los movimientos del masaje pueden ayudar a hacer más consciente de qué tan profundo y rápido respira nuestro cliente y ayudarlo a llevar a cabo esta técnica.

También podemos decir que la música reduce la ansiedad, las tensiones musculares, mejora el sueño y el ritmo cardíaco y respiratorio, entre otros.

Además fortalece al sistema inmunológico, puesto que después de escuchar 50 minutos de música alegre y movida, independientemente de su velocidad, el cuerpo incrementa la cantidad de anticuerpos que produce, generando un aumento de las hormonas del placer, ayudando a fortalecer las defensas durante el tratamiento.

A su vez, la música genera hormonas que aumentan el rendimiento y el placer. Esto es porque ayuda a producir endorfinas, serotonina y dopamina, que aumentan nuestra energía y resistencia y nos distraen de la fatiga y el dolor.

Otra función es la táctil, puesto que gracias a la música los clientes sienten menos aversión al tacto durante terapias físicas, porque ayuda a desconectar su conciencia.

En lo que respecta al funcionamiento cognitivo podemos decir que suele alcanzarse el estado profundo meditativo, se desarrolla la concentración y la memoria, facilitando el aprendizaje. Además puede ayudar a aumentar la capacidad de razonamiento y tener las conexiones neuronales en estado más óptimo entre los dos hemisferios del cerebro.

De igual manera, la música ayuda a tratar malestares generados por estrés mental o daños corporales debido a sus efectos analgésicos y sedantes. También alivia inflamaciones, migrañas o dolores de cabeza crónicos y fibromialgias, además de acelerar procesos de recuperación en general, tratamientos pre y postoperatorios o para dolores de artrosis o artritis.

Ahora bien. A la hora de elegir la música, ¿Qué características debería tener para considerarse relajante? Como dijimos, las canciones deberían tener preferiblemente un tempo de 60 a 80 pulsos por minuto y no debe superar los 100 pulsos por minuto. Además es mejor usar música instrumental con ritmos repetitivos y simples y melodías con notas largas y lentas, o canciones con líricas que tengan vocalización suave, sutil y repetitiva. Muchas veces se usan los mantras sin vocalización, o también la música a base de ruidos de naturaleza, como cascadas o cánticos de pajaritos.

Siempre se debe tener en cuenta que, en los masajes, el estado energético es importante tanto para el terapeuta como para el cliente para regular el equilibrio interno de ambos.

Por eso, la música para masajes relajantes no debe irrumpir con la concentración del terapeuta para poder mantener la conexión entre los participantes.

Recuerden: siempre antes de iniciar la sesión deben conversar con el paciente sobre la utilización de la música. En caso de que sea de su interés podremos coordinar una música lenta con o sin vocación que permita no solo que él se relaje y el masaje le sirva, sino que también nos mantenga a nosotros mismos en un clima de tranquilidad para poder ejercer y actuar al 100% para mejorar la salud del cliente. Ambos debemos estar tranquilos y cómodos al momento de llevar a cabo la sesión.

En síntesis, podemos decir que la música en una sesión de masajes sirve para:

- Reducir la tensión muscular y mental
- Producir endorfinas, serotonina y dopamina, que aumentan la energía, resistencia y coordinación, y nos distraen de la fatiga y el dolor
- Aliviar inflamaciones, migrañas o dolores de cabeza crónicos y fibromialgias
- Acelerar procesos de recuperación en general por sus efectos analgésicos y sedantes
- Equilibrar y conectar las energías del terapeuta y el cliente.
- Regular la respiración y la presión sanguínea
- Activar los 5 sentidos mientras se lleva a un estado meditativo que aumenta la memoria y concentración, y permite que la aromaterapia, el tacto y la música misma puedan generar un mayor efecto en el bienestar integral de nuestro cliente
- Acelerar la penetración de aceites y cremas en la piel
- Disminuir riesgos de infarto
- Mejorar la calidad del sueño y combatir el insomnio
- Fortalecer al sistema inmunológico al incrementar la cantidad de anticuerpos producidos
- Aumentar la capacidad de razonamientos y tener las conexiones neuronales en estado más óptimo entre los dos hemisferios del cerebro

Herramientas no manuales indispensables en las sesiones de masaje

Además de las maniobras fundamentales de masaje y las técnicas básicas ya conocidas, hay una serie de **herramientas no manuales** indispensables en las sesiones de masaje que nos ayudan a la hora de realizar nuestro trabajo y contribuyen a mejorar el resultado y la duración de los efectos del mismo.

El **kinesiotape** es un recurso muy extendido en el mundo del masaje tanto terapéutico como deportivo. Se trata de vendas finas y elásticas hechas de algodón que se adhieren a la piel con el objetivo de corregir la alineación de músculos débiles facilitando el movimiento, y de producir un alivio de la presión que puede ejercer una inflamación o lesión.

Otro elemento que podemos utilizar para realizar masajes son las **pedras volcánicas** o calientes, que son de basalto, un material rico en hierro que conserva el calor durante mucho tiempo. Estas se calientan con agua hasta unos 55 grados y se aplican sobre los músculos muy contracturados. Generalmente se las suele utilizar en la zona de la espada, que es el lugar donde encontramos a los músculos más gruesos.

Las hay de diferentes tamaños y formas que permiten, a la vez, realizar distintas maniobras de masaje con ellas. Se pueden dejar fijas sobre una zona dolorosa o realizar fricciones y frotaciones que recorren todo el cuerpo.

Asimismo son muy útiles en un tipo de masaje hawaiano llamado Lomi-Lomi. Este tiene una historia de más de 4000 años y proviene de sanadores de polinesia y las islas de Hawaii que trataban el cuerpo y la mente de las personas según las prácticas de la filosofía Huna.

El Lomi Lomi promueve el bienestar a través de una relajación profunda, por lo que previene el estrés, favorece la movilización de todas las articulaciones y activa la linfa y circulación sanguínea. El mismo puede durar hasta dos horas.

¿Alguna vez escucharon hablar de las **ventosas**? Al aplicarlas producen varias acciones muy interesantes por sus efectos terapéuticos. En primer lugar, provocan una tracción de la piel y de la fascia subcutánea que ayuda a relajar la musculatura local.

Por la succión atraen la sangre a la superficie y movilizan los líquidos estancados que mantienen las contracturas. Es decir, las ventosas crean un efecto de vacío que succiona la piel, aumentando el diámetro de los vasos sanguíneos en la región.

Este tratamiento es muy utilizado para tratar la celulitis, además de aliviar el dolor lumbar, de hombros y de cuello, aumentar la circulación sanguínea en la región muscular en la que son aplicadas, fortalecer los vasos sanguíneos, relajar y calmar el cuerpo y la mente, y eliminar la hinchazón en los brazos, piernas o pies.

La **crioterapia** es muy útil en la consulta de masaje por las propiedades antiinflamatorias y calmantes del dolor.

El hielo es uno de los elementos que se suelen usar y aplicar en los casos de golpes, traumatismos y tejidos inflamados, y combinado con el vendaje compresivo impide los edemas en los casos de roturas de fibras y esguinces.

En sí la crioterapia es un tratamiento en el que se usa frío intenso para congelar y destruir células cancerosas y tejido anormal. Para esto se aplica nitrógeno líquido o gas argón. Además debemos tener en cuenta que este es un tipo de tratamiento local. Es decir, se usa para tratar un lugar específico del cuerpo.

Por otra parte, podemos utilizar la lámpara de infrarrojos para aplicar la **termoterapia**. En este caso el calor produce un aumento de la circulación en la zona de aplicación, facilitando la descarga del músculo de sustancias tóxicas acumuladas por la actividad y las contracturas. El resultado es la relajación general y la eliminación de las contracturas.

El último elemento que conoceremos será las moxas chinas, que permiten aplicar calor de manera muy eficaz. Estas son unos puros de planta artemisia o de carbón comprimido que mantienen una brasa durante mucho tiempo.

Las moxas son especialmente eficaces cuando se combinan con aceites esenciales antiinflamatorios y vasodilatadores como el clavo, tomillo, romero, canela y pino, que aumentan el efecto del calor y estimulan la circulación de la sangre en la zona de aplicación.

Estas se usan de manera frecuente en el tratamiento de la tendinitis, es decir, cuando hay inflamación de tendones, o también en caso de afecciones en las articulaciones.

En conclusión, antes de finalizar este módulo, podríamos decir que son muchos los puntos que debemos tener en cuenta antes de comenzar una sesión de masajes. Desde los elementos básicos para tener en nuestra sala, con todo lo que podamos llegar a necesitar para darle confort a nuestro cliente, a la calidez del lugar desde el mobiliario, los colores, las velas, los aromas y la música. Todos estos elementos van a generar ambientes confortables para cada una de las personas que atenderemos.

Su comodidad es el punto de partida para nuestro trabajo. Es así como los masajes pueden ser terapias integrales más completas y efectivas de lo que imaginaban. Por todo lo dicho, les proponemos que siempre tengan en cuenta estos puntos a la hora de decidir implementar la técnica de masajes.