

Material Imprimible

Curso Masajes y terapia física

Módulo Tipos de masajes

Contenidos:

- Los masajes y el dolor
- Técnicas adaptadas de masajes
- Masoterapia
- Kobido
- Masaje sueco
- Masaje de tejido profundo
- Masaje Shiatsu
- Masaje tailandés
- Reflexología
- Masajes para embarazadas
- Masajes para bebés
- Masajes para deportistas
- Drenaje linfático

Los masajes y el dolor

Los masajes en sí son un tratamiento que se basa en miles de años. No siempre tienen funciones estéticas, sino que muchos son esenciales para la salud no solo física, sino también emocional.

Como aprendimos, se puede elegir entre muchos estilos de masaje. Algunos son para aliviar dolencias, otros para curar lesiones, algunos ayudan con ciertas enfermedades y mejoran el bienestar general y también mental y el estado de ánimo. De allí que muchas veces nos vamos a encontrar con clientes que gozan de salud física pero que necesitan un tipo de relajación de tipo espiritual con velas, música y aromas que mejorarán el estado de ánimo.

Ahora bien. Si hasta el momento dijimos que los masajes son muy beneficiosos para la salud, ¿por qué podrían generar dolor? Experimentar y sentir el **dolor muscular** después de un masaje es porque los tejidos blandos han sido muy manipulados y masajeados con el fin de descomponer los nudos y los patrones de retención para restaurar la condición muscular a un estado funcional, generando que el músculo se estire, aumentando su concentración de oxígeno. Cuando el oxígeno aumenta, la sensación de dolor suele disminuir, y de esa manera generar mayor sensación de bienestar.

Son varios los clientes que se realizan un masaje para sentirse mejor, pero muchas veces lo que ocurre es precisamente lo contrario. En varias ocasiones esto genera incertidumbre y malestar en ellos, por lo que suelen preguntarse ¿por qué me siento tan mal después de un masaje? ¿Es normal? Y debemos estar preparados para responder a esa pregunta.

En primer lugar es importante transmitir tranquilidad al cliente, ya que fisiológicamente el dolor muscular posterior al masaje es común, y mucho más frecuente si ese masaje es de un tejido profundo.

Algunos clientes comienzan a sentirse adoloridos de inmediato, mientras que la mayoría de las personas tienden a experimentar dolor al día siguiente. En otras ocasiones, el dolor puede durar horas o días, dependiendo del tratamiento, la reacción del propio cuerpo y cómo se maneje el dolor.

El dolor muscular posterior al masaje se asocia principalmente con el masaje terapéutico y deportivo, donde la intención del tratamiento son determinados músculos en particular. Podríamos decir que todos estos tratamientos de masajes están focalizados y orientados a poder restablecer el estado muscular, la tensión de los músculos, y restaurar el movimiento, la facilidad y la relajación.

Por lo general, cuanta más crónica u obstinada es la condición, más profundidad se necesita.

Al igual que con un ejercicio intenso, los tejidos blandos pueden percibir los efectos del “buen dolor” al sentirse adoloridos y necesitar tiempo para reparar los mini traumas resultantes.

Claramente hay que destacar que cada persona tiene un tipo de cuerpo único y responde de manera diferente a un tratamiento de masaje. Además, el dolor suele ser poco probable salvo que el masaje haya sido largo y con compresiones o fricción, pero en sí va a depender de cada persona y de su sensibilidad. Por esto, la creencia común de que hay que experimentar dolor para recibir un resultado positivo de masaje es falsa.

Existe una línea muy fina entre muy poca presión, que no mejora las estructuras del cuerpo, y demasiada presión, que puede hacer que un cliente se tensa y contenga la respiración. La respiración es la clave. Si el cliente sufre tanto dolor durante un tratamiento que no puede respirar, hay que aflojar. El masajista debería siempre averiguar, mediante una charla previa, si el cliente está tenso o con exceso de nerviosismo o estrés, por ejemplo, ya que en muchos de los casos esto podría generar una menor oxigenación muscular y de allí la experimentación del dolor.

Existen múltiples circunstancias y situaciones diferentes en cada usuario, y deberá ser el profesional quien recomiende el mejor protocolo a utilizar, respetando siempre el umbral del dolor de la persona y, si fuera necesario, pactando el límite de la intensidad con la que aplicará las maniobras. En todos los casos, es importante saber cuál o cuáles son los músculos que están generando dolor para una mejor acción.

Cuando se masajean tejidos profundos, se emplea mucha presión y movimientos más ralentizados. Al hacerlo, el masajista genera mucho movimiento de las fibras musculares. La inflamación, el dolor focal en esa zona o las limitaciones de movimiento son consecuencias de este problema, aunque también lo son una generalización de rigidez en algunas zonas, como espaldas, cuello o piernas.

Existen algunos síntomas comunes que se experimentan después de un masaje descontracturante. Estos son:

- Cambios dérmicos y musculares, con probabilidad de desarrollar cansancio
- Aumento de la temperatura local, entre 1°C y 3°C, muy beneficioso para que los músculos y la piel se oxiden.
- Dolores en las zonas trabajadas por el masajista

La intensidad del dolor después del masaje descontracturante variará teniendo en cuenta si es una persona que practica asiduamente deporte o no, así como por el músculo afectado. Estos son los puntos que a veces suelen doler, por ejemplo, si se realizó la técnica de compresión y fricción en esos músculos.

Si nuestro cliente sufre alguna molestia post masaje, podemos dar algunas indicaciones para atenuar los síntomas. También se puede dar estas pautas luego de la atención en caso de que estas molestias aparezcan horas o días posteriores a la sesión. En primer lugar diremos que si estamos trabajando con masajes para deportistas, se recomienda que, si el dolor es muy fuerte, el paciente deje a un lado su rutina por un tiempo y descansar durante al menos una semana.

En segundo lugar podemos mencionar que es conveniente no realizar ejercicios que involucren al músculo afectado y llevar una alimentación saludable liviana con un amplio aporte de alimentos proteicos, como carnes, quesos y huevo, y también una buena hidratación para eliminar toxinas.

Y... ¿Que no se debe hacer después de un masaje? No se tiene que ejercitar la zona precipitadamente. Se recomienda esperar un mínimo de 24 horas hasta ejercitar los músculos tratados durante el masaje. Y es que, tras él, se encuentran en un estado de relajación que puede propiciar más fácilmente que los fuercen de manera inconsciente durante la práctica.

Técnicas de masajes

Anteriormente conocimos muchas de las técnicas de masajes. En esta oportunidad veremos las llamadas técnicas específicas, también denominadas adaptadas sobre el masaje básico.

- Primeramente nombraremos las sacudidas, que se deriva de la vibración. La función se asocia a ser suave y relajante sobre los músculos y manipulativo sobre las articulaciones. Son efectivas para aliviar la tensión en brazos y piernas, para acelerar la circulación y restablecer el tono muscular.
- El pellizcamiento, por su lado, tiene su raíz en la percusión, que hemos visto. Se suele usar mucho en el masaje deportivo junto con las sacudidas, además de su utilización en cicatrices adheridas con el fin de flexibilizarlas y despegarlas, y sobre fascias y tendones con fines estimulantes.
- En tercer lugar nombramos las torsiones, que tienen como base el amasamiento. Esta técnica se utiliza en el masaje descontracturante, provocando una eliminación de la tensión muscular, aplicada en ambas manos en un movimiento

simultáneo. Acá es importante utilizar un medio deslizante, como las cremas o aceites esenciales.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre la fricción? En el masaje la técnica de **fricción** se realiza al establecer contacto con la piel de quien ha de ser masajeadado y manteniendo el contacto con la presión adecuada y sin despegar la mano, palma o antebrazo de la zona a masajear.

Podemos decir que es una técnica de masaje que consiste en aplicar una presión profunda con las yemas de los dedos y/o el pulgar y frotar suavemente hacia adelante y hacia atrás o con un movimiento circular.

Esta maniobra consiste en la movilización de los planos superficiales de la piel sobre planos más profundos, y se puede combinar con compresiones. Se aplica en las articulaciones, los tendones, las fascias y los ligamentos, también en áreas localizadas de nudos o tejido cicatrizado.

El movimiento de las fricciones suele ser transversal a la dirección de las fibras musculares y su aplicación será de treinta segundos a cinco minutos. Además, los movimientos que la caracterizan son los circulares, breves y precisos.

Existen tres tipos de fricciones:

- La fricción de pulgar, en la que se utiliza únicamente el pulgar, presionando las yemas de los pulgares hacia los músculos y luego, y de manera muy lenta, se fricciona con movimientos circulares o transversales
- La fricción de dedos, en la que se usan las yemas de los dedos, colocando una mano sobre la otra, y esto ayudará a aumentar la presión sobre los músculos del cliente.
- Por último, la fricción de codo, que se lleva a cabo mediante una presión controlada en el codo. Hay que tener mucho cuidado con el tiempo de presión que se realice aquí y además que no se presione ninguna articulación ni hueso.

¿Cuál es la acción fisiológica que ocurre cuando se lleva a cabo la técnica de fricción?

- Actúa como medio analgésico en caso de lesiones o de otras enfermedades
- Elimina la tensión muscular y la rigidez del músculo
- Provoca una excitación en los receptores de los vasos sanguíneos y los tejidos
- Las toxinas residuales se eliminan más rápidamente

- Acelera la absorción de edemas, es decir, que evita la acumulación de líquidos, facilitando su eliminación
- Aumenta la amplitud de los movimientos en las articulaciones

¿Alguna vez se preguntaron cuáles son los mejores masajes? Es posible que sepan o hayan escuchado que existen diferentes estilos de masaje y que unos son más conocidos que otros. En muchas ocasiones depende de las modas y no de las propias necesidades del paciente. Y esto es un error.

Hay muchos tipos de masaje, que van desde los que necesitan de movimientos largos y suaves, hasta los de movimientos cortos y haciendo mayor presión sobre el cuerpo. Algunos masajistas utilizan aceites y lociones, otros no los usan. Pero como dijimos, si el cliente lo acepta, es muy recomendable.

Lo esencial es tener en cuenta que los masajes deben ser personalizados, puesto que no todos los tipos sirven para todas las personas; de allí que reforzamos la idea de hacer una evaluación primaria para cada uno de nuestros clientes, en la que debemos preguntarle cuál es su dolencia y su decisión de hacer masajes. A partir de las necesidades de ellos es cuando nosotros tomaremos la decisión de qué masaje vamos a utilizar.

Masoterapia

Conjunto de mensajes variados, basados esencialmente en movimiento y presión con las manos sobre la superficie del cuerpo, generando una influencia mecánica, que tiene objetivos o fines terapéuticos, preventivos o curativos.

Los beneficios de un masaje relajante van mucho más allá de ofrecer al cuerpo y a la mente un estado profundo de bienestar y relajación. El masaje, por medio de la presión asociada al tacto, aumenta la actividad vagal, es decir, del sistema nervioso parasimpático y, a consecuencia, disminuye las hormonas del estrés, como el cortisol.

El masaje terapéutico o masoterapia, tiene como finalidad brindar relajación, estimulación o rehabilitación a las diferentes partes del cuerpo, ayudando a mejorar la flexibilidad de los músculos, así como también promover una mejor circulación y, a su vez, reducir el estrés.

Este beneficia tanto a la piel como a los músculos, el aparato digestivo, el sistema nervioso y respiratorio, a la producción y normalización de hormonas, e influye directamente en el estado de ánimo de las personas.

Fisiológicamente, un masaje relajante genera en el organismo entre otros beneficios: un aumento de la temperatura, una activación de la circulación, una estimulación en la

nutrición de los tejidos, una disminución de edemas, relajación y mejora el metabolismo muscular.

Kobido

Técnica de masajes que se utiliza mucho en el tratamiento para el rejuvenecimiento de la piel y se caracteriza sobre todo por la velocidad de las manos y de los dedos, y de cómo se utilizan en cada momento.

Se utiliza una velocidad lenta para relajar y drenar, y una velocidad rápida para estimular y conseguir el efecto de lifting.

Es básico que aclaremos que esta técnica está totalmente contraindicada en caso de que el paciente sienta dolores previos. En casos de molestias leves puede aplicarse pero muy suavemente, y no por eso va a ser menos efectiva.

Masaje sueco

Es el tipo más común de masaje. Se trata de movimientos suaves y largos que se asemejan a si uno estuviese amasando el cuerpo.

Como aprendimos anteriormente, el médico sueco Per Henrik Ling creó un completo sistema de ejercicios físicos con el objetivo de corregir y fortalecer las deficiencias corporales, conocido como “sistema Ling del movimiento”, que combinaba ejercicio, masaje y el sauna.

Los movimientos de este masaje son ligeros, rítmicos con pequeños golpes, en las capas superiores de los músculos. Esto también se combina con el movimiento de las articulaciones.

Al aliviar la tensión muscular, la terapia sueca puede ser relajante y energizante. Además, este tipo de masaje es el más habitual para relajar tanto el cuerpo como la mente, y se caracteriza porque gran parte de los movimientos que lleva a cabo el profesional se realizan en dirección al corazón, y también se utilizan de manera pasiva y activa las articulaciones para mejorar el bienestar del paciente.

Su efecto tonificante y relajante favorece la circulación sanguínea y linfática y la eliminación de gran número de toxinas, y además también ayuda al cuerpo a reencontrar su equilibrio natural.

Podemos identificar cuatro formas más comunes de dar un masaje sueco:

- El effleurage es suave, se realiza deslizando las manos, y es utilizado para relajar los tejidos blandos

- El petrissage se aplica con más presión
- En la fricción se ejecutan movimientos circulares profundos que hacen que las diferentes capas de tejido toquen unos con otros, lo que ayuda a aumentar el flujo de sangre, descomponiendo el tejido cicatricial. Este punto ya lo hemos explicado anteriormente
- y por último encontramos el tapotement, que son masajes cortos, alternativos, realizados con las yemas de los dedos a lo largo de la piel

Masaje de tejido profundo

Es el mejor para prestar atención a ciertos puntos problemáticos, más dolorosos y rígidos que ustedes puedan encontrar en el cuerpo del cliente. Acá el masajista va a usar movimientos lentos y deliberados que se concentran en las capas donde se encuentran los músculos, tendones u otros tejidos.

Aunque es menos rítmico que otros tipos de masaje, el masaje en los tejidos más profundos puede ser terapéutico, ya que alivia los patrones crónicos de tensión y ayuda con lesiones musculares, como el esguince, y contracturas en la espalda.

Este masaje es la combinación de una serie de movimientos fuertes y suaves con el fin de llegar a las capas más profundas de los músculos y al tejido conectivo que se encarga de sostener y proteger los órganos. Su función es eliminar las tensiones musculares en deportistas o personas que padecen dolores musculares crónicos, malas posturas y estrés.

Masaje Shiatsu

Este es uno de los masajes que ha logrado sobrevivir con el tiempo. Es originario de Japón, y consiste en aplicar presión en algunas zonas específicas del cuerpo con los dedos o palmas, y se combina con técnicas de respiración para equilibrar la energía.

Su función es aliviar los bloqueos de la energía vital del cuerpo, llamado chi, por ello se encuentra entre los tipos de masajes relajantes. En japonés, shiatsu significa presión con los dedos.

Para el **masaje shiatsu**, el masajista utiliza una presión rítmica variada en ciertos puntos más concretos del cuerpo. Estos puntos se denominan puntos de acupresión, y además son importantes para el flujo de energía vital del cuerpo.

El Shiatsu es una terapia manual o un masaje terapéutico que busca armonizar cuerpo, mente y emociones mediante el contacto, con el objetivo de mejorar la salud y la vitalidad de la persona que lo recibe. Es una terapia viva que ha continuado enriqueciendo su

repertorio de técnicas a lo largo de los años, y se ha ido expandiendo por los cinco continentes integrando conceptos milenarios de la Medicina Tradicional China para aliviar los dolores con el solo hecho de presionar puntos específicos con el dedo.

Generalmente, el Shiatsu combina presiones con los dedos, especialmente los pulgares, pero también palmas de las manos, pies, codos y rodillas, estiramientos, movilizaciones, rotaciones y contactos sostenidos sobre los canales y tubos o puntos.

También podemos decir que los masajes con acupresión consisten en ubicar los puntos de dolor, o mejor conocidos como nudos de fibra, que aparecen en los músculos ante lesiones causadas por malos movimientos.

Hagamos una aclaración importante antes de continuar. Una parte importante del Shiatsu se basa en el concepto oriental de energía, llamada chi, y uno de sus objetivos principales es permitir que esta energía vital fluya sin obstáculos y, de este modo, estimular y apoyar los procesos naturales de autocuración y de bienestar, manteniendo la salud y ayudando a prevenir enfermedades.

El Shiatsu trata al cuerpo en su totalidad, estimulando y favoreciendo su reencuentro con un estado de equilibrio y armonía natural. A diferencia de otras técnicas de masaje, el Shiatsu trabaja a un nivel más profundo y sutil, teniendo un efecto directo en las funciones metabólicas del cuerpo, en el estado emocional y mental de la persona, además de a nivel estructural.

Además, el Shiatsu tiene capacidad de unificar los distintos planos del ser, y nos ayuda a aumentar nuestro nivel de consciencia, a sentir más y mejor nuestro cuerpo, a conectar con nuestros sentimientos y nuestras necesidades, siendo una herramienta de crecimiento personal.

Masaje tailandés

Este tipo de masaje incluye la compresión de los músculos, la movilización de las articulaciones y la acupresión. Además suele asociarse con diferentes tipos de movimientos, masajes y presiones.

Este tipo de masaje es un método milenario a través del que se aplica presión y diferentes maniobras en los puntos donde se cruzan las líneas de energía del cuerpo, incluidas las palmas de las manos, brazos, codos y pies. En muchos de los casos es recomendable que antes de comenzar con el masaje se realicen una serie de ejercicios de estiramientos similares a los movimientos del yoga para preparar al cuerpo.

Este masaje reúne las técnicas de 3 disciplinas:

- Amasamiento de los músculos
- Manipulación del esqueleto o quiropráctica
- Digitopuntura, presionando sobre ciertos puntos de acupuntura o líneas energéticas

Asimismo, este masaje unifica cuerpo y mente y mejora el bienestar, cura cuerpo y alma y se lo utiliza con fines preventivos y terapéuticos. También además de sus virtudes para los músculos y los huesos, alivia la tensión nerviosa y los trastornos del sueño.

El masaje tailandés puede ayudarnos a combatir desde problemas de tensión en las cervicales o los hombros hasta disfunciones metabólicas. Lo que pretende, básicamente, es poner a punto nuestro organismo para que se sienta en armonía y listo para encarar cualquier situación. Además, cuando se recibe con regularidad se aprecia una clara mejoría de los sistemas nervioso, circulatorio, digestivo e inmunológico.

Reflexología

Es la aplicación de la presión adecuada en puntos y áreas específicas de los pies, manos u oídos. Los reflexólogos creen que estos puntos reflejos corresponden a diferentes órganos y sistemas del cuerpo, y que presionarlos crea beneficios reales para la salud de la persona.

Los masajistas especialistas en reflexología suelen utilizar los mapas en los pies para guiar su trabajo. El pie izquierdo corresponde a los órganos que se encuentran en el lado izquierdo del cuerpo, y el pie derecho a los órganos del lado derecho.

Si observan uno de estos mapas verán que cada uno de los sectores del pie se asocian a órganos y glándulas específicas con las que el masajista puede trabajar.

Masaje para embarazadas

¿Es factible? La respuesta es sí. Las mujeres en su etapa gestacional pueden recibir masajes siempre y cuando su obstetra los indique. Podríamos decir que estarían contraindicados en los primeros y últimos meses, ya que puede generar contracciones uterinas. Por eso, si una mujer embarazada les consulta para realizarse masajes les sugiero que la orienten a que consulte con su obstetra previamente a la sesión.

El **masaje durante el embarazo** puede ayudar a reducir el estrés, a disminuir la hinchazón de brazos y piernas, y aliviar el dolor muscular y articular. Para realizarlo se suelen usar unas almohaditas para que la mujer este muy cómoda en la camilla, y

además hay que tener en cuenta que se logran mejores resultados de posición de costado hacia la izquierda, para no presionar al bebé y facilitar la circulación. También se suele trabajar con pelotas para mejorar la postura de la mujer.

Pero... ¿cuáles son los tipos de masajes para embarazadas? En primer lugar nombraremos el masaje terapéutico de espalda. Sabemos que en el embarazo suelen surgir molestias y malestares a nivel de la zona lumbar de la espalda debido al peso del bebé. La inflamación del nervio ciático puede producir no sólo un dolor intenso en la zona lumbar, sino que es capaz de extenderse a la pierna. Por eso, el masaje terapéutico en las zonas que se vean afectadas ayudará a reducir la tensión muscular y a disminuir el dolor.

En segundo lugar nos encontramos con los masajes circulatorios en piernas, tobillos y pies, puesto que durante el embarazo la retención de líquidos y la consecuente hinchazón de pies y piernas son algo habitual. Por ello, este masaje para embarazadas, cuyo objetivo es activar la circulación, puede ser de gran ayuda. A partir del cuarto mes de gestación la mujer puede prevenir la retención de líquidos gracias a los masajes circulatorios.

En tercer lugar se encuentran los masajes perineales, que son los masajes de preparación para el parto. Entre todos los masajes para embarazadas, éste es ideal para practicarlo en casa, estando sola o con la pareja. El masaje perineal ayuda a evitar cirugías en el parto, como la episiotomía. Durante el tercer trimestre de embarazo, especialistas en fisioterapia obstetricia recomiendan estiramientos y masajes en la zona perineal. Sobre todo es importante realizarlos 5 minutos al día durante las 6 semanas previas al parto.

En cuarto lugar encontramos a los masajes para calmar la ansiedad y relajar, puesto que todos estos masajes, practicados en un ambiente acogedor y agradable, ayudan a relajar cuerpo y mente de la futura mamá.

Masajes para bebés

¿Son aconsejables? Podemos decir que sí, suelen ser útiles para mejorar el sueño, evitar los gases y cólicos, y también favorece la interacción con sus padres. De allí que se recomienda que los masajes los realicen los padres o cuidadores directos.

Para comenzar con los masajes se recomienda esperar a que el bebé cumpla su primer mes de vida, y una vez hayamos instaurado esta rutina, mantenerla a lo largo del tiempo

sin importar la edad que vayan cumpliendo nuestros hijos, pues el masaje es una excelente forma de estrechar vínculos y aliviar tensiones.

Asimismo podemos decir que se puede efectivizar en cualquier hora del día, ya que todo horario puede ser perfecto para dar un masaje al bebé. Sin embargo, hay que tener en cuenta algunas claves que pueden ayudarnos a poder identificar cuál es el mejor momento: El bebé no debe estar cansado ni tener sueño; no tiene que estar especialmente activo, puesto que, en ese caso, podría rechazar nuestro masaje. Sí se aconseja su realización cuando el bebé se muestre relajado y receptivo a nuestras palabras y al contacto físico.

Antes de comenzar debemos asegurarnos de que tanto el bebé como la persona que va a dar el masaje, se encuentran cómodos. Para ello debemos cuidar el entorno, comprobando que la temperatura de la habitación sea la correcta, ya que el bebé estará con poca ropa, y que la iluminación sea suave. Además es preferible eliminar cualquier objeto de distracción para el bebé, así como huir de ruidos y otros estímulos auditivos, de manera que este pueda concentrarse mejor en nuestras palabras. También es una buena idea poner alguna música tranquila o mantra que ayude a su relajación.

De igual manera es esencial tener mucho cuidado con el uso de aceites. Muchos pediatras no los recomiendan y otros sugieren utilizar un aceite preferentemente orgánico, vegetal y sin perfume, sobre todo los primeros meses, con el fin de establecer el vínculo directo con sus padres. Entonces, mejor si el aceite no es aromático.

A su vez, se recomienda utilizar aceite en lugar de crema para que las manos resbalen mejor por el cuerpo, y la consistencia no sea tan espesa. Tengan en cuenta que hay que cuidarse si no usamos ninguna crema ni aceites, ya que la fricción de las manos directamente sobre la piel del bebé podría molestarle e irritarle al ser esta extremadamente sensible.

Antes de proceder a los masajes, lo primero que debemos hacer es lavarnos las manos con jabón neutro y quitarnos cualquier pulsera o anillo que llevemos puestos y que pueda dañar o incomodarnos a la hora de dar el masaje. El aceite jamás se aplicará directamente sobre el cuerpo del bebé, sino que nos echaremos unas gotas en la palma de nuestras manos y lo calentamos previamente antes de comenzar a masajear. Es fundamental que nuestras manos no estén frías a la hora de colocarlas sobre su cuerpo, ya que esto genera mucha incomodidad al bebé.

Para recibir el masaje, el bebé deberá estar acostado boca arriba en una superficie cómoda y estable, como por ejemplo la cama, una colchoneta sobre el suelo, o haciéndole

una cunita con nuestras piernas. La persona que le hace los masajes siempre debe sostener el contacto visual.

La presión que debemos ejercer con los dedos a la hora de dar el masaje se irá modulando conforme el bebé vaya cumpliendo meses y ganando tono muscular, sabiendo diferenciar también aquellas partes del cuerpo susceptibles de masajear con una mayor presión, de las que no. La presión debe ser muy lenta y sin comprimir demasiado. Más que masajes, son pequeñas caricias que se dan al bebé.

Masaje deportivo

Es una técnica de fisioterapia dirigida de forma específica al deportista y que tiene como objetivo mejorar su rendimiento deportivo, cuidar su cuerpo y acelerar su recuperación tras las lesiones, y también evitarlas.

De todos los tipos de masaje que hemos estudiado hasta ahora podemos decir que este es de los más complejos, ya que engloba diferentes técnicas: desde aquellas recomendadas para calentar los músculos a fin de prepararlos ante la actividad física, las que previenen lesiones, las de recuperación muscular, hasta las que mejoran el rendimiento del deportista.

El deporte siempre implica superación y responsabilidad, y como tal, una exigencia física. Por ello es esencial mantener una buena técnica de masajes antes y después del ejercicio de la actividad.

Podemos distinguir varios tipos de masajes deportivos:

- El masaje de calentamiento
- El que se realiza durante la competición
- El masaje post competición
- Y el de entrenamiento

El masaje de calentamiento es un masaje estimulante previo a la competición o el entreno que mejora la elasticidad muscular, previene lesiones musculares, y permite reducir el gasto de energía que emplea el deportista en un calentamiento activo.

Lo que se busca con este masaje es aumentar la circulación y la temperatura, por lo que se manipulan especialmente los grupos musculares que van a intervenir preferentemente en la actividad posterior y también las articulaciones, porque el masaje estimula la producción de líquido sinovial, nutriente de las articulaciones, de tal forma

que si existe una sobrecarga en la misma, con el masaje aumentamos el flujo de sangre y linfa, favoreciendo el restablecimiento de su función normal.

El tiempo empleado en el masaje de calentamiento varía entre 5 y 30 minutos, y las maniobras empleadas serán frotación, amasamiento y percusiones. Además, sus principales objetivos son: preparación física y psíquica del cuerpo para ese esfuerzo, aumento de la amplitud de movimiento de las articulaciones, y mejoramiento de la oxigenación muscular.

Por su lado, el masaje que se realiza durante la competición se utiliza para darle un descanso a los músculos del cuerpo, lo que permite recuperar los músculos sobrecargados, disminuir la fatiga y mantener en buen estado a los mismos. Además permite que no se enfríe el deportista en el intervalo entre pruebas.

Los objetivos son la relajación psíquica y la mantención de los músculos en buen estado, y las maniobras que se utilizan son percusiones suaves, vibraciones, amasamientos suaves, y estiramientos.

El masaje que se realiza después de la competición incrementa la reabsorción de toxinas, favorece el retorno venoso y la difusión del ácido láctico al sistema linfático, elimina la fatiga y relaja al deportista.

Este es un masaje general pero que trabaja especialmente los músculos sobrecargados. Se realiza de manera lenta a profundidad media alta, y las maniobras que se utilizan son el drenaje venoso y linfático, amasamientos, fricciones, presiones y vibración.

Por último hablemos de los masajes de entrenamiento, que son un tipo de masajes enfocados en mantener la musculatura activa. Se puede realizar antes del entrenamiento, después o en ambos casos, y se utilizarán preferentemente fricciones y amasamientos, prestando especial atención a posibles puntos dolorosos.

Drenaje linfático

El **sistema linfático** se encarga de transportar los desechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, que posteriormente los lleva hasta el sistema excretor para eliminarlos. Por eso, un sistema linfático activo y saludable utiliza los movimientos naturales del tejido muscular para eliminar todo aquello que le sobra al cuerpo.

En un cuerpo que posee un sistema linfático que no puede depurar ciertas zonas aparecen edemas, ya que los líquidos y sustancias se estancan. Entonces, al realizar un

masaje linfático, para que este sea efectivo es importante que incluya no sólo el área afectada.

Tengan en cuenta que todo el sistema linfático del cuerpo, excepto la cabeza, el lado derecho del pecho y el brazo derecho, drena cerca del hombro izquierdo, por lo que un masaje debe incluir todas las áreas para drenar adecuadamente.

Existen dos etapas del masaje linfático: la limpieza y la reabsorción. La limpieza consiste en crear un vacío con una presión suave para que el área esté preparada para traer más líquido, creando un efecto de enjuague. La segunda parte del masaje linfático es la reabsorción, y para realizarla hay que comenzar en la parte afectada del cuerpo más alejada del centro del mismo. Luego, con un movimiento suave y amplio se debe desplazar la superficie de la piel.

Existe lo que se conoce como **drenaje linfático manual**, y es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa.

Este es uno de los tipos de masajes corporales más populares, y su principal función es drenar el sistema linfático por medio de presiones específicas, suaves y repetitivas en zonas especiales.

Dado que el sistema linfático tiene como función transportar las sustancias de desecho de las células, podemos decir que actúa como defensa del organismo; esto se debe a que los ganglios linfáticos, unas estructuras que se sitúan en varias zonas del sistema, actúan depurando los agentes patógenos y neutralizando los daños que puedan producir.

El masaje que se aplica en el drenaje linfático debe seguir una serie de pautas determinadas que le permitan cumplir con su función:

- Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro, por lo que suele tener un efecto placentero y relajante
- En caso de molestias, hay que suspender la sesión
- Las manos del masajista deben hacer un movimiento lento y repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos

Aclaremos que esto es en el caso de los masajes manuales, ya que en la actualidad ya existen otras técnicas de drenaje, como las botas de compresor en presoterapia.

Aunque podemos decir que el drenaje linfático tiene numerosos beneficios sobre el organismo, en algunas circunstancias no es recomendable debido a los efectos que puede producir. Las principales contraindicaciones se dan en casos de:

- Infecciones agudas, dado que mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo
- Flebitis y trombosis
- Insuficiencia cardíaca, puesto que con el drenaje linfático se exige un esfuerzo cardíaco mayor, algo no recomendado cuando se sufre una insuficiencia cardíaca
- Hipotensión arterial
- Inflamaciones agudas
- Hipertoroidismo, por lo que no es recomendable aplicar masajes sobre la glándula tiroides en estos casos
- Asma y bronquitis asmática aguda, dado que el drenaje linfático, debido a su efecto estimulador sobre el nervio neumogástrico, puede provocar la aparición de una crisis asmática
- Edemas linfodinámicos y desnutrición
- Tumores malignos
- Dermatitis y eccemas agudos
- Síndrome del seno carotídeo, ya que las personas que sufren esta patología tienen una hipersensibilidad del seno carotídeo afectando a la presión arterial.