

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

La masoterapia



eBook patrocinado por:



LA MASOTERAPIA

Entendemos por masoterapia, el acto de manipular y ejecutar un conjunto de maniobras manuales fisioterapéuticas con el fin de producir un estímulo físico sobre el organismo, ya sea con efectos analgésicos, sedantes y/o estimulantes.

Existen numerosas técnicas que engloban esta terapia, entre las cuales, podríamos destacar: el masaje terapéutico, el masaje transverso profundo o cyriax, drenaje linfático, masaje deportivo, técnicas de liberación miofascial, el masaje del tejido conjuntivo, el crio-masaje o técnicas neuromusculares entre otros.

La finalidad de la masoterapia es estrictamente terapéutica, esto significa que trata lesiones y enfermedades ya sean reumáticas, neurológicas, del aparato locomotor, digestivo, respiratorio, circulatorio, en estética y cosmética o también enfermedades con vertiente psicológica.

Este tipo de terapia resulta increíblemente beneficiosa, siempre y cuando sea realizada por un buen profesional bien cualificado, aunque si no se tiene experiencia o no se está informado sobre la materia, podemos llegar a pensar que el masajista que nos está tratando lo está realizando correctamente cuando en realidad puede que no haga otra cosa que co-

meter errores. En este caso hay que tener en cuenta una serie de normas indispensables, entre ellas:

Las manos del masoterapeuta deben cumplir una serie de requisitos; han de ser elásticas, fuertes, ágiles y no sudorosas, han de tener la sensibilidad suficiente para "sentir" al paciente. Han de trabajar de manera rítmica y coordinada y no deben perder contacto con el paciente para no producirle sensación de abandono o distracción. Las uñas han de estar sumamente cuidadas y los dedos no deben llevar anillos.

La presión pasará de superficial a profunda, sin provocar dolor o sensación desagradable.

El tiempo oscilará entre 15 y 60 min. Dependiendo de las zonas a tratar, con menos de este tiempo no se alcanzarán los efectos deseados.

El ambiente ha de ser tranquilo y agradable, la sala de masaje a de transmitir serenidad y comodidad a la persona que va a recibir el masaje. La iluminación, música, decoración y colores tendrán una gran influencia.

El ritmo ha de ser constante, cualquier tipo de interrupción en la sesión, hará perder la relajación de los músculos y la confianza previamente ganada.

El receptor del masaje, debe tener a su vez, predisposición para relajarse, para olvidarse del tiempo, de los problemas emocionales, trabajos o actividades pasadas o futuras, con ayuda siempre, de una respiración suave y tratando de imaginarse la profundidad que alcanzan las manos, los movimientos de éstas en su piel, etc., es decir, debe concentrarse en el masaje y las técnicas.

De entre los efectos de este tipo de terapia, podemos citar varios:

- A nivel mecánico: fricciona los tejidos y los elastifica, bombea la circulación, estira los tejidos blandos, relaja las contracturas y tensión muscular, despega las cicatrices del interior de los tejidos, dilata la microcirculación y aumenta la circulación general arterial, venosa y linfática. Descarga los catabolitos y productos de desecho de los tejidos y mejora la nutrición y el

metabolismo de éstos.

- A nivel reflejo: facilita la relajación, reduce el dolor y equilibra el sistema nervioso autónomo.
- A nivel psicológico: relaja, produce sensación de bienestar y reduce el dolor.

También tendremos en cuenta sus contraindicaciones, como son: tromboflebitis, infecciones, embolismo, alergias o lesiones cutáneas, gota, heridas, rotura ligamentos recientes, hernia o rotura muscular, cardiopatías, hematomas recientes, etc.

La masoterapia se aplicará siempre bajo prescripción médica, utilizando cada tipo de masaje, en función de la patología que vayamos a tratar, con su correspondiente tratamiento.

Dolors García.
Quiromasajista y Experta en
Terapias Manuales.

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>