

# **Introducción al Quiromasaje**

## INDICE GENERAL

- II INTRODUCCIÓN
- III HISTORIA DEL QUIROMASAJE
- IV EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO
- V CONDICIONES GENERALES PARA EFECTUAR UN MASAJE
- VI GIMNASIA DE MANOS Y DEDOS
- VII NOMENCLATURA DE LAS DISTINTAS MANIPULACIONES
- VIII MANIOBRAS ESPECIFICAS
- IX MASAJE POR ZONAS
- X PRINCIPALES TRATAMIENTOS
- XI CONTRAINDICACIONES DEL QUIROMASAJE
- XII HIDROTERAPIA
- XIII OTRAS TÉCNICAS
- XIV GEOTERAPIA

## II INTRODUCCIÓN

Podríamos definir el Quiromasaje en dos palabras: Técnica y Sensibilidad. El contacto de dos personas, a nivel físico y también psíquico o energético, con fines terapéuticos o bien equilibradores.

Para aplicar correctamente el Quiromasaje tienen que aprenderse primero una serie de maniobras (gimnasia, amasamientos, percusiones, etc.) es decir, un buen profesional tiene que estar dotado de una técnica, y esto debe aprenderse en una Escuela.

Cuando poseemos una técnica aceptable y prescindimos del movimiento de los dedos ya que la armonía entre dedos y mente ya existe, aparece y descubrimos la segunda parte, la sensibilidad; nuestros dedos, sienten, ven y oyen, con el tacto debemos notar, reconocer la necesidad de aplicar las maniobras oportunas, mayor o menor profundidad, velocidad, ritmo.

Todo esto no se enseña en ninguna escuela, lo llevamos dentro, y eso si, se enseña al alumno a descubrirlo.

Durante cualquier curso de Quiromasaje existen tres fases por las que todo alumno debe pasar. En la primera fase el alumno debe preparar sus dedos y manos, ganar elasticidad, perder rigidez articular, saber como se efectúa cada maniobra, para que sirve y cuando se hace.

En una segunda fase el alumno debe aprender las distintas direcciones de las maniobras aplicadas a las diferentes partes del cuerpo (espalda, abdomen, etc.). Y finalmente hay una tercera fase en la que el alumno debe ya crear, puesto que un masaje no ha de ser igual a otro.

Todo buen profesional debe aprender no solo una técnica, sino varias, sin prisa, y dedicándoles tiempo, practicar hasta dominarlas, combinarlas posteriormente y con los años que cada Quiromasajista, sin olvidar sus bases, haga su propio masaje.

Si conseguimos esto, daremos el curso por bien empleado. Por último, el poner ganas de trabajo, amor por la profesión e interés en aprender es un paso de gigante no solo en el masaje sino en la vida para triunfar y hacer el bien.

El masaje puede aplicarse en tres campos fundamentales:

Estética, Deportivo y Terapéutico, teniendo siempre presente las indicaciones y contra-indicaciones de las que hablaremos en capítulos posteriores, y por ello este libro va dirigido por igual a Médicos, Fisioterapeutas, Masajistas, Esteticistas y cualquier persona que quiera aprender la técnica de Quiromasaje.

### III HISTORIA DEL QUIROMASAJE

Muchos han sido desde la antigüedad los que han practicado más o menos correctamente diversas técnicas de masaje, así en los libros de los Vedas, ya se habla de masaje (3.000 años antes de J.C.).

Los egipcios, grandes practicantes de la Medicina, también usaban distintas técnicas de masaje.

Hipócrates definió y estableció algunas reglas para efectuar masaje, como por ejemplo, cuando debía ser el masaje en forma centrífuga o centrípeta, la profundidad y la duración de las frotaciones sobre las articulaciones, y otros conceptos que, aunque de forma empírica, se adaptan mucho a los conocimientos científicos actuales.

Durante siglos se fueron extendiendo diversas técnicas de masaje y así debemos nombrar a Ling en Suecia, Kellog en E. E. U. U y Ferrándiz en España, aparte otras técnicas orientales de relajación como las de Jacobson, Schultz, etc.

Aunque hoy en día a todas las técnicas de masaje se les denomina Quiromasaje, este nombre ha de usarse para describir la técnica creada por el Dr. Vicente Lino Ferrándiz, quien basándose en conocimientos de técnicas alemanas, suizas y orientales, creó su propia técnica y para diferenciarla de las demás le puso el nombre de Quiro (mano)-Masaje; es decir, masaje con la mano, sin uso de aparatos.

## IV EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO

Se han descrito distintos tipos de efectos del masaje, pero básicamente podemos resumirlos en efectos mecánicos, producidos por el contacto de la mano con el organismo, y los efectos mentales o psicosomáticos.

Los efectos mecánicos a su vez podemos dividirlos en locales, es decir, a nivel de don-de se produce el masaje, y reflejos, es decir, a distancia del lugar de aplicación del masaje.

Un efecto directo o local puede ser una isquemia en el lugar donde se ha efectuado un vaciaje venoso y un efecto reflejo puede ser un alivio del dolor de una ciática en la extremidad afectada trabajando la zona lumbosacra.

Por otra parte, hay que considerar los distintos efectos del masaje sobre el organismo, Y así nombraremos los que se dan sobre:

- 1- CIRCULACIÓN DE LA SANGRE
- 2- CIRCULACIÓN DE LA LINFA
- 3- SISTEMA NERVIOSO
- 4- TEJIDO MUSCULAR
- 5- SANGRE
- 6- PIEL
- 7- TEJIDO ADIPOSO
- 8- HUESOS
- 9- METABOLISMO
- 10- ORGANOS
- 11- PSICOLÓGICO

### 1 - SOBRE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE

Podemos decir que el masaje la activa en velocidad, ya que al actuar sobre las venas, produce una acción de estrujamiento, de vaciamiento de las paredes venosas y, por tanto la circulación venosa se activa, por-que ya sabemos que tiene mucha relación con la gravedad y al tener poca elasticidad sus paredes, es muy importante el efecto mecánico sobre ellas.

El efecto del masaje lo es tanto a nivel de las venas superficiales como de las profundas, si la intensidad del masaje se realiza en forma más o menos profunda. También es muy importante el realizar las

manipulaciones, siguiendo la dirección de los vasos venosos, es decir, hacia el corazón.

El efecto sobre la circulación arterial es distinto, porque no podemos actuar de forma mecánica sobre las arterias, ya que por su situación profunda, no pueden las manos estimularlas. Sin embargo y en contra de algunos autores, podemos afirmar de que sí existe un efecto positivo, podemos llamar de "rebote" al tratar profundamente las masas musculares, como se puede observar en los pacientes afectos de isquemia en las extremidades inferiores y que sufren de la llamada "claudicación intermitente", y que después de tratar durante unas sesiones de masaje, mejora el color de la piel, la temperatura y disminuye, como signo principal, la claudicación, con lo que se demuestra el efecto beneficioso sobre las arterias, y esto es debido a que el masaje produce una apertura en la circulación colateral.

## **2 - EL POSIBLE EFECTO SOBRE LA LINFA,**

Se deriva de que el nacimiento de los vasos linfáticos está a nivel cutáneo, por lo que la estimulación de la piel con el masaje, estimula y acelera la circulación linfática y su efecto de drenaje. De todos modos, es conocido el efecto positivo sobre los linfedemas posteriores a una mastectomía.

La linfa puede moverse en cualquier dirección en los capilares y plexos linfáticos de la piel y tejido subcutáneo: su movimiento depende de las fuerzas extrínsecas al sistema linfático, como la gravedad, la contracción muscular, el movimiento pasivo o el masaje. El masaje además estimulará y aumentará la contracción muscular.

## **3 - A NIVEL DEL SISTEMA NERVIOSO**

No podemos demostrar que el masaje pueda estimular a un nervio lesionado o seccionado (denervado), pero sí surte efecto cuando existen paresias o hipotrofias musculares, debido a debilidades de algún nervio, pues parece ser que al estimular los músculos afectados que dependen del nervio en cuestión, también dicho nervio sufre un proceso de reactivación. El contacto con los receptores nerviosos cutáneos que se produce durante el masaje da lugar a una reacción desde la piel, siguiendo las raíces sensitivas, hasta la médula espinal, de

aquí al área sensitiva cerebral a través de los fascículos medulares específicos, y esto nos va a producir una respuesta desde el área motora que, por vía contraria llegará a los grupos musculares adyacentes dando lugar a contracción o relajación según haya sido la maniobra empleada:

Unos *pases magnéticos* producen relajación. Una *percusión produce* tonificación. Un *amasamiento lento* produce relajación. Un *amasamiento rápido* produce tonificación.

El segundo efecto del masaje parece ser, aunque todavía no está demostrado, que estimula la fabricación de unas sustancias llamadas endorfinas, al igual que en la acupuntura, y cuyo efecto es el de antiinflamatorio y analgésico.

#### **4 - SOBRE LOS MÚSCULOS,**

Sabemos como dijo Kellog: El masaje produce un verdadero aumento del volumen de las estructuras musculares, al igual de que se hace más firme y más elástico al aumentar su circulación.

El masaje a nivel muscular hace que el músculo desarrolle su fuerza y movimiento, por lo que se desarrolla una potencia, como así mismo produce sobre los músculos hipotróficos un aumento importante de la circulación venosa y linfática en su interior, con lo cual el aumento de la cantidad de oxígeno a nivel muscular se hace patente y por tanto aumenta y se facilita el metabolismo muscular, tanto a nivel deportivo, como a nivel terapéutico.

#### **5 - EN LA SANGRE.**

Mitchell dijo que tanto en personas saludables como en anémicas el número de glóbulos rojos aumenta después del masaje. Es decir, que en casos de anemia, está indicado el hacer masaje, especialmente a nivel abdominal, pues parece ser que se estimula la función formadora de hemoglobina.

## **6 - EL MASAJE A NIVEL DE LA PIEL,**

Aumenta la temperatura de 2 a 3 °C, por lo que es importante en personas afectas de trastornos circulatorios, neurovegetativos, etc. También es importante el efecto sobre las fibras nerviosas, diseminadas por la piel. El reflejo existente entre la piel y distintas partes y órganos de nuestra anatomía, que da reflejado por la mejoría que experimenta el paciente, ya que existe para cada parte interna de nuestro organismo, un punto de reflejo a nivel cutáneo, algunos autores lo asocian a los meridianos de la Acupuntura y otros, a los metámeros. Por ello hay manipulaciones como las vibraciones, que las usaremos sobre puntos esenciales cutáneos, para obtener los efectos deseados ya que se verán oportunamente, en las clases prácticas.

## **7 - EN TEJIDO ADIPOSO**

Y en la celulitis en especial, el masaje directamente no elimina totalmente los depósitos de grasa, aunque sí los disminuye, porque acelera el metabolismo de ellos, por aumentar la circulación. Sin embargo, deberá ir acompañado de dieta y tratamiento médico adecuado, para que el efecto sea mayor. Asimismo ayuda a la reabsorción de los líquidos intersticiales, con lo que mejora la celulitis.

## **8 - LA ATROFIA ÓSEA**

Producida por inmovilización posterior a una fractura, no es estimulada directamente por el masaje, aunque éste sí estimula la piel, la circulación sanguínea y linfática, y también a los músculos inmovilizados e hipotróficos.

## **9 - EL METABOLISMO**

De la persona se acelera por acción del masaje, y de hecho se ha demostrado que: aumenta la cantidad de orina después del masaje, al aumentar la filtración a nivel renal. Aumenta la eliminación de nitrógeno, cloruro de sodio y fósforo inorgánico.

## **10 - SOBRE LOS ÓRGANOS,**

Tiene el masaje especial acción sobre las vísceras huecas, sobre todo las del aparato digestivo, ayudando a vaciarse y por tanto a aumentar la función peristáltica normal.

Existen manipulaciones especiales para vaciar el estómago, así como para mejorar el estreñimiento, como veremos oportunamente. Es lógica dicha acción, al tener fibras musculares en todo el aparato digestivo.

## **11 - FINALMENTE, DEBEMOS RECONOCER EL EFECTO PSICOLÓGICO**

Sobre el paciente, ya que muchas veces curan y alivian más unas palabras de aliento o el solo hecho de sentir la confianza que inspiran ciertas manos, que el hecho en sí del masaje.

Cuando un individuo está bien dispuesto al posible efecto beneficioso del masaje, dicho masaje tendrá un efecto superior. Por ello el animar al paciente, repercute positivamente en su recuperación.

La concentración del masajista y la relajación del paciente, el pensamiento de lo que se está haciendo en cada momento, el silencio, mientras dura el masaje, un ambiente relajado, tranquilo, sin ruido y el hacer masaje sin interrupciones, son detalles que todos juntos hacen que el paciente, sea cual fuere el motivo del masaje, encuentre un estado de relajación más perfecto, y por tanto el masajista no desgasta energías y, al aplicar la técnica manual más la concentración mental, se consigue un masaje mucho más perfecto.

## **V CONDICIONES GENERALES PARA EFECTUAR UN QUIROMASAJE**

### **HIGIENE**

Tanto por parte del quiromasajista como del paciente.

Las manos del quiromasajista deben limpiarse antes y después de

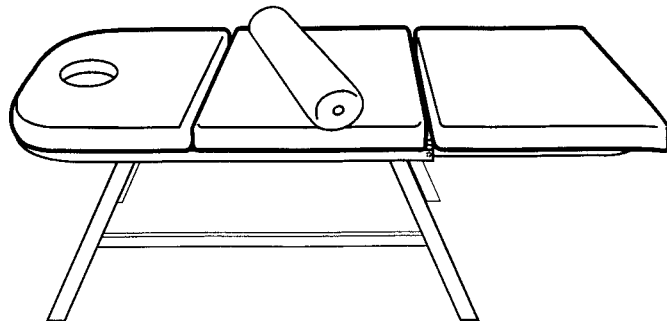
cada sesión, las uñas cortas, bata o vestimenta cómoda y con los brazos descubiertos para evitar el roce con la piel.

La zona que vamos a masajear debe estar limpia, incluso si es preciso pasaremos un algodón con alcohol antes de empezar.

## HABITACIÓN

Debe tener como elemento imprescindible una camilla, a ser posible de tres cuerpos, con los extremos que puedan subir o bajar. Un rulo de apoyo será muy útil para

*Camilla de tres cuerpos independientes con rulo para el trabajo en las extremidades inferiores y agujero facial.*



Las extremidades. Una sábana o toalla en cada sesión y procurar que la habitación esté bien ventilada. Una luz suave, que invite a relajarse, colores suaves en las paredes, siendo ideal el tono pastel y música apropiada para encontrarse a gusto, no demasiado fuerte, ya que nos ayudará tanto a la concentración del quiromasajista como a la relajación del paciente.

## SILENCIO

No debe hablarse durante el masaje, ya que el silencio ayuda a una buena concentración. Debe preguntarse antes de empezar el por-qué del masaje, la existencia de algún dolor o zona dolorida, etc. Igualmente las únicas preguntas durante el tratamiento es si se produce algún dolor, si lo nota suave o demasiado profundo, pero nada más.

Es importante pues estos cinco minutos antes y también después para saber como le ha ido al paciente y cuidar algo tan importante como es el trato humano.

El sentirse comprendido y protegido por parte del masajista facilita y aumenta el efecto positivo de cualquier masaje.

## POSTURA DEL PACIENTE

Hay que buscar para cada tratamiento una postura cómoda y adecuada con el fin de encontrar un mejor resultado.

Por ello la postura varía según la zona que vayamos a trabajar, por ejemplo:

*masaje de espalda:* decúbito prono, con los brazos apoyados en la camilla y piernas ligeramente levantadas.

*masaje de abdomen:* decúbito supino, con el tronco y extremidades inferiores ligeramente levantados.

*Para trabajar cualquier extremidad* debe hacerse por las dos caras y apoyando siempre las partes distales (manos y pies).

## POSTURA DEL QUIROMASAJISTA

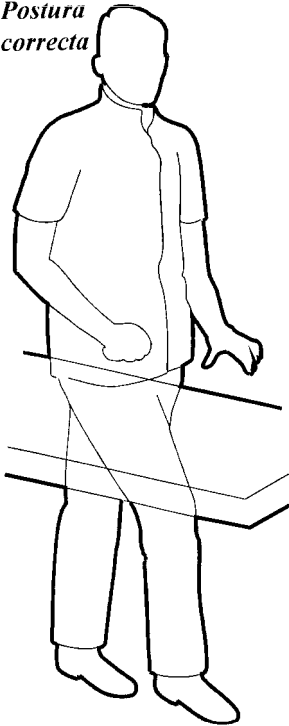
La postura en el trabajo es muy importante en cualquier profesión, ya que debido al elevado número de horas en las que trabajamos, una mala posición influye en que con el tiempo se resientan algunas zonas de nuestro cuerpo y sobre todo de la columna. Así es sabido que el dependiente sobrecarga la circulación de las extremidades inferiores, y el trabajo con ordenadores la vista y las cervicales.

Para que el quiromasajista no reciba las fuerzas de su posición hacia la columna vertebral, debe estar con la extremidad más cercana a la camilla hacia delante, y así evitar la rotación de la zona lumbar.

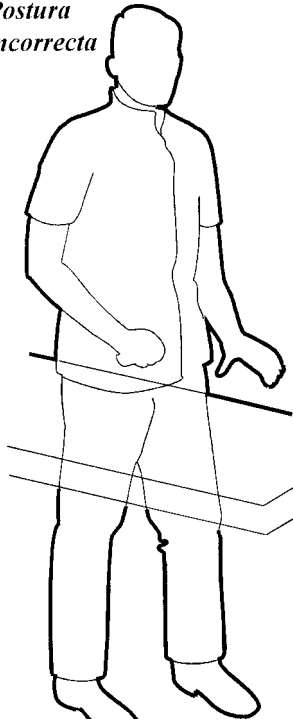
El otro aspecto de su postura será la de no flexionar demasiado la columna, es decir la espalda debemos mantenerla lo más erguida posible. Esto lo solucionamos usando una camilla que nos llegue a la altura de la cabeza del fémur.

## LUBRICANTES

*Postura correcta*



*Postura incorrecta*



Aunque un buen quiromasajista debe saber efectuar un masaje en seco, debe utilizar sustancias como lubricantes para que los dedos resbalen y pueda profundizarse más, hay tres tipos clásicos:

- leche de masaje,
- aceite de almendras, oliva o coco.

Otras sustancias menos usadas, pero siempre útiles, son el jabón y la glicerina. Un buen lubricante ha de ser sencillo en su composición, no alérgico, barato en su coste, y que permita que los dedos se deslicen bien.

Después existen cremas o aceites esenciales con fines terapéuticos :

- circulación: menta, salvia
- relajante: lavanda, melisa
- antidoloroso: mentol, romero, harpagofito,
- rubefacción: caléndula, salvia, Alóe Vera cremas o gel de frío

Son productos para usar después del masaje a nivel puntual

## ORDEN Y TIEMPO

El orden de las maniobras de un quiromasaje será el de exploración con los dedos (para detectar zonas de miogelosis, de dolor, contracturas, etc.), amasamientos, percusiones, desbloques, etc. Y el orden de un quiromasaje general, aunque puede ser cualquiera, de cara a lograr un óptimo efecto es bueno empezar por la cabeza y cara, seguido de tórax y abdomen.

Al trabajar el tórax trataremos las extremidades superiores.

Después efectuaremos el abdomen y haremos las extremidades inferiores por delante. Colocaremos el paciente en decúbito prono y haremos las piernas por detrás y por último la espalda.

El tiempo en un quiromasaje nunca puede ser exacto. Según el paciente, su tono muscular, etc. pero más o menos calcularemos:

Quiromasaje de espalda.....	20 - 25' minutos
De extremidades inferiores.....	20 - 25' minutos
Quiromasaje facial .....	15' minutos
Quiromasaje general .....	60' minutos

Un quiromasaje demasiado largo cansa el músculo.

Un quiromasaje demasiado corto no produce ningún efecto.

## INTENSIDAD

La profundidad debe ser la adecuada para cada persona, a la que preguntaremos antes de empezar si le gusta más profundo o superficial, y por regla general iremos siempre al límite del dolor, dependiendo pues de la sensibilidad de cada persona.

Existen tres tipos básicos de intensidad:

**superficial:** niños, ancianos, musculaturas débiles.

**media o muscular:** constitución media normal.

**profunda:** musculaturas fuertes y deportistas.

Siempre empezaremos con intensidad superficial para poco a poco buscar la profundidad adecuada.

## VELOCIDAD

Un quiromasaje rápido produce mayor con-tracción muscular, estimula al sistema nervioso.

Un quiromasaje con velocidad lenta disminuye el tono muscular y es más relajante. Hay que saber que es lo que podemos encontrar para adoptar la velocidad adecuada. Siempre hay maniobras lentas (pases magnéticos sedantes) y otras rápidas (percusiones), y por ello en ocasiones si buscamos relajación suprimimos las rápidas y efectuamos más tiempo las lentas, o al revés si buscamos estimulación.

En una persona con stress, los amasamientos serán lentos y prolongados, y en un deportista antes de la competición los amasamientos serán cortos, profundos y rápidos.

## **OBSERVACIÓN DEL DOLOR**

De entrada hay que empezar por un quiromasaje a nivel superficial y poco a poco ir profundizando hasta llegar al nivel deseado que preguntando al paciente, será al límite del dolor.

En masaje hay que conocer dos tipos de dolor:

- el primer dolor que se produce con el masaje pero que duele y alivia, es el dolor que podemos trabajar con tranquilidad.

- el dolor que aumenta con el masaje lo debemos respetar, no debemos trabajar, ya que el organismo nos está indicando que existe algún proceso, inflamatorio, infeccioso, etc., que no se debe tocar. Solamente hay unas excepciones en que trabajaremos con dolor, aunque ya lo veremos más adelante.

## **RESPIRACIÓN**

Durante el quiromasaje debemos imprimir un ritmo respiratorio continuo, al igual que el paciente.

Una buena respiración conseguirá que nos cansemos mucho menos y podamos trabajar mejor, y de cara al paciente, la respiración relaja y además disminuye la sensibilidad dolorosa, lo que facilita un buen quiromasaje más profundo y con mejor resultado.

Al hablar se pierde el ritmo respiratorio y el efecto deseado.

Así como un buen deportista debe efectuar un calentamiento antes del ejercicio, un buen quiromasajista, debe efectuar antes del trabajo diario un calentamiento de sus manos y dedos.

Con ello se consigue:

- mayor flexibilidad.
- mayor movilidad articular.
- evitar sobrecargas y futuras lesiones de muñeca y codo.

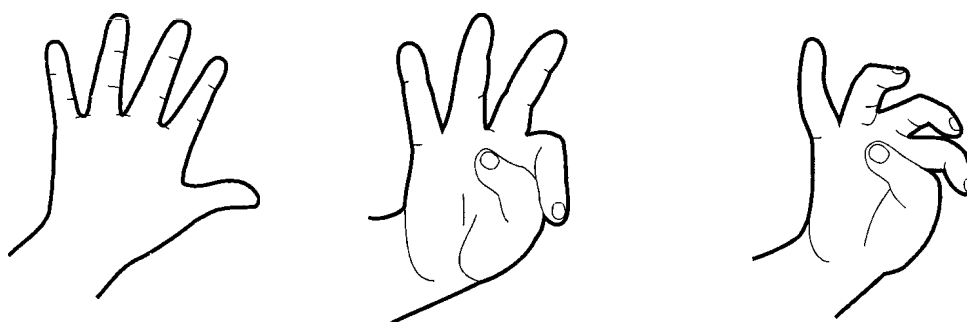
- mayor sincronización entre pulgar y dedos.

Los ejercicios que preconizamos en la Escuela son los siguientes:

1. ABANICO
2. ROTACIÓN
3. CIRCUNDUCCIÓN
4. HIPEREXTENSIÓN DEDO POR DEDO.
5. HIPEREXTENSIÓN DE TODA LA MANO
6. POSICIÓN DE YOGA
7. PRESIONAR LAS YEMAS DE LOS DEDOS
8. CRUZAR LOS DEDOS Y ESTIRAR
9. CON LAS MANOS CRUZADAS SUBIR Y BAJAR PULGARES
10. HACER CÍRCULOS CON EL PULGAR SOBRE EL ÍNDICE
11. TOCAR LAS UÑAS CON EL PULGAR
12. PERCUTIR CON LAS MANOS
13. CIRCUNDUCCIÓN DEL CARPO
14. SOLTAR LAS MANOS HACIA LOS LADOS Y ADELANTE
15. FRICCIÓN.

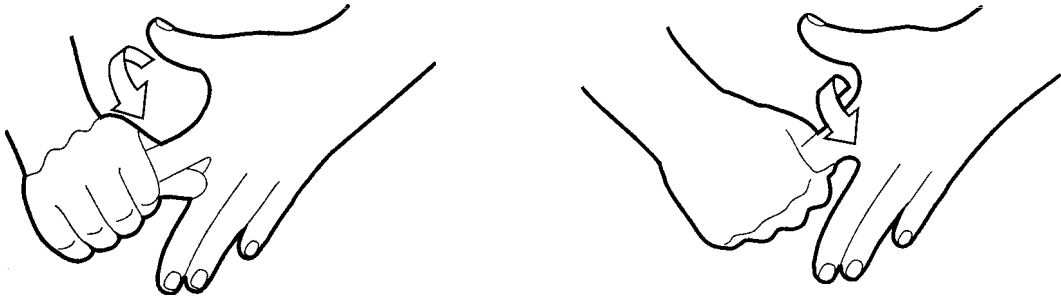
### 1 - ABANICO

Abrir las manos, y en forma de abanico efectuar un giro en el que dedo a dedo se va cerrando la mano dejando el pulgar en último lugar por fuera de la mano.



A continuación abrimos la mano colocando el pulgar junto a la palma y efectuamos el abanico empezando por el índice. Es importante girar al máximo la mano.

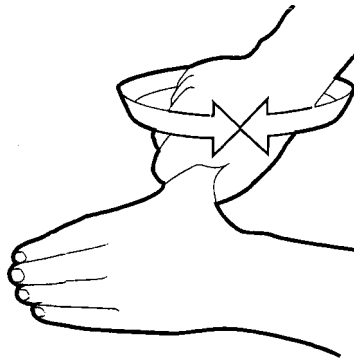
## 2 - ROTACIÓN.



Giro sobre su propio eje hacia la derecha e izquierda dedo a dedo de las dos manos, varias veces.

## 3 - CIRCUNDUCCION.

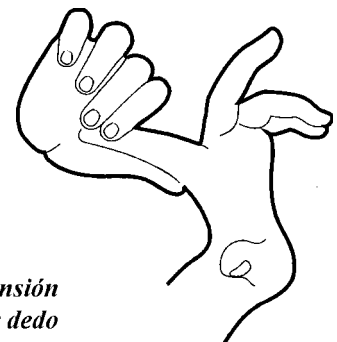
Giro de máxima amplitud, dedo a dedo



También, hacia un lado y hacia el otro.

## 4 - HIPEREXTENSION DEDO POR DEDO.

*Hipertextensión  
dedo por dedo*

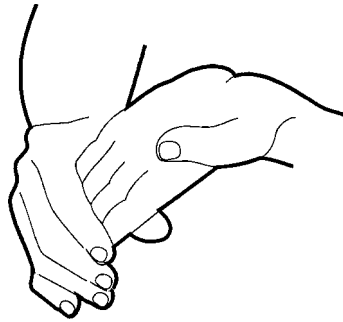


Protegiendo con el pulgar la articulación metacarpofalángica, efectuamos una hiperextensión de cada uno de los dedos, poco a poco hasta la máxima amplitud.

## 5 - HIPEREXTENSION DE TODA LA MANO.

Igualmente y con los dedos juntos, efectuamos una hiperextensión de toda la mano, pulgar incluido, empezando por la región

*Hiperextensión de toda la mano*



palmar y terminando en los dedos.

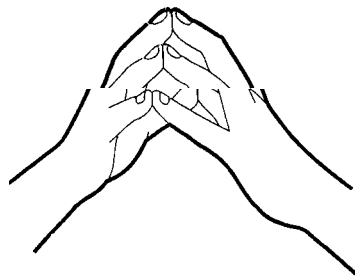
## 6 - POSICION DE YOGA.

Junta las manos y separa las palmas a la altura de la articulación metacarpofalángica.



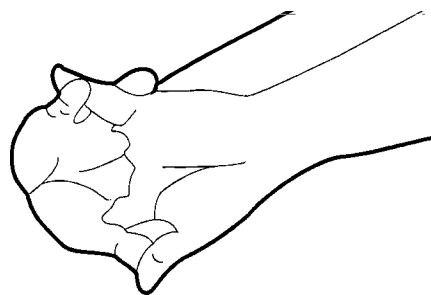
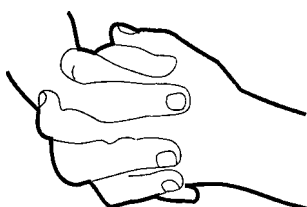
*Posición de yoga*

## 7 - PRESIONAR LAS YEMAS DE LOS DEDOS.



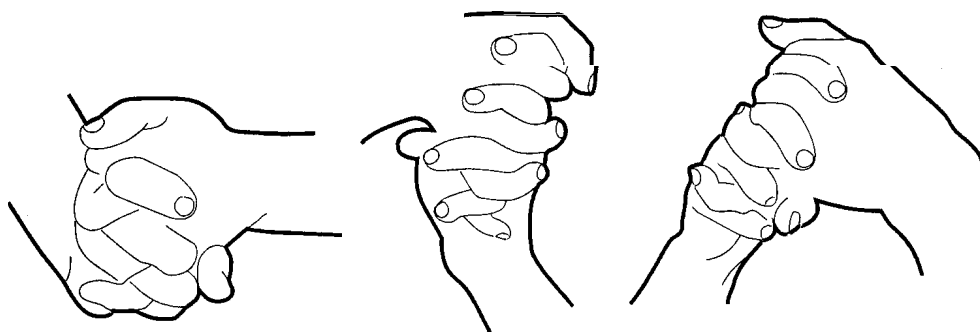
Presionar con fuerza y soltar las yemas de los dedos.

## 8 - CRUZAR LOS DEDOS Y ESTIRAR.



Cruzando los dedos estiramos las manos y brazos.

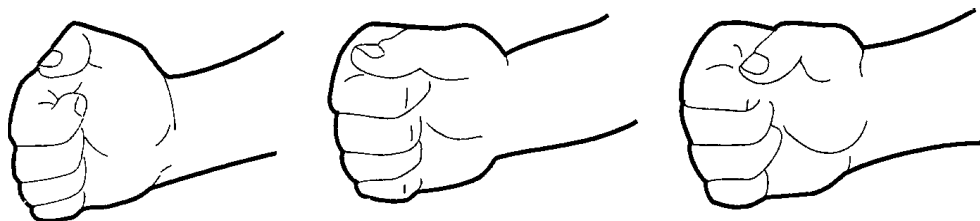
### 9 - CON MANOS CRUZADAS, SUBIR Y BAJAR PULGARES



Con los dedos cruzados, subimos y bajamos pulgares, retorciendo al máximo las manos.

### 10 - CÍRCULOS DEL PULGAR SOBRE EL INDICE.

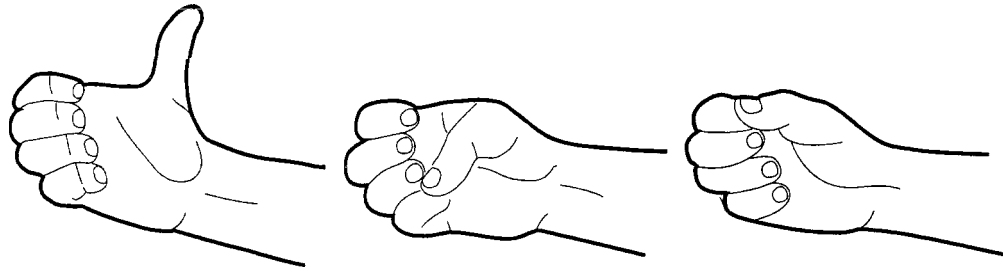
Con el puño cerrado, pasamos el pulgar sobre el índice efectuando un



movimiento de giro lo más amplio posible, siempre en el mismo sentido, en dirección hacia afuera.

### 11 - TOCAR LAS UÑAS CON EL PULGAR.

Mano en posición supina, con los dedos flexionados, el pulgar pasa del meñique al índice dedo a dedo vuelve hacia atrás y repite el movimiento.



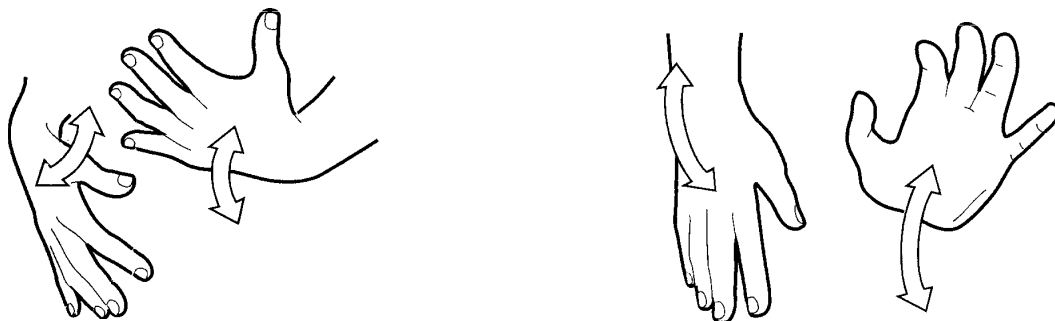
De manera que una está con el puño cerrado y la otra abierta y al contrario, de forma simultánea y rápida.

### 13 - CIRCUNDUCCION DEL CARPO.



Con la mano cerrada, circundación del carpo (muñeca), en todas las direcciones.

### 14 - MOVIMIENTO RAPIDO Y ALTERNADO DE LAS MANOS



Hacia los lados y adelante, con la muñeca suelta.

### 15.- Friccionarse las manos antes de empezar un masaje.



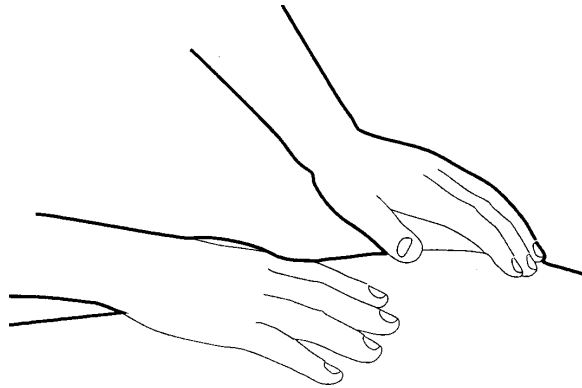
*Fricción de manos*

## VII NOMENCLATURA DE LAS DISTINTAS MANIPULACIONES

1. PASES MAGNÉTICOS SEDANTES
2. VACIAJE VENOSO
3. AMASAMIENTO DIGITAL
4. AMASAMIENTO DIGITOPALMAR
5. AMASAMIENTO NUDILLAR
6. AMASAMIENTO NUDILLAR TOTAL
7. AMASAMIENTO PULPOPULGAR
8. AMASAMIENTO REFORZADO
9. PALMADA DIGITAL
10. PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN
11. PALMADA PLANA
12. PALMADA CONCAVA
13. CACHETE CUBITAL
14. CACHETE CONCAVO
15. CACHETE DORSOPALMAR
16. CACHETE COMPRESIVO GIRATORIO
17. PELLIZCO SIMPLE
18. PELLIZCO CON TORSIÓN
19. PELLIZCO DE OLEAJE
20. PELLIZCO DE APROXIMACIÓN Y SEPARACIÓN
21. PICOTEO
22. ROCES DIGITALES
23. ROCES DIGITALE CIRCUNFLEJOS
24. FRICCIÓN
25. RODAMIENTO
26. TECLETEOS

27. FLEXIÓN
28. EXTENSIÓN
29. ROTACIÓN
30. CIRCUNDUCCIÓN
31. ABDUCCIÓN
32. ADUCCIÓN
33. SUPINACIÓN
34. PRONACIÓN
35. VIBRACIÓN
36. PRESIÓN OCULAR
37. ESTIRAMIENTO CERVICAL
38. PRESIONES RESPIRATORIAS
  - TORÁCICAS
  - EXPECTORANTES
39. PRESIONES CARDÍACAS.

## PASES MAGNÉTICOS SEDANTES



Es la primera y última maniobra de todo quiromasaje.

Se efectúa con la yema de todos los dedos de forma muy suave, casi sin tocar, sobre la zona que vamos a masajear, alternando las manos y como si quisiéramos dormir la región, muy lentamente.

Si el silencio es muy importante en un masaje, mucho más lo es en esta maniobra. El efecto al realizar un pase tan suave es que se estimulan receptores nerviosos cutáneos y producen una relajación muscular más profunda.

Sirve pues para preparar la zona para efectuar las siguientes maniobras.

Según la zona, así deberemos ejecutar los pases:

**en las extremidades** inferiores y superiores los haremos desde la raíz hasta los extremos, en dirección centrífuga.

**en el tórax**, desde la clavícula hacia abajo y desde el esternón hacia los lados, siguiendo las costillas.

**en la espalda**, desde la columna vertebral, hacia los lados.

**en el cuello**, desde el occipucio, hacia los hombros.

**en la cabeza**, desde la frente, hacia el occipucio.

**en la cara**, desde la línea media hacia las orejas.

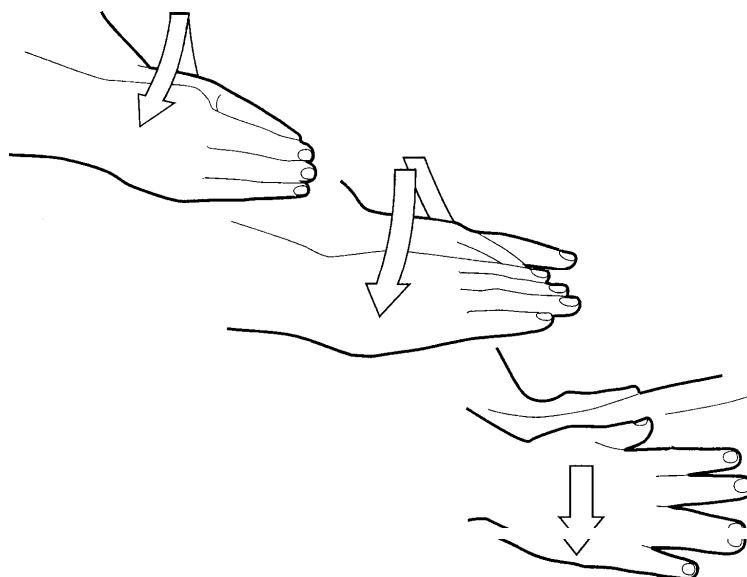
Hay tratamientos específicos que pueden tratarse con esta manipulación, como por ejemplo en los pacientes que sufren de insomnio, realizándolos precisamente en la espalda y centrándose en especial manera en la columna vertebral.

## VACIAJE VENOSO

Consiste esta manipulación en pasar la palma de la mano por la zona que vamos a tratar, procurando con ello una disminución del contenido sanguíneo en las venas, adaptándose por completo a la superficie de la zona a tratar del paciente.

Haciendo estos vaciajes venosos, lo que procuramos con ello es evitar el que se produzcan hematomas o morados al realizar posteriormente las siguientes manipulaciones de quiromasaje.

La velocidad de ejecución ha de ser lenta, ya que si se hace el movi-



miento rápido podría producirse acumulación de la sangre en un punto determinado, con lo cual correremos el riesgo de producir petequias o hemorragias cutáneas.

No debe ser profundo, sino superficial, res-balando sobre la zona. Es muy importante la dirección de esta manipulación en distintas regiones del cuerpo.

**en la cara:** el quiromasajista se colocará detrás del paciente de manera que la cabeza de este pueda apoyarse sobre el pecho del operador, quien empezará por la:

-frente: desde el centro hacia las sienas. -nariz: desde su borde anterior, hasta su base.

-labios: desde el centro, hasta las comisuras.

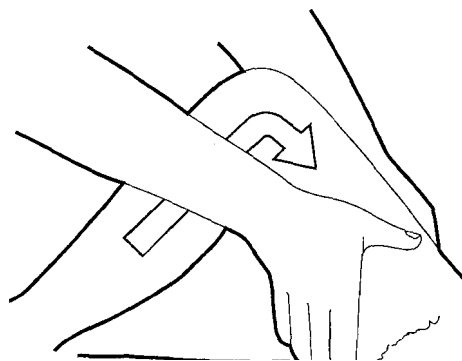
**cuello:** desde el anterior, hacia la parte posterior lateralmente.

**espalda:** de columna vertebral a laterales, y de la nuca hasta el sacro.

**cervical:** desde el occipucio hacia los hombros.

**hombros:** desde el cuello hacia los brazos y omóplatos.

**regiones dorsal y lumbosacra:** desde la columna hacia los lados.



**extremidades:** desde la yema de los dedos hacia la raíz de las extremidades.

Normalmente durante el masaje se efectúan unas tres veces y siempre que sea necesario para evitar hiperemias.

## **AMASAMIENTO DIGITAL**

Puede considerarse este amasamiento como uno de los más importantes dentro del Quiromasaje, ya que interviene en todos los tratamientos de éste, por pequeña que sea la zona.



*Amasamiento digital*

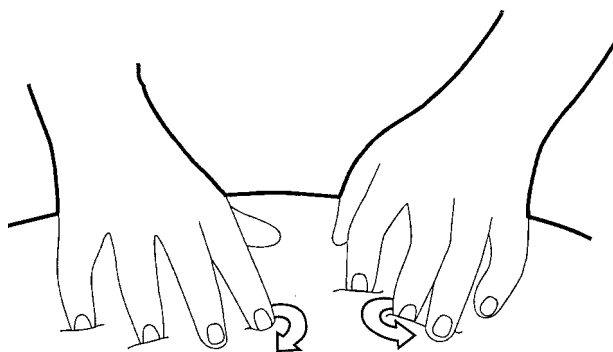
Puede trabajarse con todos los dedos, o con uno solamente, depende de la zona donde debamos operar.

Consiste este amasamiento en efectuar pequeños círculos con las yemas de todos los dedos. Estos pequeños círculos son independientes los unos de los otros, es decir, cada dedo realiza su círculo correspondiente.



*Amasamiento digital sobre los párpados*

La mano ha de colocarse en forma cóncava, de manera que solamente toquen al paciente las yemas de los dedos, y los dedos ligeramente flexionados y separados prudencialmente.



La finalidad de esta manipulación es la de enriquecer la zona tratada con el riego sanguíneo, ya que al amasar la musculatura procuramos una mayor afluencia de sangre y nutrimos mejor la región tratada.

Cualquier alteración, sea de tipo nervioso, postural, reumático, etc. produce un aumento del tono muscular por encima del nivel máximo, apareciendo lo que llamamos contractura.

Los amasamientos servirán para disminuir la contractura y por tanto mejorar el dolor, amasando las fibras musculares y dándoles mayor circulación y por tanto elasticidad. Se realiza con las dos manos y de forma alternada.

## AMASAMIENTO DIGITOPALMAR

Este amasamiento se realiza con la palma de la mano y con el dedo pulgar especialmente, todo bien adherido a la musculatura y sin levantar la mano para nada, vamos ascendiendo o descendiendo por la zona tratada, estrujando la musculatura y soltándola. Avanza el dedo pulgar y arrastra hacia la palma de la mano la porción de musculatura que nos interesa trabajar.



La finalidad de esta manipulación es la de estrujar el músculo como si de una esponja se tratara, para que al extraer la sangre que hay en esa porción muscular y al soltarla, acuda sangre nueva y la nutra.

También se efectúa este amasamiento alternando una mano seguida de la otra, nunca las dos a la vez, como todas las maniobras.



Hemos de tener en cuenta la zona que vamos a tratar, es decir, no podemos realizar el amasamiento siempre con la misma intensidad. Hay zonas que requieren una intensidad superficial y otras zonas las

necesitan más intensa, según los grupos musculares que estén implicados en ella.

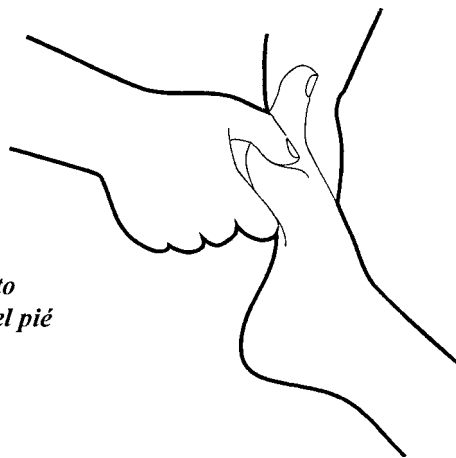
## AMASAMIENTO NUDILLAR

Manipulación que se efectúa con el pulpejo del dedo pulgar y el lateral adyacente del dedo índice, flexionando en forma de gatillo. Entre ambos dedos se forma una especie de pellizco sin soltar para nada la región muscular amasada.

Este pedazo de músculo que estamos amasando, justo en el momento de máxima presión, ha de quedar como la forma de una ESE.

La finalidad de esta manipulación, es semejante a la del amasamiento digito-palmar, pero esta es mucho más precisa que la anterior, ya que se realiza amasando pequeñas porciones de músculo.

Al amasar, hacemos que la sangre salga de ese pedazo muscular y al soltarlo para amasar el pedazo siguiente, hacemos que entre sangre nueva oxigenada y alimente la región tratada.



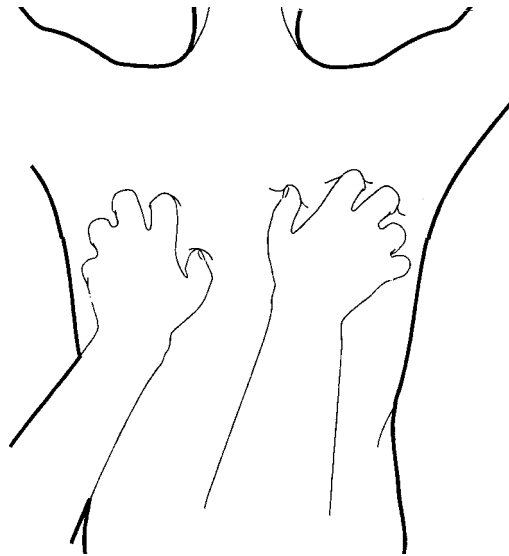
*Amasamiento nudillar en el pie*

Se aplica en cualquier lugar del cuerpo, muy especialmente sobre la columna vertebral, para poder trabajar sobre las apófisis espinosas de las vértebras.

## AMASAMIENTO NUDILLAR TOTAL

Es igual que el amasamiento nudillar, pero empleando todos los dedos de las manos, apoyando la segunda falange, procurando pasar la masa muscular entre los nudillos de los dedos.

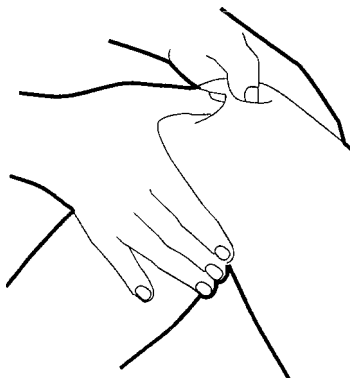
*Amasamiento nudillar  
total aplicado en la  
espalda*



Es una manipulación que se realiza en piernas muy carnosas y muy especialmente en la espalda y extremidades.

### **AMASAMIENTO PULPOPULGAR**

Es un masaje que se realiza con el pulpejo de los dedos pulgares.



Haciendo círculos alternadamente.

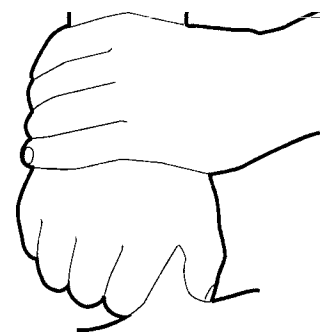
Puede hacerse en un punto fijo o bien ascendiendo o descendiendo.

Indicado especialmente este masaje para trabajar articulaciones, como rodillas, muñecas, región sacra, y tendones así como las zonas de crepitación (miogelosis), siempre en zonas pequeñas. Debe efectuarse después de los otros masajes.

### **AMASAMIENTO REFORZADO**

Todos los masajes tienen la variante de poder ser reforzados. Esta variante consiste en trabajar la manipulación con una sola mano, mientras la otra se apoya en la muñeca de ésta, haciendo una presión y reforzándola.

Se aplica sobre todo en tratamientos con una masa muscular muy dura y en el caso concreto del masaje nudillar, para trabajar las apófisis



espinosas de las vértebras, cuando éstas están cubiertas con exceso muscular o grasa.

Todos los amasamientos efectúan a nivel del pulgar el mismo movimiento circular, y es importante que el trabajo sea hecho por los dedos y no con las manos o brazos.

## **PERCUSIONES**

Son maniobras que como su nombre indica van a percutir sobre la piel y que siempre deben seguir para no hacer daño las siguientes normas:

- movimiento con la muñeca de la mano
- de forma alternada
- rebote al contacto con la piel
- ritmo respiratorio de acorde con la velocidad de la percusión.

De ésta forma es imposible dañar el tejido, ya que es muy distinto que hacer caer o golpear con la mano.

Todas las percusiones tienen que hacerse a gran velocidad con buen ritmo de respiración.

Dentro del quiromasaje existen las siguientes percusiones:

**palmada digital**

**palmada digital con fricción**

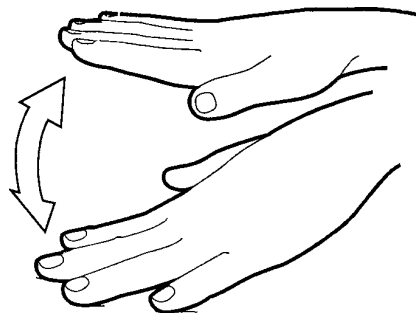
**palmada plana**

**palmada cóncava**

**cachete cubital**

**cachete cóncavo**

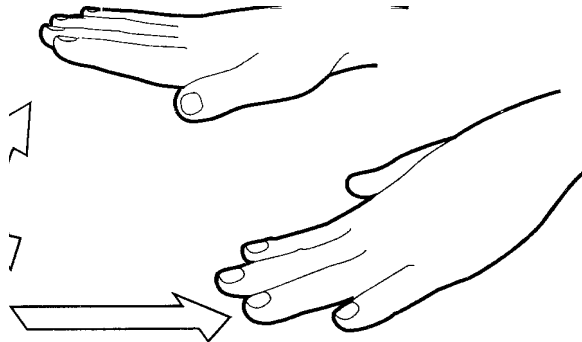
## **PALMADA DIGITAL**



Se realiza esta palmada con las manos y los dedos juntos, accionando todos a la vez sobre la zona que estamos trabajando. Se usa en regiones

reducidas, como por ejemplo, el rostro. El contacto es sólo con los dedos.

### **PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN**

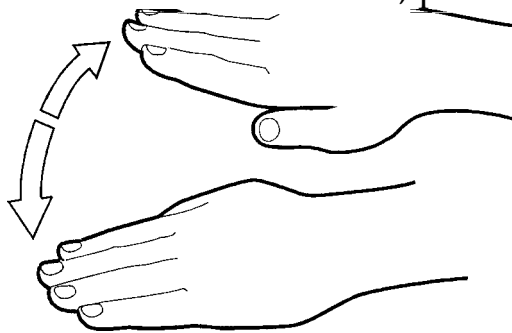


Se realiza con los dedos de ambas manos, tal como se hace en la manipulación anterior, seguido de una fricción que arrastra la hiperemia que vamos formando al ejecutar la palmada.

Puede efectuarse el movimiento con la muñeca o bien con los dedos.

### **PALMADA PLANA**

Al efectuar esta palmada se percute con toda la palma de la mano en forma plana, rebotando con elasticidad, para no producir dolor alguno.



*Palmada plana*

Se forma una gran hiperemia en la zona tratada.  
Es una manipulación estimulante.

### **PALMADA CONCAVA**

Se forma una gran hiperemia en la zona tratada.  
Es una manipulación estimulante.

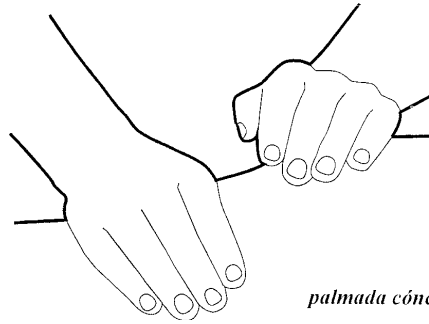
Con la mano en forma cóncava, y el pulgar cerrando la concavidad, vamos dando estas palmadas oprimiendo el aire sobre la piel de la zona que tratamos, en forma de ventosa.

Al comprimir el aire sobre la piel, hacemos que se forme una gran

circulación sanguínea a nivel interior de unos centímetros, accionando sobre el tejido interno.



*Posición de las manos para la palmada cóncava*



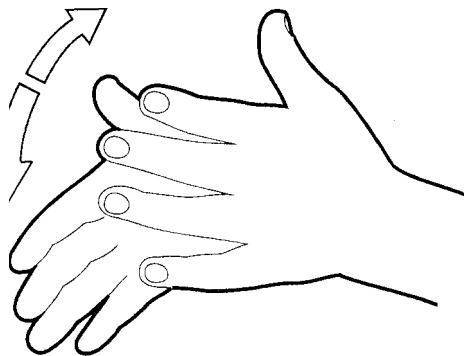
*palmada cóncava*

Se puede aplicar con ambas manos alter nativamente en cualquier región carnosa del cuerpo, y con una sola mano, sobre la región del hígado, al igual que en la espalda y en las zonas musculares de las extremidades.

A nivel de tórax nos ayudará a despejar mucosidades y facilitar la expectoración.

## **CACHETE CUBITAL**

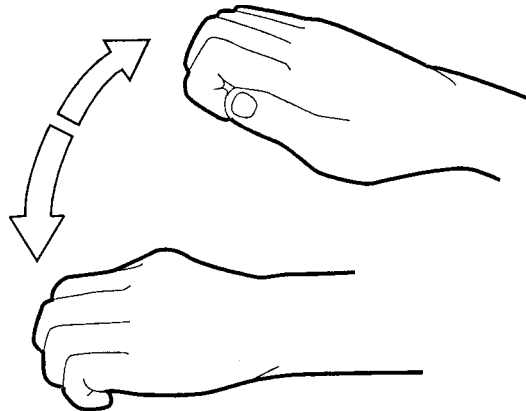
Los dedos separados, la mano ligeramente curvada y apoyándolas por mediación del dedo meñique en la zona que vamos a tratar, empezamos a percutir alternadamente las manos, como si quisiéramos cortar. La velocidad ha de ser rápida, de unas 150 a 200 percusiones por minuto.



El fin de esta manipulación es la de cortar la circulación sanguínea, en el momento justo que damos el cachete y al levantar la mano, hacemos que la circulación detenida. durante ese breve tiempo pase con más rapidez y fuerza, arrastrando y limpiando los metabolitos y toxinas que existen en el lugar que estamos trabajando.

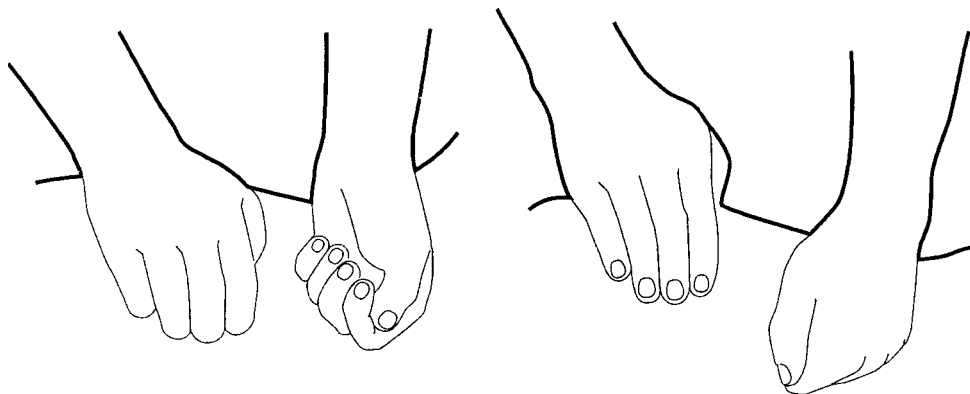
## CACHETE CONCAVO

A diferencia de la palmada cóncava, ha de realizarse con la mano en forma de porra, es decir, con los dedos flexionados y el dedo pulgar tapando el hueco que deja el lateral del dedo índice. En esta posición y con gran juego de muñeca, vamos a efectuar estos cachetes cóncavos alternadamente. A la vez que vamos realizando una ventosa con él, vamos tonificando la musculatura. Solamente ha de tocar la piel, la región hipotenar de la mano y las falanges de los dedos.



Todas las percusiones producen hiperemia y estimulan el tono nervioso y muscular.

## CACHETE DORSOPALMAR



Colocando la mano como en el cachete cóncavo, ésta manipulación se realiza en tres tiempos :

**1° Apoyar** la región dorsal de la mano a nivel de la primera falange, en línea recta con el antebrazo.

**2° Giro** de 180° sobre sí misma.

**3° Arrastre** del antebrazo abriendo la mano y estirando los dedos

hacia atrás.

Esta manipulación tiene el efecto de comprimir piel y músculo, retorcer la masa muscular y arrastrar la circulación.

Consiste esta manipulación en aplicar el dorso de la mano sobre la musculatura que vamos a tratar, e ir girando la mano suave-mente, sin dejar de hacer presión, hasta que los dedos de la mano flexionados, estén de cara al masajista y en este momento ha de bajar la región hipotenar hasta quedar pegada a la piel del paciente, realizando entonces una pequeña fricción, a la vez que vamos extendiendo los dedos, y la palma de la mano.

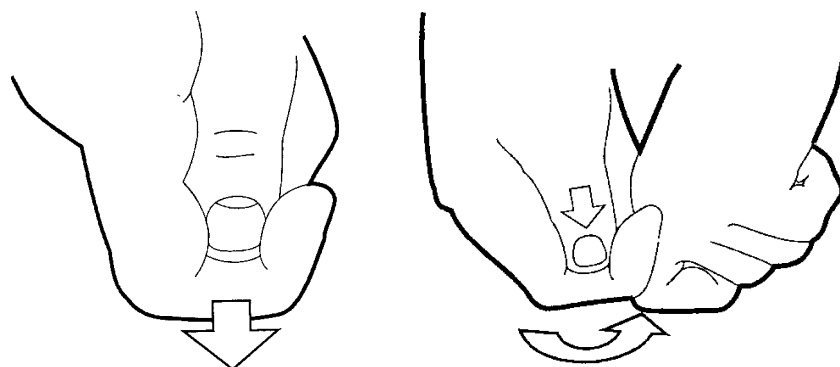
Esta es una de las manipulaciones que más agradece el paciente, ya que produce una gran hiperemia en el momento de girar la mano y la vamos arrastrando en el momento de friccionar con la palma y los dedos.

Cuando una mano termina el movimiento, de forma inmediata empieza la otra, de manera que siempre haya una mano trabajando.

## CACHETE COMPRESIVO GIRATORIO

Esta manipulación se aplica única y exclusivamente para tratamiento contra el estreñimiento.

Solamente intervienen los dedos índice en posición flexionada y el dedo pulgar apoyado en la 2ª falange del dedo índice para fortalecerlo, sin que sobresalga.



Consta de tres tiempos:

1° **Apoyar** la 2ª falange con la uña del dedo pulgar mirando hacia delante.

2° **Giro** de 180 ° hacia el pulgar.

3° **Arrastre** de la segunda falange para inmediatamente colocar la otra mano.

Se aplicará directamente sobre la zona del colon ascendente para seguir por el colon transversal y acabar en la porción del colon

descendente, es decir desde la zona derecha a nivel de la fosa ilíaca hasta la fosa ilíaca izquierda del abdomen.

## PELLIZCOS

Son unas maniobras en las que cogiendo dos zonas de tejido conjuntivo de la dermis, las aproximaremos hasta contactarlas para producir un drenaje circulatorio de gran intensidad, por lo que se producirá una reacción de hiperemia.

1º No han de ser dolorosos y nunca produciremos hematomas.

Existen distintos pellizcos:

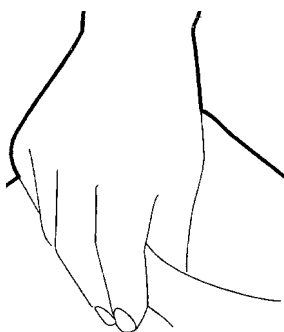
**pellizco simple**

**pellizco con torsión**

**pellizco de oleaje**

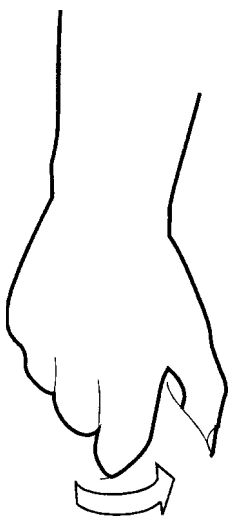
**pellizco o amasamiento de aproximación y separación**

### PELLIZCO SIMPLE



Se efectúa con los dedos pulgar e índice de cada mano, de forma alternada y trabajando la región indicada de forma rápida pero avanzando lentamente.

### PELLIZCO CON TORSIÓN

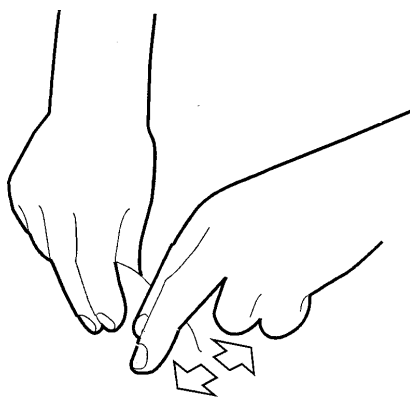


Una vez tenemos la zona pellizcada como la anterior manipulación, efectuamos un giro de la mano hacia el pulgar y a la vez que retorremos vamos soltando la masa pellizcada para que no duela.

### PELLIZCO DE OLAJE

Tal como su nombre indica, procederemos con este pellizco recordando una ola de mar avanzando y conservando la misma altura hasta el final.

Cogeremos la masa carnosa, colocando los dedos pulgares en un lado, mientras el resto de los dedos, estarán en el otro, entonces avanzaremos pellizcando la masa carnosa.



Al avanzar son los dedos pulgares los que aguantan esta "ola de músculo", mientras que al retroceder, son los restantes dedos los que realizan esta operación.

Está indicada esta manipulación muy especialmente para reducir grasas.

## PELLIZCO O AMASAMIENTO DE APROXIMACIÓN Y SEPARACIÓN

Constará de cuatro tiempos :

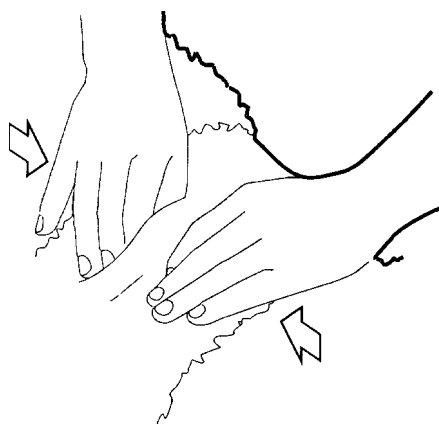
1° **colocar** las manos cercanas una de la otra.

2° **aproximarlas** "arrugando" la piel.

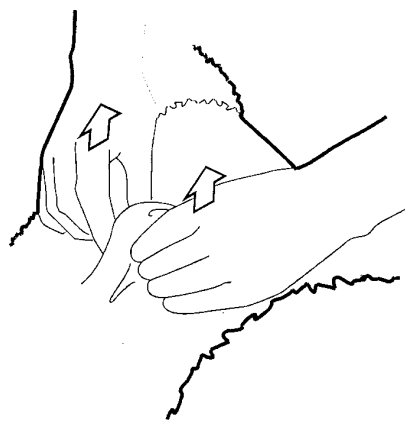
3° **amasamiento o pellizco**.

4° **separar las manos** a medida que se va estirando y soltando la zona pellizcada.

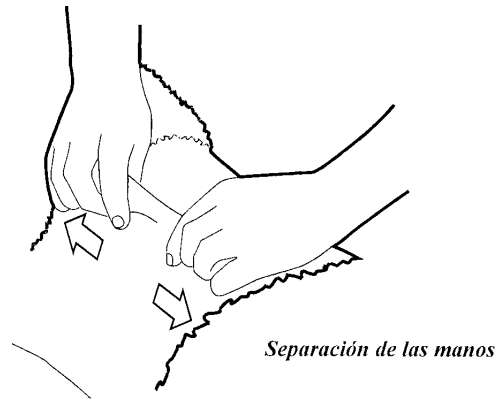
Es muy importante "arrugar" la piel, pues al efectuar el estiramiento posterior nunca alargaremos ni romperemos el tejido.



*Aproximación de las manos*

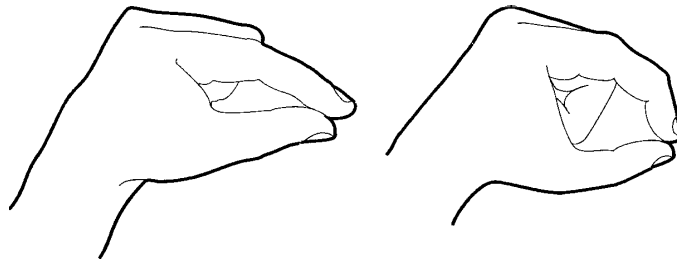


*Amasamiento o pellizco*



## PICOTEO

Son suaves pellizcos que se efectúan sin separar las yemas de los dedos, produciendo con ello un enrojecimiento en la zona que tratamos



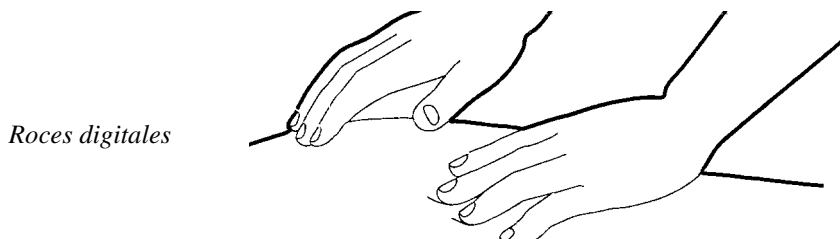
Se realiza en zonas muy pequeñas y concretas, como puede ser en los laterales de la frente, y en las sienes especialmente en la zona de las famosas "patas de gallo".

Formamos una gran hiperemia, procurando eliminar con ello las arrugas de la zona.

## ROCES DIGITALES

Se realiza esta manipulación con los dedos ligeramente separados y ligeramente curvados, de manera que pasemos las yemas de los dedos, como si hiciéramos surcos sobre la zona que tratamos.

Producimos con ello una gran circulación sanguínea y linfática, se dilatan los capilares y esto hace que la sangre sea arrastrada con mayor soltura.

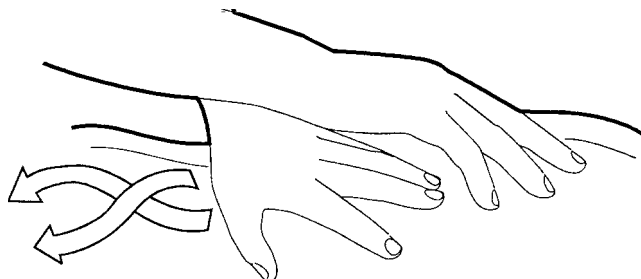


La dirección de esta manipulación en las extremidades es centrípeta.

## ROCES DIGITALES CIRCUNFLEJOS

La posición de los dedos en esta manipulación es como la del Roce Digital.

Se inicia con las dos manos a la vez, teniéndolas cruzadas y haciendo unos semicírculos con los dedos.



Especialmente se realiza en la espalda, seguida siempre de la anterior manipulación. Esta manipulación produce una gran hiperemia.

## FRICCIÓN

Consiste en pasar la mano abierta, los dedos juntos y semirígida por la superficie del paciente, haciendo una cierta presión, para producir un calor y una reacción positiva.

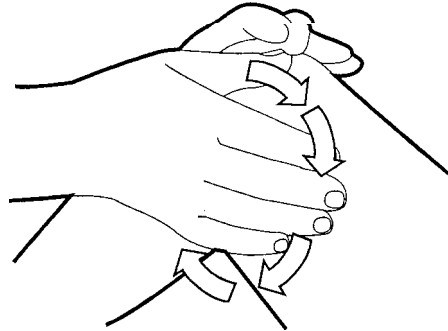


Hay varias formas de realizar fricciones, por ejemplo, en las extremidades se friccionará dando un giro a la mano, como si de círculos se tratara. Sin embargo en la espalda, región dorsal, puede hacerse de arriba hacia abajo.

La fricción no debe de hacerse nunca a gran velocidad, ya que se podría romper algún vaso sanguíneo, debe de hacerse lenta y repetida varias veces sobre la misma zona, hasta que notemos la aparición de enrojecimiento y calor.

Puede hacerse la fricción en cualquier parte del cuerpo, adaptando las manos a las curvas correspondientes de cada zona. Las fricciones

producen unos resultados extraordinarios, en enfermos reumáticos y, muy especialmente en tratamientos a enfermos artrósicos ya que con ello se tonifica la musculatura evitando la atrofia muscular, sobre todo en enfermos de artritis deformante.



#### *Fricción en la rodilla*

Existen en el cuerpo zonas frías, es decir, zonas en las que por existir menos músculo y por tanto menos sangre tiene menor temperatura y por ello la fricción debe durar más tiempo. Las zonas típicas son:

- rodillas
- tobillos
- región vertebral
- sacro
- en general todas las articulaciones

Una fricción rápida y superficial produce anestesia, algo más lenta y profunda relaja y produce calor.

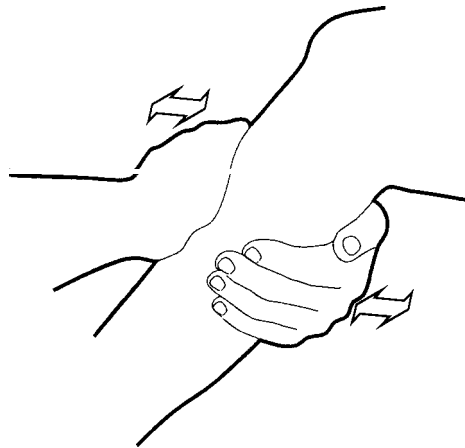
## **RODAMIENTO MUSCULAR**

Maniobra que efectuamos con las dos manos en forma capiculada, es decir, una mano en sentido contrario a la otra, presionamos comprimiendo los músculos sobre los huesos e imprimimos un movimiento alternado y lateral de manos, más amplio que rápido con lo que conseguimos:

- soltar la musculatura
- tonificar la musculatura
- producir sensación de descanso

Es una maniobra que se aplica únicamente en las extremidades, y será eficaz en masaje pre-competición, alteraciones de circulación profunda y en casos de tensión nerviosa por el efecto relajante que produce .

*Rodamiento muscular  
efectuado en la  
pantorrilla*



Se efectuará después de la fricción, en la que habremos trabajado las zonas articulares.

## TECLETEOS

Se ejecuta esta manipulación con las yemas de los dedos, ligeramente curvados y a una buena velocidad, ordenadamente los dedos uno tras otro, como si de tocar el piano se tratara.

Es manipulación indicada en casos de insomnio, aplicándola sobre la columna vertebral. Adquiere mayor importancia cuando se aplica sobre los párpados, nariz, frente y mejillas.

Es una de las manipulaciones que van dirigidas hacia el sistema nervioso, estimulando los receptores internos, pero produciendo relajación.

## MOVILIZACIONES

Son las diferentes posiciones, movimientos o actividades que puede asumir el cuerpo humano. Todas ellas derivadas del movimiento de las articulaciones, accionadas por los músculos.

Es necesario tener presente estas cuatro premisas:

- No deben efectuarse en frío, sino después de amasamientos y fricciones.

- Deben efectuarse con la máxima amplitud posible.

- Siempre se realizan las dos antagonistas; ejemplo : flexión y extensión

- El orden natural es:

  - 1° Activo

  - 2° Pasivo

3° Activo con resistencia

4° Pasivo con resistencia

Las dos últimas se realizan únicamente en casos de recuperación. En el masaje normal suelen hacerse las pasivas y en masaje deportivo las activas y pasivas junto a los estiramientos.

Las movilizaciones o movimientos, pueden ser **activos o pasivos**.

Son **activos** cuando los movimientos los realiza el propio paciente, sin que intervenga para nada la mano del operador quiromasajista.

Son **pasivos** cuando estos movimientos son realizados por el quiromasajista.

Pueden ser también estas movilizaciones realizadas "con resistencia", es decir: intentar el paciente flexionar o movilizar una extremidad y oponerse paulatinamente el operador con el objeto de fortalecer la musculatura.

Serían **activos con resistencia**.

Por el contrario, si es el quiromasajista quien intenta movilizar la extremidad, y decimos al paciente que oponga resistencia a este movimiento, entonces serán **pasivos con resistencia**.

Las movilizaciones en quiromasaje no deben producir jamás dolor, y por ello no se forzará ninguna articulación. Son al "límite del dolor", en ello difieren de las de fisioterapia en las que de manera correcta y para rehabilitar una articulación se efectuaran con dolor.

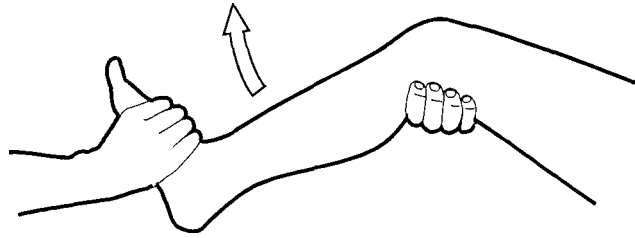
Con el quiromasaje evitaremos que las articulaciones y músculos si es que hay una alteración, se atrofién más.

Las movilizaciones, son ocho:

**Flexión:** Significa doblar el tronco hacia delante o hacia atrás, se levanta o se baja la cabeza, se doblan o flexionan las extremidades.



**Extensión:** Lo contrario de flexión.



*Extensión de la pierna*

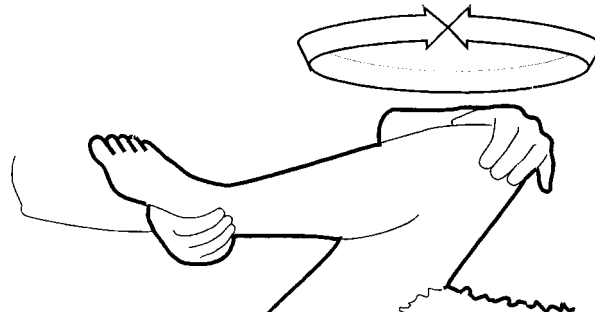
Cuando las extremidades se estiran más o menos hasta donde la elasticidad de la musculatura permita, como asimismo el juego de la articulación.

**Rotación:** Es el movimiento de girar sobre su propio eje, por ejemplo, girando la cabeza de izquierda a derecha o de derecha a izquierda.

*Rotación*



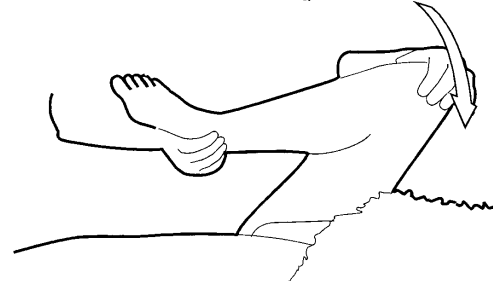
**CIRCUNDUCCIÓN:** Consiste este movimiento en efectuar círculos con los brazos, la cabeza, etc; con la máxima amplitud posible.



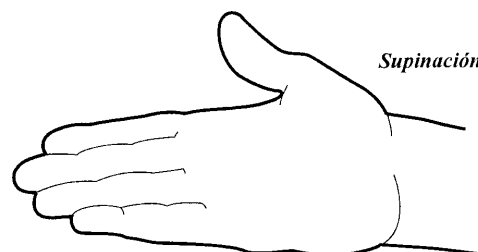
**ABDUCCIÓN:** Es el movimiento de separar un miembro del eje del cuerpo, por ejemplo, poner los brazos en forma de cruz, o separar los dedos unos de otros.



**ADUCCIÓN:** Es el movimiento completamente opuesto a la abducción, es decir, unir un miembro al cuerpo o aproximarlo.



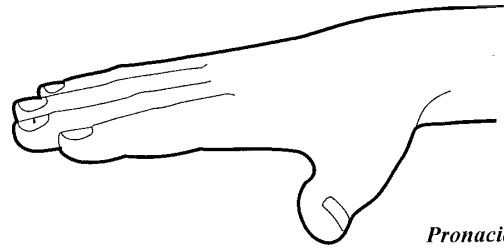
**SUPINACIÓN:** Es la movilización en que colocamos el cuerpo hacia



*Supinación de la mano*

arriba, o la palma de la mano hacia arriba.

**PRONACIÓN:** Es estar boca abajo. Poner la mano con la palma hacia abajo.

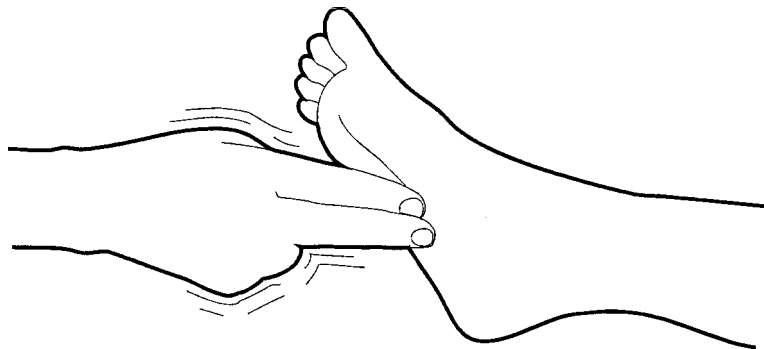


*Pronación de la mano*

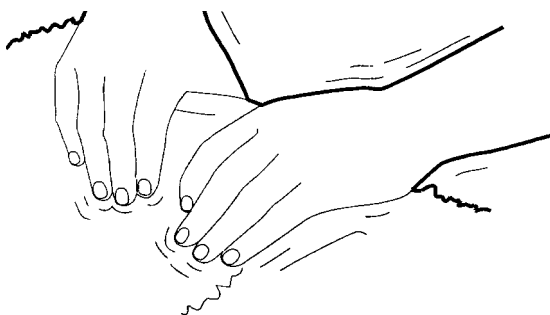
## VIBRACIÓN

Todas las manipulaciones de nuestro sistema de quiromasaje, son vibraciones, ya que van unidas siempre al movimiento físico de las manos.

La vibración es un estremecimiento o temblor de las manos del quiromasajista, sobre un punto determinado del cuerpo del paciente, esparciéndose en forma ondulante.



Estas vibraciones se consiguen haciendo una tensión a nivel del músculo bíceps. Pueden efectuarse de forma corta y repetida o bien sobre toda la región de forma repetida.



*Vibración con ambas manos en la zona del abdomen*

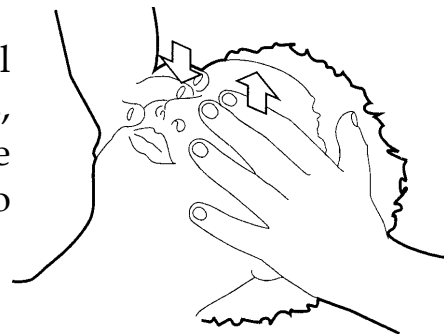
Las vibraciones pueden efectuarse con toda la mano plana, en forma Cubital, en forma Digital, con un solo dedo o con varios dedos.

Según la zona que vayamos a tratar, aplicaremos una forma u otra, pero todas ellas siempre transmitiendo un poder mental de curación sobre el paciente.

Es una de las manipulaciones más intensas para estimular el sistema nervioso del paciente. Se emplea especialmente en casos que necesitan de una acción estimulante, en neuralgias, neurosis, estreñimientos, hipotensión, celulitis, agujetas, cefaleas, etc.

## PRESIÓN OCULAR

Consiste en presionar suavemente el globo ocular, con los párpados cerrados, alternadamente con ambas manos, de ésta forma se comprime el nervio vago relajándolo.



Se aplica esta manipulación, especialmente, para combatir las palpitaciones cardíacas (taquicardia), y en personas con alteración nerviosa tipo stress.

## ESTIRAMIENTO CERVICAL

Es una maniobra quiropráctica, que aplicaremos de la siguiente forma:

Paciente en decúbito supino. Quiromasajista por detrás del paciente.

Sujetamos con una mano la barbilla del paciente y con la otra la región occipital, ligeramente levantada con el fin de corregir la lordosis cervical fisiológica.

En esta posición estiramos hacia nosotros hasta que observamos que los pies del paciente empiezan a moverse.

En este punto paramos el estiramiento, es la llamada puesta en tensión.



*Postura adecuada para efectuar el estiramiento cervical*

Debemos entonces preguntar de que no haya dolor, y sí no lo hay aplicaremos un gesto final de estiramiento, con rebote y habremos provocado una relajación de la región cervico-dorsal.

Nunca hacerlo en frío como toda manipulación quiropráctica.

En los casos de Tortícolis aguda, esta maniobra debe aplicarse antes del masaje, como excepción, y siguiendo la dirección de las cervicales del paciente, que en éste caso estarán lateralizando la cabeza.

## PRESIONES RESPIRATORIAS

### Presiones Torácicas

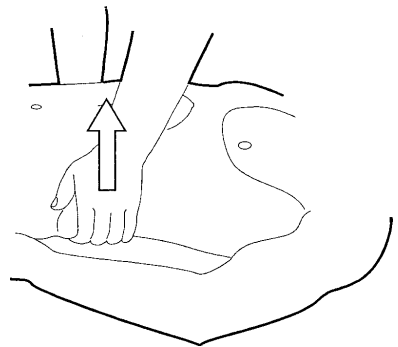
Las presiones torácicas son unos movimientos sobre el tórax con el fin de aumentar la capacidad de ventilación y así mismo tienen un gran efecto relajante, por ello están indicadas en: Bronquitis, enfisemas, asma y personas con ansiedad y stress.

La clave está en efectuar siempre un movimiento de inspiración y de espiración más que el paciente, y de esta forma movilizamos el aire residual.

La técnica será la siguiente:

#### *1er. Tiempo:*

Colocados de espalda al paciente, apoyamos las manos sobre la base de las costillas mientras el paciente hace una inspiración lenta y progresiva, aplicamos ligeros movimientos ascendentes.



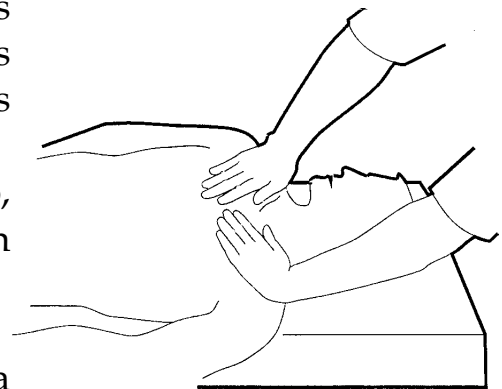
#### *2º Tiempo:*

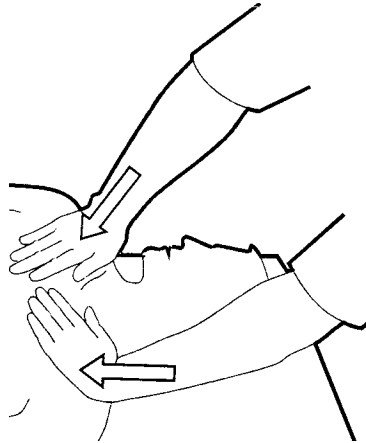
El paciente aguanta la respiración mientras el masajista apoya sus manos sobre el tórax de manera que los pulgares queden apoyados en la cara inferior de las clavículas y el resto de los dedos juntos.

El paso a éste tiempo ha de ser rápido, ya que el paciente tendrá dificultad en aguantar la respiración.

#### *3er Tiempo:*

Una vez ya ha soltado la primera bocanada de aire, efectuamos presiones con las dos manos, suaves y progresivas, hasta un total de una más que espiraciones haya efectuado el paciente.

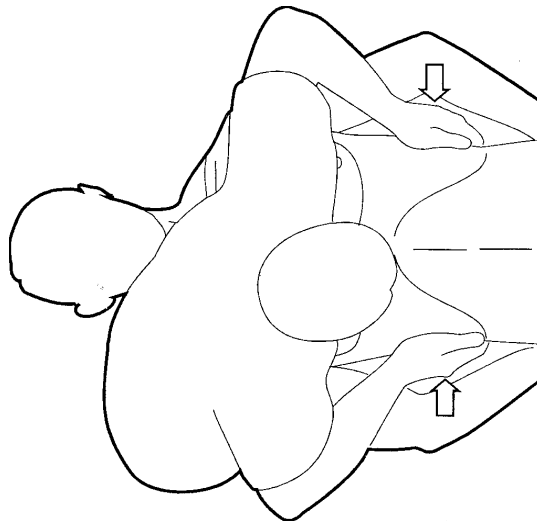




Siempre hemos de seguir el ritmo marcado por el paciente, tanto en la inspiración como en la espiración.

### **Presiones Expectorantes**

El primer tiempo se efectúa igual que en las torácicas, pero en el segundo tiempo, mientras el paciente espira, se apoyan las manos en las bases costales, y efectuamos tres o cuatro presiones pero sin llegar al final de la espiración del paciente.



En este caso nos interesa movilizar las mucosidades retenidas.

### **Presiones Cardíacas**

Con el fin de estimular al músculo cardíaco, colocamos la mano derecha sobre el área derecha. En el momento de la espiración del paciente aplicamos varias presiones con rebote, suaves, sin separar las

manos de la piel, y lateralizando la posición de nuestras manos hacia la izquierda del paciente.

Es una maniobra muy indicada en pacientes con insuficiencia cardiaca derecha.

## VIII MANIOBRAS ESPECÍFICAS

- ✓ PRESIONES VERTEBRALES
- ✓ PRESIÓN DE MANOS ALTERNADAS
- ✓ DESCONTRACCIÓN
- ✓ DE GLÚTEOS
- ✓ PASO DEL OSO
- ✓ PINZA RODADA

### **PRESIONES VERTEBRALES**

Son movimientos efectuados a nivel de la columna vertebral con el fin de desbloquear los segmentos vertebrales. Entendemos por bloqueo la disminución de movimiento con o sin dolor por alguna alteración funcional o estructural. Para efectuar cualquier presión vertebral hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

1° el paciente estará en decúbito prono y siempre con la boca abierta, para evitar cualquier contractura muscular.

2° no deben efectuarse en frío, sino después de los roces circunflejos y previamente haremos una fricción en toda la región de la columna.

3° cualquier presión debe seguir una dirección perpendicular al segmento vertebral correspondiente, recordando que la columna tiene

unas curvas fisiológicas (lordosis y cifosis). Existen distintos tipos de presiones:

### 1.- Cubital simple o reforzada



Se efectúa con el borde cubital de una mano, reforzada o no con la otra. La presión se realizará entre vértebra y vértebra. Se aplican en las cervicales y en casos de escoliosis, también en las dorsales.

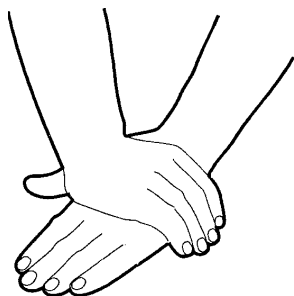
### 2.- Digital reforzada

Apoyamos los dedos índice y medio sujetando la apófisis espinosa; el resto de la mano bien plana adherida a la *Presión digital reforzada* espalda, y se refuerza con la otra mano de manera que la región tenar e hipotenar de la mano superior se apoye en los dedos de la inferior y los brazos bien estirados.

La presión se efectúa a nivel de los dedos índice y medio. Esta presión la efectuaremos desde las primeras dorsales hasta la región sacra.

### 3.- Hipotenar reforzada

Calculando apoyar la apófisis espinosa en el surco medio de la mano, y reforzando con la otra subiremos por toda la columna exceptuando las cervicales.



*Presión Hipotenar reforzada*

#### 4.- Doble entrecruzada

Mano derecha en el borde marginal izquierdo y viceversa, dejando libre la apófisis espinosa. Efectuaremos un pequeño giro y a continuación la presión.



*Presión Doble entrecruzada*

Este tipo de presiones solo las realizaremos en la zona dorsal y sobre espaldas de pacientes atléticos o corpulentos.

Por último y para que las presiones se realicen como es debido hay que tener presente, en primer lugar tener una buena colocación, apoyar y buscar un punto de tensión, de resistencia, sin apoyar el cuerpo sino solo las manos.

En este punto de tensión preguntaremos si dicha tensión es o no dolorosa:

**"jamás debemos manipular con tensión dolorosa".**

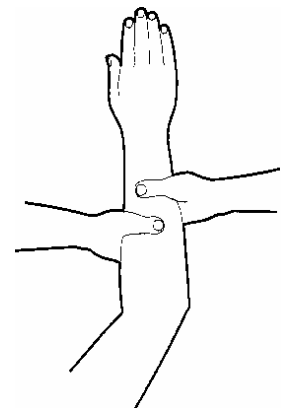
No se debe levantar la mano de la espalda para desplazarse.

Por último realizamos una presión con rebote.

Después de realizar las presiones es conveniente hacer algún amasamiento sobre la zona y por último aplicar las maniobras finales de un quiromasaje espinal.

#### PRESIÓN DE MANOS ALTERNADAS

Cogiendo el antebrazo con las dos manos y los pulgares encima, esta maniobra consiste en presiones alternadas con los pulgares, a dos traveses de dedo de distancia uno del otro, y con los pulgares paralelos, subiendo y bajando por el antebrazo unas cuatro o cinco veces, sin llegar a la zona del codo. Es un movimiento lento, y su misión es la descontracción de la musculatura del antebrazo. Se aplicará especialmente en el codo de tenis (epicondilitis).



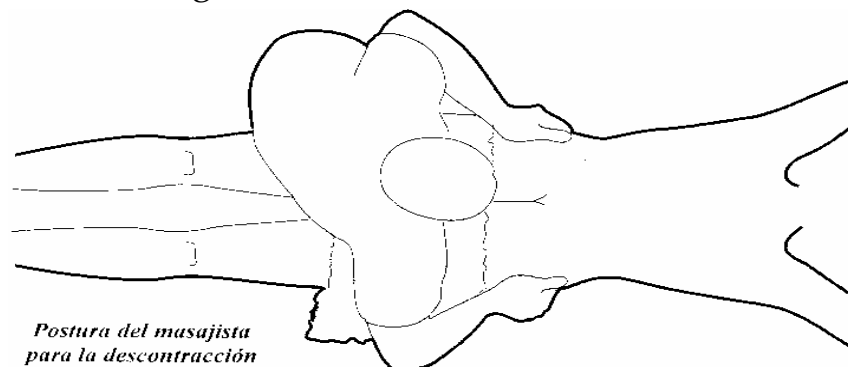
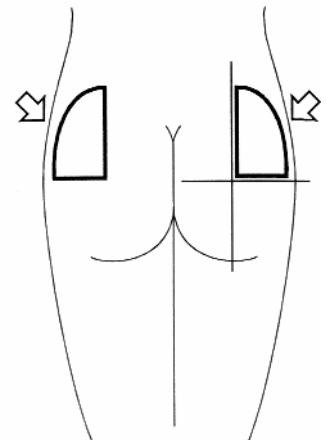
#### DESCONTRACCIÓN DE GLÚTEOS

Es un movimiento de presión con rebote para descontracturar los glúteos.

Esta maniobra está indicada en cualquier problema a nivel de la región lumbar o sacra, trastornos circulatorios de extremidades inferiores, sobrecarga muscular por la práctica continuada de un deporte o simplemente postural, se produce un aumento de la tensión a nivel glútea, y por ello está indicado hacerlo.

No hay peligro alguno y por tanto no hay contraindicaciones. La zona de trabajo será la región superoexterna glútea, es decir, desde la cresta ilíaca, cuatro traveses de dedo en diagonal hacia la parte media del glúteo. Es la zona donde encontraremos uno debajo del otro a los tres glúteos (mayor, mediano y menor).

La forma de efectuar la manipulación será con el paciente en decúbito prono, y después de haber efectuado los amasamientos y percusiones en la región. La maniobra se realiza en tres tiempos:

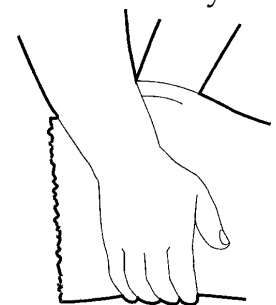


1º Masajista con la pierna más cercana a la camilla adelantada y la zona tenar de la mano en cada glúteo a nivel de la piel, el brazo más alejado debe estar flexionado y hacia delante.

2º Presionar ligeramente con ambas muñecas hasta notar el contacto de un glúteo sobre el inferior.

3º Sin aflojar la intensidad, efectuar una presión con rebote con ambas muñecas. Repetir la misma operación con pequeños cambios de apoyo de las manos unas tres o cuatro veces, y al final, en el tiempo dos, movilizar lateralmente los glúteos para quitar la fuerza de la manipulación.

Esta maniobra es dolorosa cuando los glúteos están contracturados, aunque a este dolor le sigue rápidamente un gran alivio. Toda presión



con rebote produce un efecto de relajación por disminuir el tono muscular.

## PASO DEL OSO

Colocamos las manos en forma de cachete cóncavo, y las apoyamos sobre la musculatura paravertebral, sin apoyar nuestro cuerpo.

Se efectúa una presión con cada mano, alternada, y bajamos y subimos por la zona muscular sin perder nunca el contacto de la mano con la piel, para lo cual arrastramos tanto al bajar como al subir, las manos, siempre dejando una pequeña distancia.

En casos de lumbociatalgia podremos efectuar ésta maniobra hacia los glúteos y la pierna posterior siguiendo la dirección del nervio ciático.

La acción de esta manipulación es la de relajar la musculatura, por lo que es ideal siempre que exista contractura o tensión muscular. El movimiento debe realizarse unas dos o tres veces sobre todo el trayecto afectado, siempre de forma muy lenta.



## PINZA RODADA

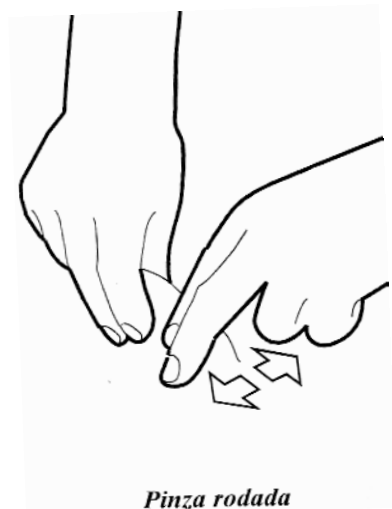
Maniobra que sirve para despegar el tejido conjuntivo de la piel, con lo que produciremos una gran reacción circulatoria y disminuirá la tensión muscular.

Para efectuar la maniobra, cogeremos entre los dedos a modo de pellizco de oleaje la piel, y la deslizaremos subiendo desde la región lumbosacra hacia arriba, y del centro de la columna vertebral hacia los costados, a pequeños espacios hasta la región escapular y cervical.

Al principio es una maniobra ligeramente dolorosa y que debe realizarse después de los amasamientos.

Está indicada ante cualquier tensión o contractura muscular, artrosis, stress, escoliosis, etc.

Se puede efectuar después de los amasamientos, nunca en frío.



## IX MASAJE POR ZONAS

### MASAJE DE ESPALDA

La espalda es la zona reina del quiromasaje, en la que mayor número de tratamientos efectuaremos, tanto por las molestias propias como por la acción a distancia a través de los nervios espinales y sistema neurovegetativo para conseguir así un buen equilibrio muscular.

El orden de las maniobras es el siguiente:

**Fricción** (solo en invierno)

**Exploración**

- Presionar las apófisis espinosas
- Movilizar lateralmente dichas apófisis
- Palpar lateralmente la musculatura paravertebral

**Pases Magnéticos Sedantes**

**Vaciaje Venoso**

**Amasamiento Digital**

**Amasamiento Digitopalmar**

**Amasamiento pulpopulgar**

- en la zona sacra, cervical o zona de omóplato

**Vaciaje Venoso** (opcional)

**Amasamiento Nudillar**

- ✓ Bajar por los cordones paravertebrales de la columna (nudillar simple)
- ✓ Subir por los laterales de la espalda (nudillar total)
- ✓ Bajar por encima de las apófisis espinosas (nudillar simple en línea).
- ✓ Subir por las apófisis espinosas (nudillar reforzado).

**Cachete Cubital**

**Palmada Cóncava o Cachete Cóncavo**

**Vaciaje Venoso**

**Cachete Dorsopalmar**

**Roces Digitales**

**Roces Digitales Circunflejos**

**Fricción**

**Presiones Vertebrales**

- Presión cubital (zona cervical)
- Presión digital reforzada (zona dorsal y lumbar)
- Presión hipotenar reforzada (zona dorsal y lumbar)
- Presión doble entrecruzada (zona dorsal)

**Vibraciones**

**Tecleleos**

**Vaciaje Venoso**

**Pases Magnéticos Sedantes**

La forma adecuada y la dirección de las distintas manipulaciones en la espalda son las siguientes:

**Fricción:**

Se efectúa antes de empezar, en invierno, para entonar y aumentar la temperatura de la piel.

Empieza y termina en la nuca, como la mayoría de las maniobras en la espalda.

*nuca-trapecio:* arriba y abajo, siguiendo la dirección del cuello.

*brazos:* una mano en cada brazo, arriba y abajo.

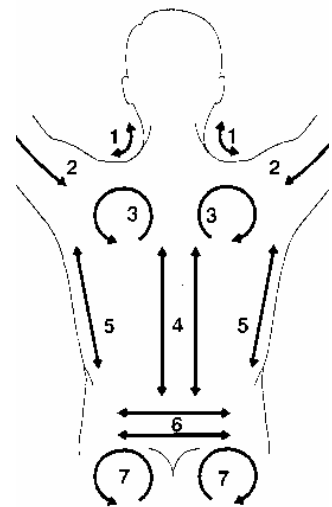
*omóplatos:* circular hacia afuera.

*dorso y costados:* arriba y abajo.

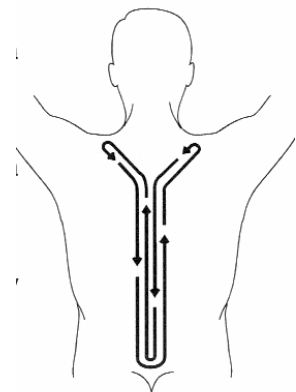
*zona lumbosacra:* manos entrecruzadas.

*glúteos:* circular como en los omóplatos. *sacro:* con una sola mano.

A continuación subiremos siguiendo las mismas



Direcciones fricción



direcciones pero con el orden invertido, y por último friccionamos en forma de "Y" griega el centro de la columna y trapecios.

## Exploración

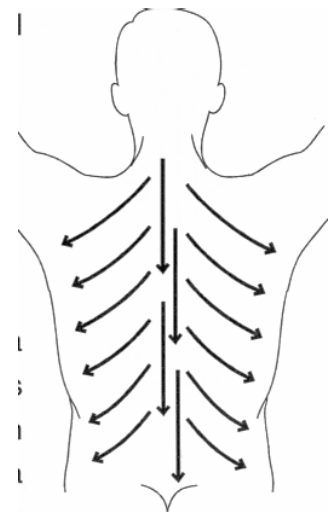
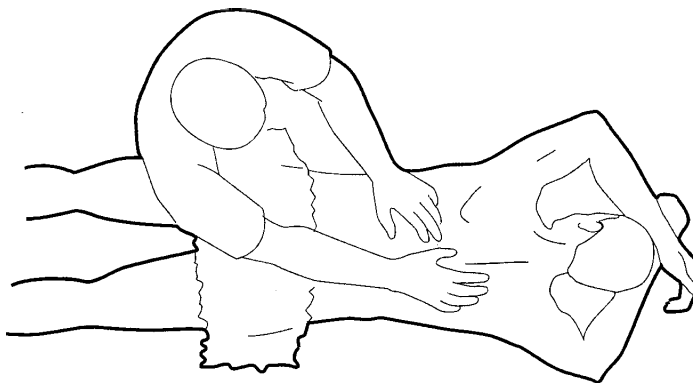
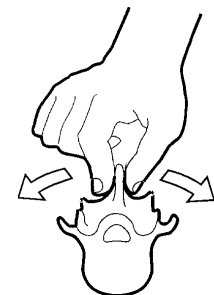
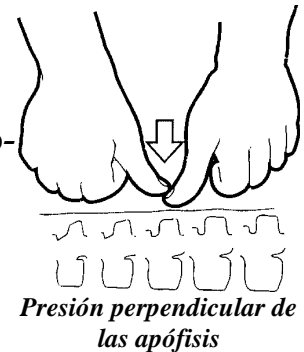
**Presionar** perpendicularmente las apófisis espinosas

**Movilizar** lateralmente las apófisis espinosas.

**Palpación** lateral de los cordones musculares paravertebrales.

Durante la exploración observaremos si hay alguna zona dolorosa a tener en cuenta.

Debe ser realizada mediante presiones suaves, sin brusquedades, con algo de rebote, preguntando al paciente si nota dolor y siguiendo una dirección de arriba-abajo.

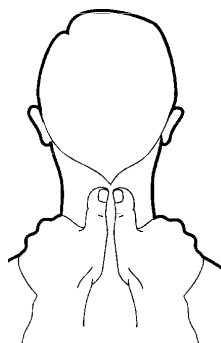


**Pases Magnéticos Sedantes:** Muy lentamente, con una mano para cada mitad de la espalda, bajamos de la nuca hasta el sacro, para recorrer la zona central vertebral.

*Dirección de los pases magnéticos sedantes*

La dirección será de arriba a abajo y del centro hacia afuera.

**Vacía Venoso:** La manera de realizar esta maniobra en la espalda será colocando las dos manos en la zona lateral del cuello con los dedos pulgares puestos sobre la zona de las apófisis espinosas cervicales,



Inicio vaciaje venoso

deslizándolas con una cierta presión hacia la zona del hombro; después se baja por el resto de la espalda colocando las manos en el centro de la columna y haciéndolas descender hacia los lados.

La dirección será de la nuca hasta el sacro y se realizará tres veces para terminar pasando las dos manos una detrás de la otra por el centro de la columna.

**Amasamiento Digital:** desde la nuca hasta el sacro y vuelta a subir por la región central. Continuamos trabajando un costado en forma de zig-zag desde el centro hasta el costado, hasta llegar así a los glúteos; pasamos al otro costado y subimos de igual manera y desde la nuca volveremos a bajar y subir por el centro.

Esta dirección también la seguirán las siguientes maniobras:

- Amasamiento digitopalmar.
- Cachete Cubital,
- Palmada cóncava
- Cachete cóncavo
- Cachete Dorsopalmar
- Tecloteos

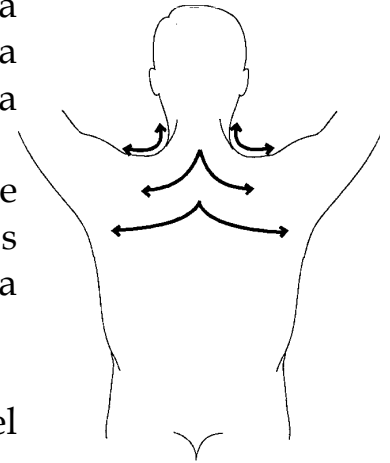
**Amasamiento Nudillar:** Bajar con el simple por los cordones paravertebrales. Subir los costados con el amasamiento nudillar total. Bajar con el simple cogiendo las apófisis espinosas. Subir, si la espalda es fuerte con el reforzado sobre las apófisis espinosas.

**Cachete cubital, palmada Cóncava y cachete Cóncavo:** Hemos indicado ya la misma dirección que el digital.

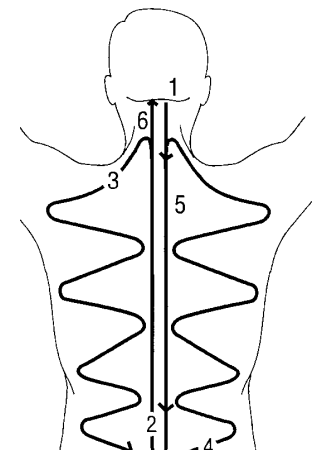
**Vaciado Venoso:** Dirección explicada.

**Cachete Dorsopalmar:** Lleva la misma dirección que el digital.

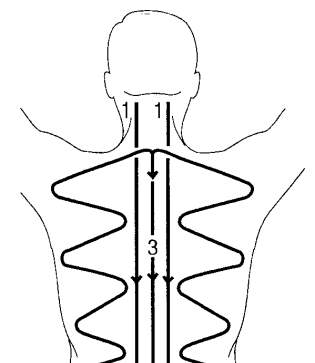
**Roces Digitales:** primero nuca - trapecio con cada mano de forma alternada, y a continuación el resto de la espalda, de arriba a abajo.



*Dirección del vaciado venoso en la espalda*



*Dirección amasamiento digital en la espalda*



*Dirección amasamiento nudillar en la espalda  
(ver texto)*

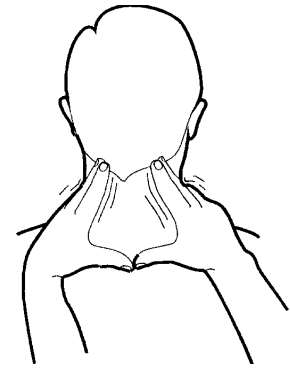
**Roces Digitales Circunflejos:** de arriba-abajo y de costado a costado de la espalda.

**Presiones Vertebrales**

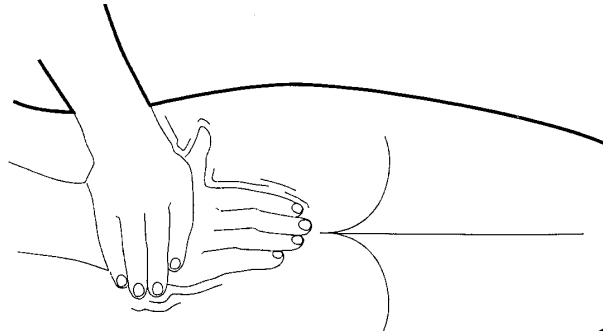
**Descontracción de Glúteos**

Si es preciso se realizarán estas dos maniobras.

**Vibraciones:** aplicarlas a las regiones doloridas.



*Vibración en el cuello*



*Vibración zona sacro*

**Tecledeos**

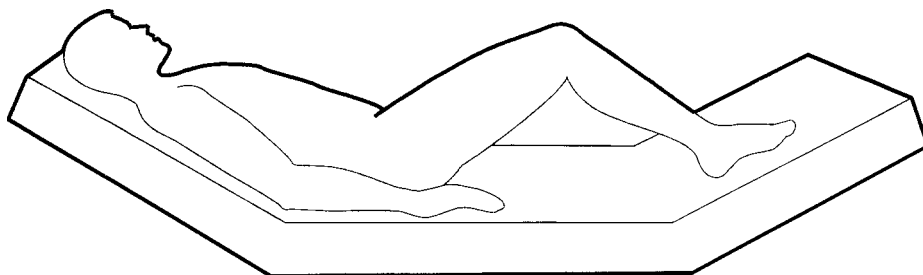
**Vaciaje Venoso**

**Pases Magnéticos Sedantes.**

## **MASAJE DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES**

### **PARTE ANTERIOR**

Se trabajará casi siempre con la pierna flexionada, para que podamos actuar mejor.



Con la extremidad extendida:

-Pases magnéticos sedantes.

Con la extremidad flexionada:

- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Nudillar Total
- Palmada Digital con Fricción (en gemelos)

- Palmada Cóncava y/o Cachete Cóncavo (en gemelos y muslo)
- Vacía Venoso
- Fricción.
- Rodamiento
- Movilizaciones: flexión y extensión de la rodilla, flexión, extensión y circunducción de la cadera.
- Estiramiento de la extremidad (con y sin vibración)
- Movimientos alternados de pies de vaivén - Roces Digitales
- Tecletoos
- Vacía Venoso

Extremidad Extendida:

- Pases Magnéticos Sedantes

En invierno se haría una Fricción al principio del tratamiento con la pierna flexionada.

Las direcciones de las maniobras serán:

**Fricción:** Se realiza con las dos manos formando pequeños círculos, subiendo y bajando por la extremidad y entreteniéndose en la zona del tobillo y rodilla.

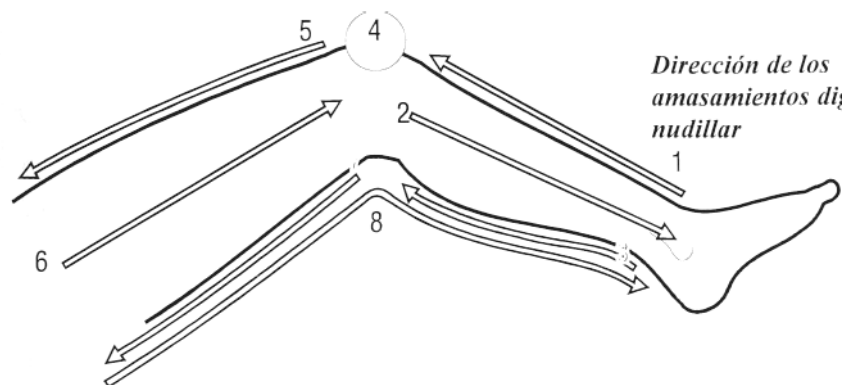
**Pases Magnéticos Sedantes:** Dirección centrífuga.

**Vacía Venoso:** Dirección Centrípeta.

**Amasamiento Digital**

**y Amasamiento Nudillar:** Con ambas manos subimos por delante hasta la rodilla; bajamos con una mano a cada lado y volvemos a subir por detrás.

Pasamos a continuación sobre la rodilla y efectuamos lo mismo en el muslo, para bajar por detrás toda la extremidad inferior.



**Amasamiento Digitopalmar:** Como aquí amasamos mayor región, subimos por delante y bajamos por detrás la pierna.

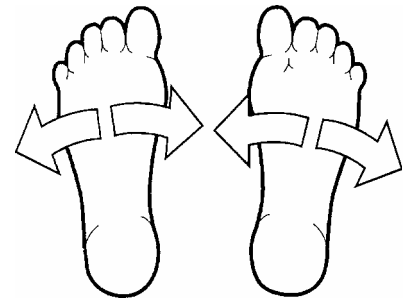
En el muslo el digitopalmar seguirá la dirección como el digital, y tan solo al final y con las manos encaradas una con otra bajamos toda la extremidad inferior hasta el tendón de Aquiles.

**Las Percusiones:** (Palmada, Cachete), se harán sobre la región muscular, es importante no efectuarlas en la región tibia!, ya que por la poca cantidad de tejido que hay produciremos dolor.

**Movilizaciones:**

Sobre la rodilla: Flexión y extensión así como movilización lateral y longitudinal de la rótula. Cadera: Flexión, extensión, circunducción, abducción y aducción.

Estiramiento de la Extremidad: Con las piernas extendidas, sujetamos por el tobillo y se tracciona un poco con y sin vibración.



Movimiento de pies de vaivén

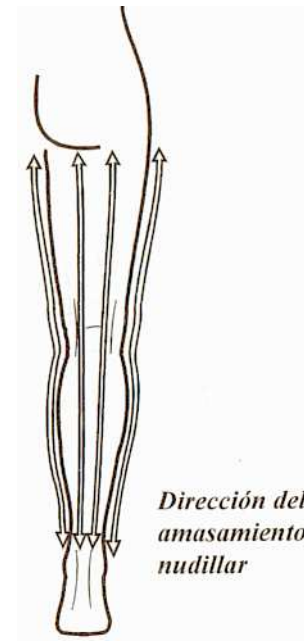
**Movimientos de Pies de Vaivén:** Para descansar la musculatura, mover los pies de lado a lado suavemente, sujetando con cada una de nuestra mano un pie.

**Roces Digitales:** Con la pierna flexionada y en dirección centrípeta. Para terminar el tratamiento tecledeos, vaciaje venoso, y pases magnéticos sedantes.

PARTE POSTERIOR

Extremidad flexionada:

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Amasamiento Nudillar: tendón de aquiles y laterales de la rodilla
- Vaciaje Venoso
- Palmada Cóncava y/o Cachete Cóncavo.
- Vaciaje Venoso
- Movimientos de Relajación: calcáneo-pie, gemelos, muslo
- Vibraciones



Dirección del amasamiento nudillar

- Tecleleos
- Vacijaje Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes

Dirección de las manipulaciones en este tratamiento :

**Pases Magnéticos Sedantes:** Centrífugos

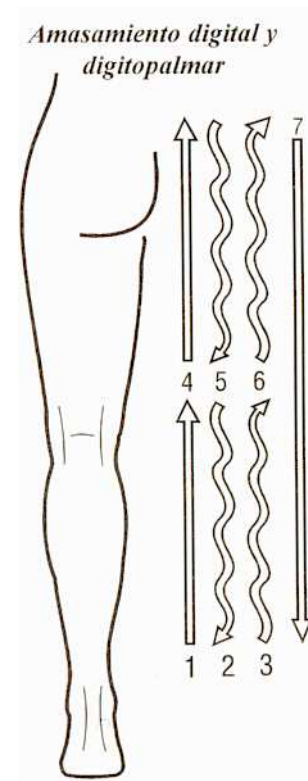
**Amasamiento Digital y Amasamiento Digitopalmar:**

Es importante el zig-zag, ya que los músculos son trabajados en dos direcciones y el trabajo es más completo.

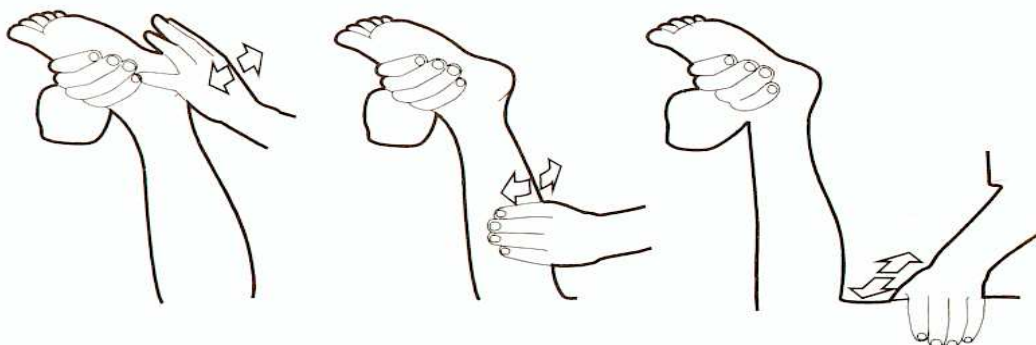
**Amasamiento Nudillar:** Solo subir y bajar, haciendo hincapié con el amasamiento simple sobre el tendón de aquiles, y con el total en la zona del hueso poplíteo, especialmente en los laterales.

**Palmada Cóncava:** Solo subir y bajar

**Cachete Cóncavo.**



**Movimientos de Relajación:**

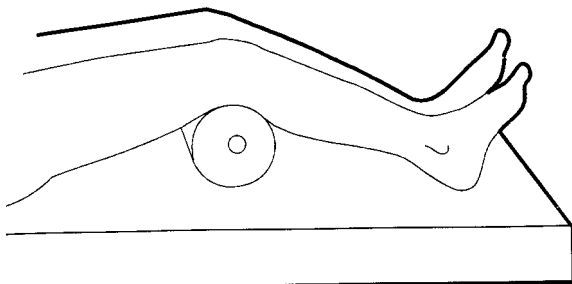


Interesa movilizar toda la musculatura posterior de forma lateral, para que se suelte. Está especialmente indicado en masaje deportivo de precompetición, así como en problemas circulatorios y de tensión nerviosa.

**Vibraciones:** Sobre puntos determinados con uno o dos dedos. En los casos de celulitis o agujetas, las aplicamos con las dos manos como en un vaciaje venoso, con más presión y en dirección centrípeta hacia el muslo.

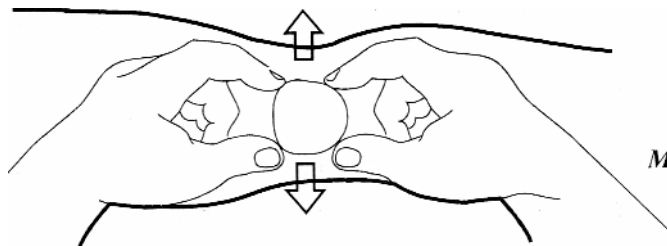
Terminamos con tecleos, vaciaje venoso y pases magnéticos sedantes. Normalmente se trabaja simultáneamente planta del pie y pierna posterior, intercalando las maniobras según el criterio del quiromasajista y la necesidad del paciente.

#### PARTE ANTERIOR:



*Posición del paciente para el trabajo con la rodilla*

- Fricción (zona central y laterales)
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Pulpopulgar
- Amasamiento Nudillar
- Pellizco de Oleaje
- Pellizco de Aproximación y Separación
- Movilización de la Rótula. (con pierna ex-tendida)



*Movilización de la rótula*

### MASAJE DE EXTREMIDADES SUPERIORES

El masaje de esta zona se realizará con el paciente en la camilla y la mano apoyada. Las maniobras a realizar por regla general serán:

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vaciado Venoso
- Amasamiento Digital (dedos, mano, y resto de la extremidad)

- Amasamiento Digitopalmar
- Vacíaaje Venoso (opcional)
- Nudillar Total
- Fricción
- Rodamiento
- Movilizaciones (dedos, carpo y codo)
- Vibraciones
- Tecleteos
- Vacíaaje Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes

La dirección a seguir en todos ellos es simplemente subir y bajar la extremidad, intensificando su duración en las zonas más necesarias.

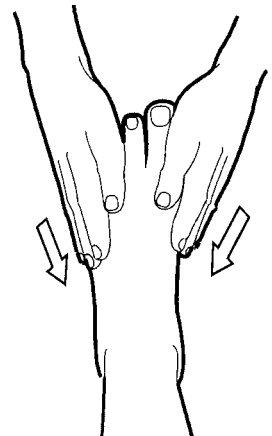
Se añadirán si es preciso, la Presión de Manos Alternadas y las Movilizaciones de los Hombros.

## MASAJE DE PIES

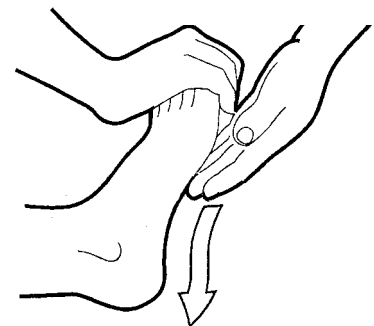
La posición del paciente será en decúbito supino y el pie ligeramente elevado por medio de un rodillo de espuma para permitirnos el trabajo en la zona posterior, en el tendón de Aquiles.

Previa limpieza de la zona del polvo o sudor de los pies debido a estar cubiertos durante todo el día, aplicaremos muy poca crema o aceite ya que sino resbalan demasiado, efectuaremos:

- Fricción
- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacíaaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Nudillar (laterales del pie)
- Amasamiento Nudillar Total (planta del pie y profundo)
- Cachete Cubital (planta del pie)
- Vacíaaje Venoso
- Pellizco Simple (planta del pie)
- Tecleteos



*Fricción en el pié*



*Vacíaaje venoso*

- Movilizaciones: dedos, estiramiento con vibración, tobillo, movilización del metatarso
- Vibraciones (planta del pie)
- Vacíaaje Venoso
- Tecleleos
- Pases Magnéticos Sedantes.



La dirección de las manipulaciones que efectuaremos en el pie son:

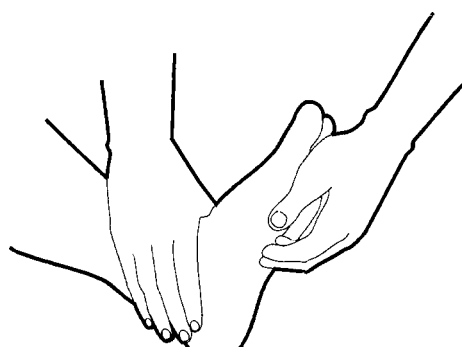
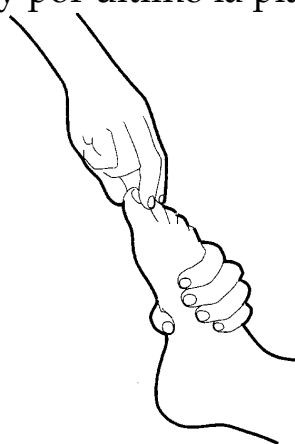
*Vacíaaje venoso*

**Fricción:** Con una mano sobre la planta del pie en dirección longitudinal y el dorso del pie con una o dos manos.

**Pases Magnéticos Sedantes:** Dorso del pie y en dirección a los dedos.

**Vacíaaje Venoso:** Dorso hacia la pierna y la planta desde los dedos hasta el tendón de Aquiles, con una mano.

**Amasamiento Digital:** Primero dedo por dedo, después dorso del pie y por último la planta.



*Amasamiento de los pies con los dedos y con las manos.*

**Amasamiento Nudillar:** En los laterales del pie, con una mano en cada zona.

**Nudillar Total:** Con una sola mano y en dirección longitudinal

**Cachete Cubital y Vacíaaje venoso:** Solo en la planta del pie.

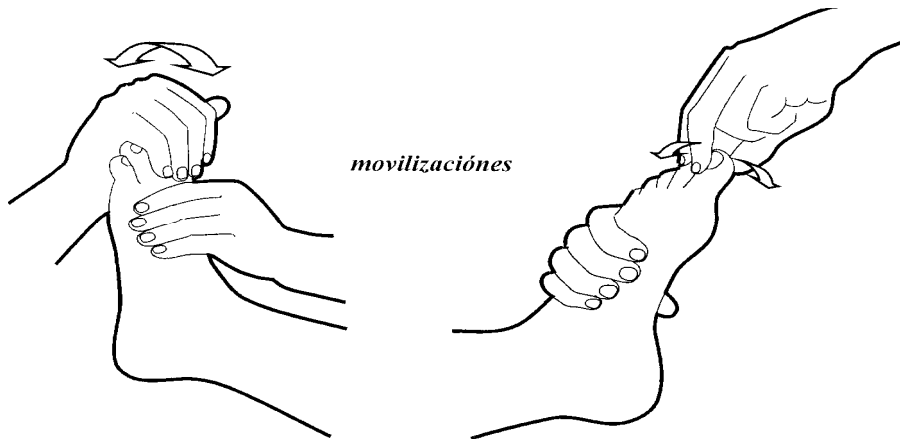
**Pellizco:** Con las dos manos, apoyado el pie en nuestra cadera y solo en la planta del pie.



*Pellizco en la planta del pie*

**Teclateos:** Fundamentalmente en la planta del pie para quitar la fuerza de las maniobras anteriores.

**Movilizaciones:** Primero movilizamos dedo por dedo, con la protección de la otra mano inmediatamente por debajo de la articulación.



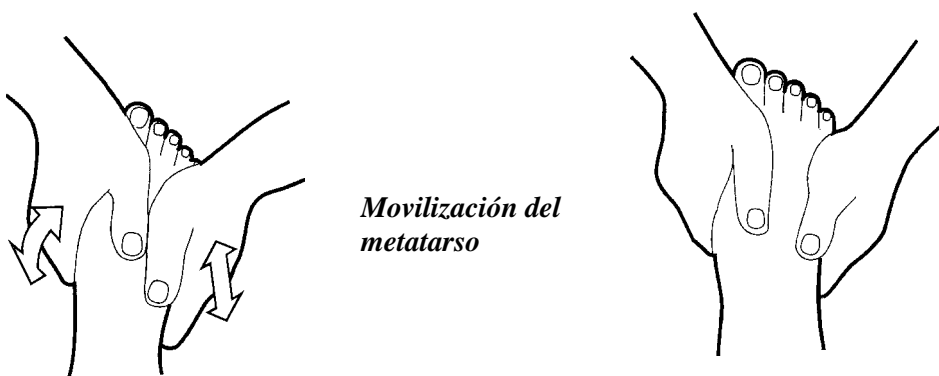
Después pasaremos a las movilizaciones del tobillo con la protección por debajo de los maleolos. Finalmente la movilización del metatarso, maniobra muy gratificante que da lugar a un buen efecto relajante así como de movimiento articular.

Se levanta el metatarso con la yema de los dedos, se apoyan las regiones tenares a nivel del 1º y 5º metatarsiano y se arquea un poco el pie.

En esta posición efectuaremos un movimiento hacia delante y hacia atrás con el pie bien sujeto.



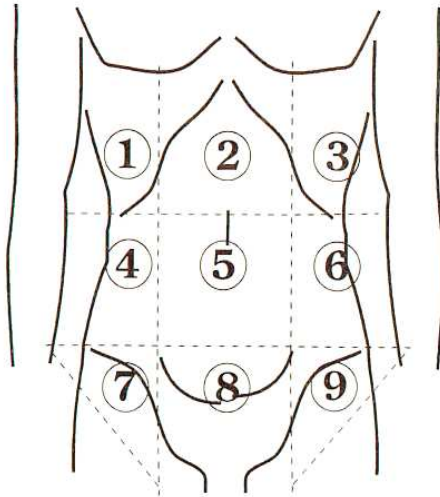
*Posición para la movilización del pie*



- Teclateos
- Vacía Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes.

## MASAJE DE ABDOMEN

La región abdominal es una zona muy amplia en la que se reflejan muchos órganos internos. En primer lugar dividiremos ésta región en nueve partes distintas que reciben un nombre diferente según indicamos en la figura siguiente:



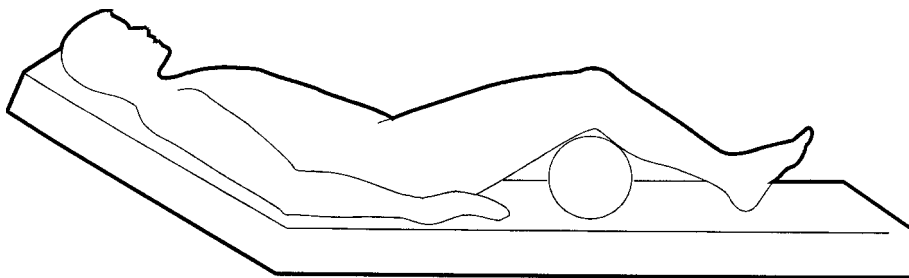
**Topografía abdominal**

- 1- *Hipocondrio derecho*
- 2- *Epigastrio*
- 3- *Hipocondrio izquierdo*
- 4- *Vacío derecho*
- 5- *Mesogastrio*
- 6- *Vacío izquierdo*
- 7- *Fosa ilíaca derecha*
- 8- *Hipogastrio*
- 9- *Fosa ilíaca izquierda*

Para efectuar masaje en la región abdominal tendremos en cuenta lo siguiente:

**CONDICIONES GENERALES:**

**Posición del Paciente:** El Tórax levantado y las extremidades inferiores ligeramente flexionadas para relajar la musculatura abdominal.



**Digestión:** Para evitar producir gases o molestias debemos realizar el masaje dos horas después del desayuno o tres horas después de la comida, tiempo normalmente suficiente para haber efectuado la digestión.

**Vejiga Urinaria Vacía:** Si hay ganas de orinar la vejiga se contrae al igual que los músculos abdominales, por lo que tendremos que tener la precaución de hacer orinar al paciente antes del masaje.

**Menstruación:** No es conveniente el primer día o bien si hay una menstruación abundante efectuar masaje, con el fin de evitar una mayor hemorragia.

**Embarazo:** Durante el embarazo no debe hacerse masaje abdominal, salvo para aplicar cremas anti-estrias o reafirmantes.

**Intervención Quirúrgica:** No se debe trabajar el abdomen tras una intervención hasta que el paciente está dado de alta si no hay indicación expresa médica.

**Parte General:**

- Fricción (circular de derecha a izquierda) - Exploración
- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacíaaje Venoso (forma de rombo)
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Vacíaaje Venoso (opcional)
- Fricción
- Vibraciones,

Estas maniobras constituyen una primera parte general que nos puede servir para efectuar un masaje general.

En el caso de tener que efectuar algún tratamiento específico, esta primera parte nos servirá de preparación y a continuación se efectúan las maniobras de cada tratamiento.

**Celulitis:**

- Pellizco Simple
- Vacíaaje Venoso
- Pellizco con Torsión
- Vacíaaje Venoso
- Pellizco de Oleaje
- Vacíaaje Venoso
- Pellizco o Amasamiento de Aproximación y Separación.

**Estreñimiento:**

Quiromasajista colocado a la izquierda del paciente, haremos las maniobras siguiendo la dirección de derecha a izquierda del colon.

- Cachete Compresivo Giratorio
- Fricción (circular)
- Cachete Dorsopalmar
- Fricción

- Vibraciones
- Fricción.

En el caso de **estreñimiento por insuficiencia biliar** el paciente se colocaría en decúbito lateral izquierdo y se realizarían las siguientes manipulaciones :

- Palmada Cóncava (dedo medio en el borde costal)
- Vibraciones (en forma cubital, dedo meñique en el borde costal).

### Gases:

Con la mano perpendicular en el pubis, hundiéndola en la espiración del paciente, subiremos efectuando digito-palmar hasta que con los dedos tocamos las costillas.

A continuación y con la otra mano efectuamos una pequeña presión para disminuir los gases.

- Vacía de Estómago.
- Fricción.

### Parte Final:

- Tecledeos
- Vacía Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes

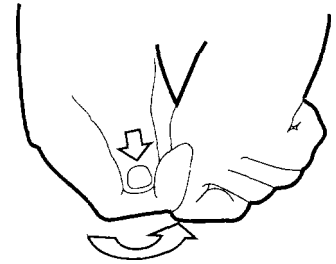
Estos tratamientos se pueden realizar independiente o conjuntamente pero siempre realizando la parte general primero.

## TECNICA DEL MASAJE ABDOMINAL

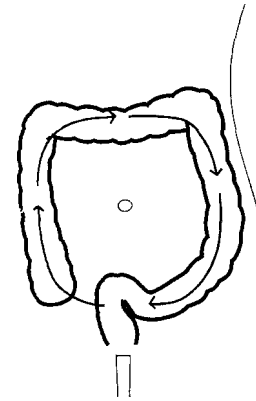
### Parte General

**Fricción:** Circular siguiendo el sentido de las manecillas del reloj. Puede hacerse con una sola mano si el abdomen es pequeño, con las dos, que es lo más normal, e incluso ayudados por el antebrazo si el abdomen es muy amplio.

**Exploración:** Será efectuar una palpación como se hacía en la espalda, con el fin de descubrir bultos o zonas dolorosas que nos



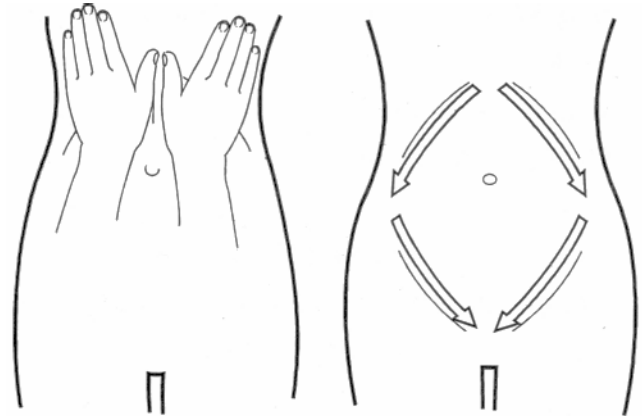
*Cachete compresivo giratorio v su recorrido*



contraindicaran el masaje. Ha de ser suave y lenta para ir profundizando sin contraer los músculos abdominales.

**Pases Magnéticos Sedantes:** Desde el epigastrio hasta el pubis y siempre de arriba a abajo.

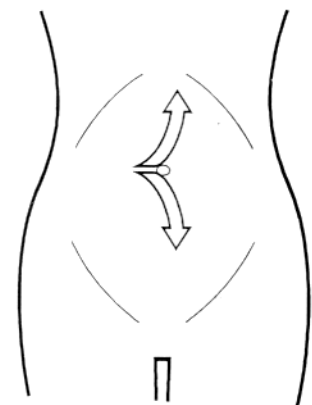
**Vaciaje Venoso:** Se efectúa en dos tiempos; el primero y en forma de rombo aplicaremos los pulgares en el epigastrio, bajaremos una mano por cada borde costal hasta la cresta ilíaca, donde los dedos elevarán el tejido y se dirigirán hacia el pubis.



*Posición de partida de las manos y primer tiempo del vaciaje venoso*

En el segundo tiempo se colocan las manos desde el centro del ombligo hacia los lados y hacia arriba y abajo. El movimiento del vaciaje se efectúa tres veces en cada ocasión.

**Amasamiento Digital y Digitopalmar:** Colocado el masajista de frente a la camilla, empezaremos en el epigastrio, con las dos manos una junto a la otra, y al llegar a la zona del pubis, abarcando todo el abdomen dirigiremos las manos hacia un costado y efectuamos un barrido de cuatro o cinco pasadas para terminar igualmente a nivel del epigastrio.



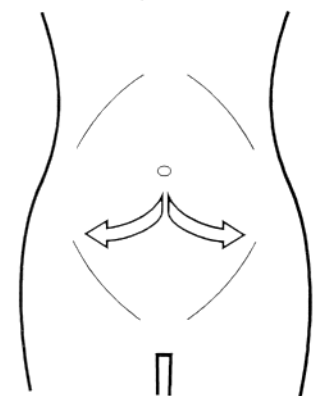
*Segundo tiempo del vaciaje venoso*

- Vaciaje Venoso
- Fricción
- Vibraciones

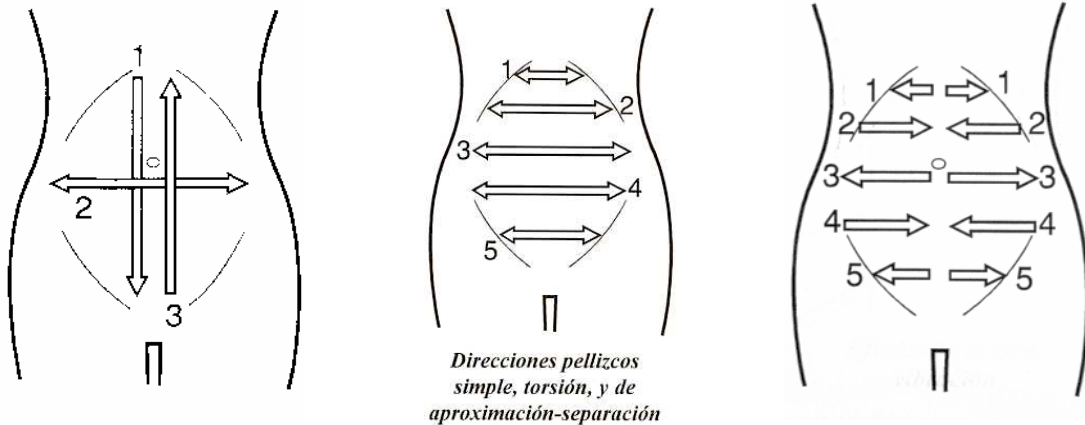
### **Celulitis**

Todos los pellizcos a excepción del pellizco de oleaje, empezarán desde un costado efectuando un barrido hasta el otro costado, cuatro o cinco veces.

**El pellizco de oleaje:** se trabaja medio abdomen desde el ombligo hasta un costado ida y vuelta para después trabajar la otra mitad, repitiendo el movimiento varias veces seguidas.



Efectuaremos el vaciaje venoso entre pellizco y pellizco para disminuir la hiperemia formada.



### Estreñimiento

**Cachete Compresivo Giratorio y Cachete Dorsopalmar:** Estas dos maniobras se efectuarán colocándose el masajista en el lado izquierdo del paciente, y colocando la mano a nivel del ciego seguiremos la dirección del colon, hacia la izquierda.

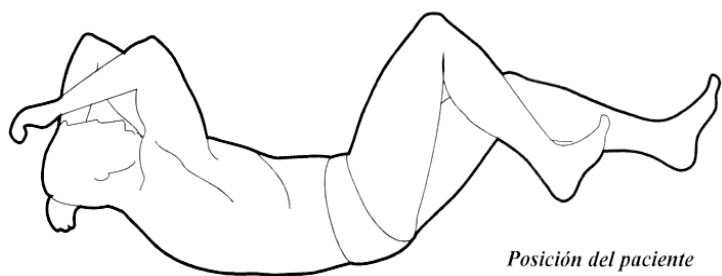
**Vibraciones:** Las vibraciones las haremos sujetando con las dos manos la grasa abdominal y con la yema de los dedos y durante la espiración del paciente se hace la vibración, dos o tres veces, e incluso podemos darle un ligero movimiento siempre en sentido de derecha a izquierda, y siempre en dirección a la musculatura abdominal.

**Fricción:** La fricción debe hacerse para quitar la sensación desagradable producida por las anteriores maniobras.

### Insuficiencia Biliar

Estas maniobras solo deben efectuarse cuando hay un diagnóstico médico de vesícula "perezosa", sin cálculos.

Puesto el paciente en decúbito lateral con el hipocondrio derecho arriba, y el masajista detrás del paciente, efectuaremos las siguientes maniobras:



Posición del paciente para el tratamiento de insuficiencia biliar

**Palmada Cóncava:** Con una sola mano, en la zona costal, no en la zona blanda del abdomen, se hacen siete u ocho palmadas.

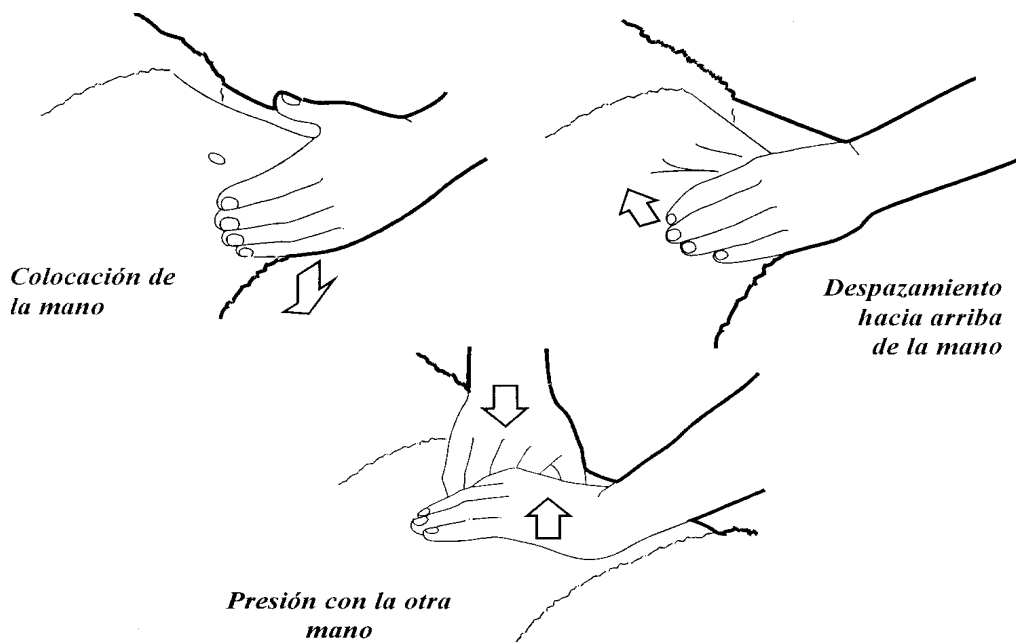
**Vibraciones:** Con la mano apoyada a nivel del dedo medio en el borde costal, cuando el paciente espira hundimos la mano en su borde cubital en la zona refleja de la vesícula.



### Gases

Cuando existen gases en el estómago efectuamos una maniobra específica para ello.

Con el paciente en decúbito supino, aplicamos una mano a nivel del pubis, hundiéndola por su borde cubital en la espiración. Subimos el abdomen sin levantar la mano, arrastrando el paquete intestinal hacia arriba. Cuando con los dedos llegamos a tocar el borde de las costillas, paramos y aplicamos en el hueco de la mano una ligera presión, tres o cuatro veces con la otra mano, con un ligero movimiento de muelle para no producir molestias.



Efectuando fricción entre una y otra vez repetiremos cuatro o cinco veces ésta maniobra.

Una vez llegado al final, terminaremos el masaje general de abdomen con:

- Vacijaje Venoso
- Tecledeos (los tecledeos van a seguir la misma dirección que el digital, y además alrededor del ombligo).
- Pases Magnéticos Sedantes

## MASAJE FACIAL

El quiromasaje facial es quizá uno de los más relajantes debido a que la mímica facial mantiene un tono muscular relativamente alto, incluso durante el sueño, y es durante el masaje cuando desaparece éste de la cara.

El quiromasaje facial está indicado principalmente en estética, como tratamiento en parálisis faciales, y como relajante en situaciones de stress.

El masaje como norma general debe ser efectuado de una forma lenta, trabajando parte de la nuca, frente, facial y zona del cuello. La posición ideal para efectuar un buen masaje facial será con el paciente en decúbito supino y la zona de la cabeza levantada, y el masajista detrás del paciente. El masaje facial se complementa perfectamente bien con mascarillas faciales estéticas posteriores, fomentaciones, y tratamientos de recuperación facial. En caso de parálisis facial, el masaje debe realizarse diariamente la primera semana; durante la segunda y tercera lo realizaremos tres veces por semana y posteriormente y según la mejoría iremos espaciando el tratamiento.

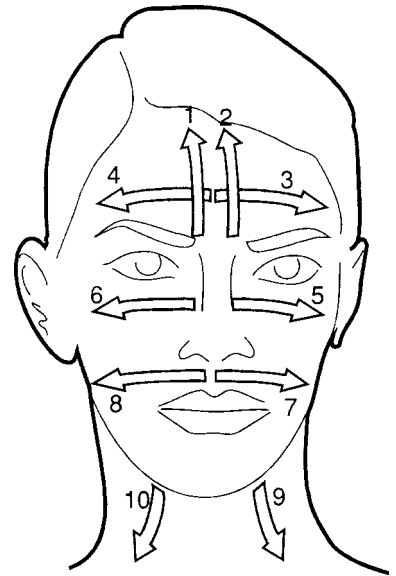
Las manipulaciones de este tratamiento son:

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacijaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Nudillar
- Amasamiento Nudillar Total (zona lateral del cuello)
- Vacijaje Venoso
- Pellizco
- Picoteo

- Vacíaje Venoso
- Presión Ocular (no si llevan lentes de contacto)
- Vibración
- Vacíaje Venoso
- Tecleleos
- Pases Magnéticos Sedantes,

La dirección de las maniobras del tratamiento facial son las siguientes:

**Pases Magnéticos Sedantes:** Comenzamos a trabajar esta maniobra en la zona del frontal, desde las cejas hasta la raíz del cabello varias veces, para después dividir la cara en dos partes iguales cada una de las cuales será trabajada por una de las manos, desde el centro del rostro hacia los lados, y el cuello desde la zona lateral hacia los hombros.

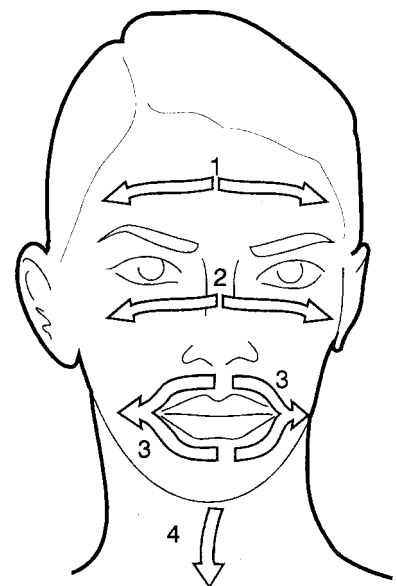


**Vacíaje Venoso:** Dividiendo la cara en dos partes, vamos a vaciar con una mano hacia cada lado, teniendo la precaución de cuando lleguemos a la zona de los labios debemos de formar un triángulo con los dedos índice y medio para así evitar introducir los dedos en la boca.

En la zona del cuello, será, desde la base de la cara hacia los hombros.

**Amasamiento Digital:** En primer lugar vamos a trabajar con ambas manos desde el centro del hueso frontal hacia las sienas, ida y vuelta, para después empezar a trabajar con un solo dedo de cada mano (el dedo índice especialmente), la zona del lagrimal de los ojos, la base de la nariz, y regresar a la frente trabajando la zona de la arista del tabique nasal.

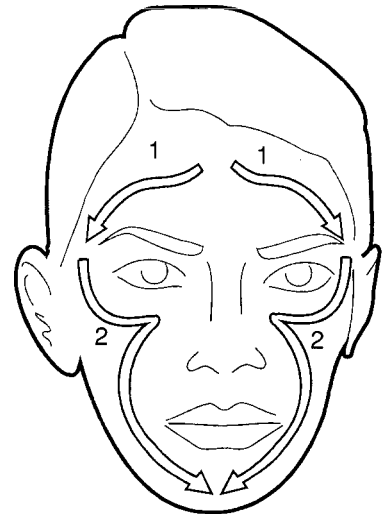
Una vez estamos de nuevo en la frente empezaremos a bajar, ahora ya con todos los dedos, hacia la zona de los pómulos, mejillas, labio superior (aquí volveremos a trabajar solo con el dedo índice de cada mano), maxilar inferior, mentón y la zona lateral del cuello



(nunca zona anterior).

Desde aquí volveremos a subir siguiendo los mismos pasos que se han realizado al bajar.

**Amasamiento Nudillar:** Empezaremos a nivel del hueso frontal e iremos bajando al igual que hemos hecho con el amasamiento digital, pero esta vez sin trabajar la zona nasal, hasta la zona del maxilar inferior, una vez allí, cambiaremos de manipulación para trabajar la zona lateral del cuello.



**Amasamiento Nudillar Total:** Solo trabajaremos la zona lateral del cuello.

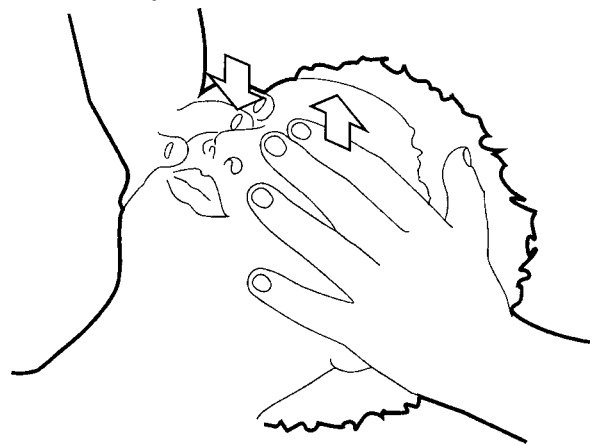
**Vaciaje Venoso.**

**Pellizco:** Esta manipulación la realizaremos trabajando con las dos manos en la zona más carnosa de la cara, donde están los músculos buccinadores (zona de mejillas). Para pasar de lado a lado de la cara lo haremos por la zona del maxilar inferior.

**Picoteo:** Se trabajará la zona del orbicular de los ojos, zona de patas de gallo, y la comisura labial.

**Vaciaje Venoso.**

**Presión Ocular:** Con el dedo índice y medio de cada mano apoyado sobre el globo ocular, teniendo la precaución de que la punta de los dedos toquen el tabique nasal, realizaremos cinco o seis presiones alternadas. Al terminar y con un solo dedo realizaremos un par de vueltas sobre el párpado, en forma de amasamiento digital, y sin hacer presión.



**Vibración:** Las zonas donde aplicaremos la vibración serán, en primer lugar el cráneo, después sienes, y al final recubriendo todo el rostro con ambas manos.

**Vaciaje Venoso.**

**Tecledeos.**

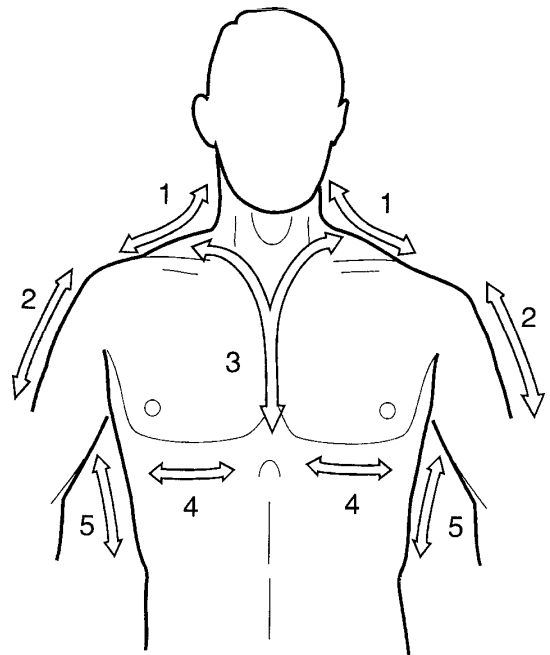
**Pases Magnéticos Sedantes.**

## MASAJE DE TÓRAX

Puede efectuarse este tratamiento para circulación en caso de un masaje general o bien como tratamiento para problemas respiratorios como puede ser: asma, bronquitis, enfisema, fibrosis pulmonar.

La posición del paciente en decúbito supino y el tronco ligeramente levantado, según el problema que presente el paciente.

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Fricciones (en forma de "Y" griega)
- Presiones Torácicas
- Presiones Expectorantes
- Vaciaje Venoso
- Tecledeos
- Pases Magnéticos Sedantes



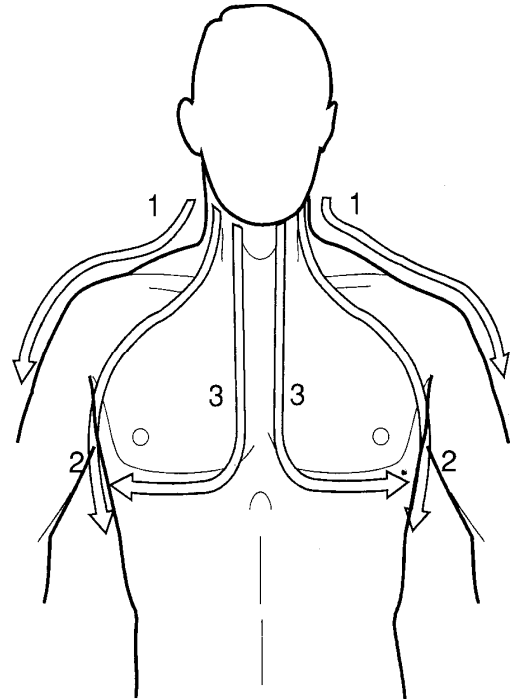
Hemos de tener en cuenta que para realizar este tratamiento, no tocar para nada, las glándulas mamarias. Aplicaremos la dirección de las maniobras como si fuera una espalda, con algunas variaciones como es lógico. Las manipulaciones y sus direcciones son las siguientes :

**Fricción:** Efectuamos en primer lugar sobre trapecio y hombro, esternón y zona clavicular en forma de "Y" griega con una mano. En la zona intercostal la efectuaremos con las manos entrecruzadas.

**Pases Magnéticos Sedantes:** Desde la nuca hasta la zona intercostal.

**Vacía je Venoso:** De la nuca a los trapecios, de la base del cuello hacia los laterales, y desde las clavículas, con las dos manos, las juntamos pasando por el esternón, y llegamos hasta la región intercostal, separando las manos y el pulgar situado en dirección superior.

**Amasamiento Digital y Digitopalmar:** Nuca-trapecio-esternón, volvemos a subir, trabajando un costado, alrededor de la mama, sin trabajarla, pasamos al otro costado, subimos hasta las clavículas, volvemos a bajar y subir por el esternón y finalmente terminamos a nivel de la nuca.



**Vacía je Venoso:** Opcional.

**Fricción:** en "Y"

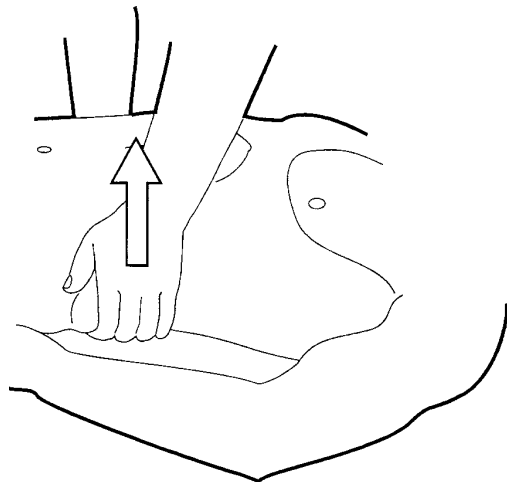
**Palmada Cóncava:** Zona clavicular y submamaria.

**Vacía je Venoso.**

**Presiones Respiratorias:**

Torácicas y Expectorantes. Para ello y colocados de espalda al paciente, colocaremos las manos debajo de la zona costal.

El paciente inspira y cuando llega a su grado máximo, elevamos el



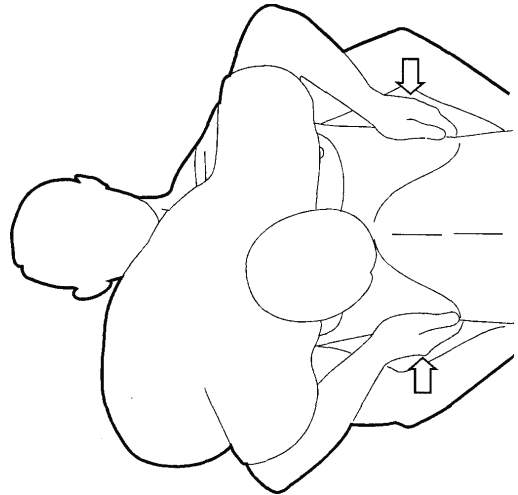
tórax suavemente para aumentar su capacidad. El paciente retiene durante unos segundos su respiración mientras colocamos las manos con cada pulgar apoyado debajo de la clavícula.

Empieza el paciente a espirar, y después de la primera bocanada de aire empezamos a presionar, suave pero

progresivamente, siguiendo el ritmo respiratorio del paciente hasta una presión más que la última espiración. Repetimos este movimiento unas tres o cuatro veces, y conseguimos movilizar el llamado aire residual.

**Presiones Expectorantes:** En ellas efectuaremos la primera parte igual, y en el momento de la espiración habremos colocado una mano en cada zona costal, donde efectuaremos unas tres o cuatro presiones con el fin de movilizar las mucosidades retenidas.

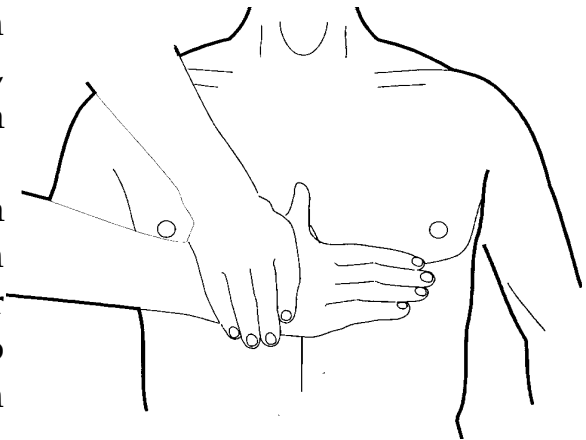
Estas presiones están muy indicadas en pacientes con Bronquitis, Enfisemas, Bronquiectasia, e incluso en personas con ansiedad y estados nerviosos.



## MASAJE CARDÍACO

Este tratamiento sirve tanto para hipotensos como para hipertensos ya que regulariza el funcionamiento del corazón. Tratamiento indicado para insuficiencia cardíaca, especialmente derecha, con o sin marcapasos.

Posición del paciente en decúbito supino. Después de cada manipulación, se procederá a hacer un vaciaje venoso, pues no conviene concentrar mucha hiperemia en zona.



- Pases Magnéticos Sedantes
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digitopalmar
- Vaciaje Venoso
- Fricciones Circulares (de derecha a izquierda, siguiendo las manecillas del reloj)
- Vaciaje Venoso
- Vibraciones

- Presiones Cardíacas
- Vacíaaje Venoso
- Tecleteos
- Pases Magnéticos Sedantes.

Además, trabajaremos también las extremidades inferiores para aumentar el retorno venoso al corazón a través de las venas cavas.

La dirección de las maniobras en estos casos de insuficiencia cardíaca derecha, será la misma que en la de problemas respiratorios, a excepción de las maniobras específicas de este tratamiento que son:

**Presiones:** Colocando la mano por debajo de la región mamaria izquierda se realizarán pequeñas presiones en el momento de la espiración del paciente.

**Vibraciones:** Terminamos efectuando vibraciones sobre la zona del esternón con una mano encima de la otra.

**Tecleteos.**

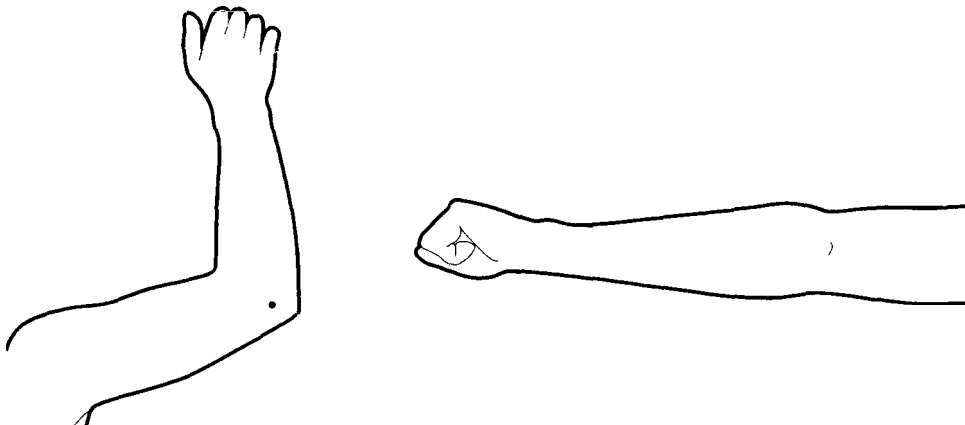
**Vacíaaje Venoso.**

**Pases Magnéticos Sedantes.**

## X PRINCIPALES TRATAMIENTOS

### EPICONDILITIS

Esta patología conocida también con el nombre de "codo de tenis", consiste en una inflamación por sobrecarga o contusión del tendón de



los músculos epicondíleos (extensores de la mano) en su zona de inserción, en el epicóndilo del húmero.

**Exploración:** Hay que localizar el punto o región dolorosa, por lo que la exploración es importante para saber si es o no una epicondilitis. Hay dos formas:

1º El paciente con la extremidad afectada extendida, se le hace cerrar con fuerza el puño.

2ª Efectuar una extensión activa con resistencia de la mano, con la extremidad extendida. Si hay epicondilitis, el paciente nota dolor e incluso puede que llegue a doblar el codo.

## Masaje

Debido a la existencia de varias capas musculares en el antebrazo, el masaje tendrá las siguientes características:

Intensidad media-profunda. Trabajo en la zona del antebrazo especialmente. Brazo semiflexionado

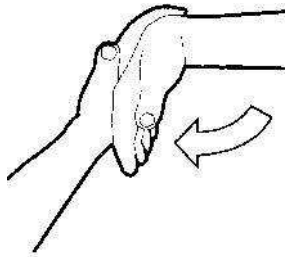
## Manipulaciones

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacíaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Amasamiento Pulpopulgar (solo en casos crónicos)
- Fricción
- Rodamiento.
- Vibraciones
- Presión de Manos Alternadas (pulgares)

Cogiendo el antebrazo con las dos manos y los pulgares encima, esta maniobra consiste en presiones alternadas con los pulgares, a cierta distancia uno del otro, subiendo y bajando por el antebrazo unas cuatro o cinco veces, sin llegar a la zona del codo.

- Tecledeos
- Vacíaje Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes

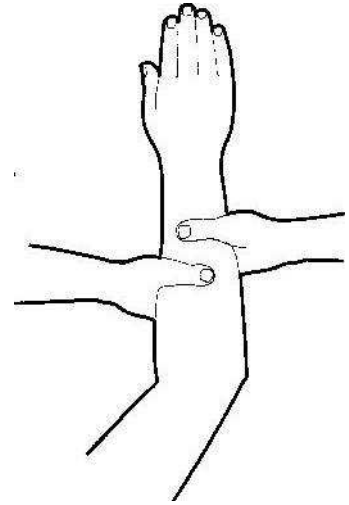
Si el caso a tratar fuera una epicondilitis crónica deberemos realizar además el amasamiento pulpopulgar sobre el tendón de inserción.



En los casos agudos es necesario que el paciente cese en su actividad deportiva durante el tiempo del tratamiento.

En las epicondilitis agudas, después del masaje aplicaremos hielo durante 20 minutos, y en las crónicas cremas de calor. La frecuencia será, en las agudas la primera semana de forma diaria, para ir reduciendo poco a poco.

En las crónicas dos veces por semana.



## HOMBRO DOLOROSO

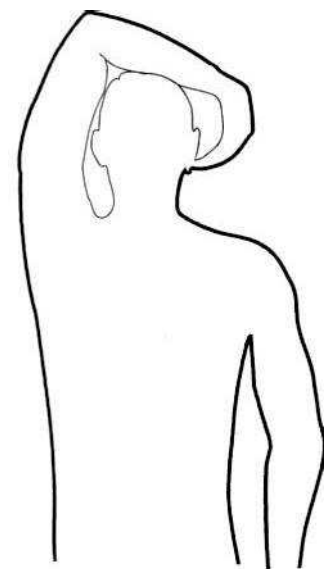
Con este nombre englobamos todas las patologías que puedan aparecer en esta zona, teniendo presente que una de las bases de este tratamiento van a ser las movilizaciones de hombro.

Antes de efectuar cualquier movilización, hay que tener en cuenta que nunca debe forzarse cualquier dolor, es decir, las movilizaciones se hacen con la máxima amplitud posible sin llegar al dolor.

Antes de empezar el quiromasaje, efectuaremos una exploración de los movimientos del hombro.

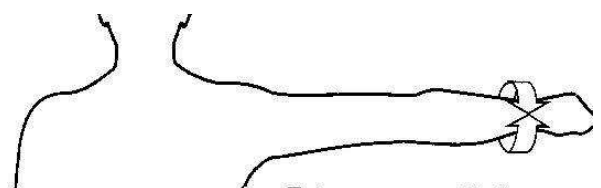
Esto nos permitirá conocer si hay limitación o dolor en alguno de ellos:

1° **tocarse la oreja contraria** por encima de la cabeza



*tocarse la oreja contraria*

2° con el brazo en abducción **efectuar la rotación de la mano** interna y externa.



**3° tocarse el hombro contrario,**

efectuando un movimiento de anteversión cuidando de efectuar este movimiento con la mayor amplitud de brazo posible.

**4° tocarse por detrás la escápula contraria**

Comparándolos siempre con el movimiento del hombro contrario para notar las diferencias.

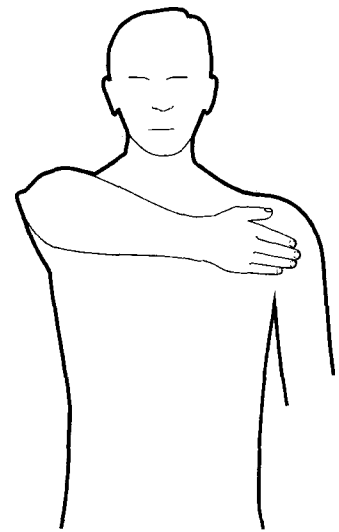
Viendo si existe disminución de la movilidad o bien dolor en la ejecución de alguno, estará indicada la movilización.

Hay que recordar que la patología del hombro es muy variada (tendonitis, artrosis, periartritis, etc), y que la misión del quiromasajista no es la de efectuar un diagnóstico médico, sino aliviar el dolor y ayudar a recuperar la movilidad.

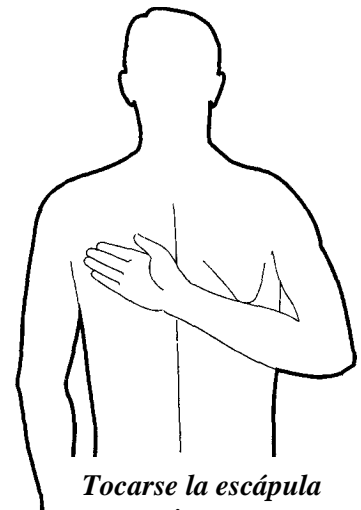
Una vez efectuada la exploración y sabiendo que el dolor de la zona del hombro no es debido a las cervicales o al codo, sino que es un problema propio de la cintura escapular, pasaremos a efectuar el masaje y las movilizaciones.

El masaje debe hacerse a nivel de toda la espalda, desde el cráneo hasta el sacro, manteniendo al paciente en una postura lo más cómoda posible para evitar el dolor postural del hombro.

El orden del tratamiento no debe variar, y así comenzaremos con:



*Tocarse el hombro contrario*

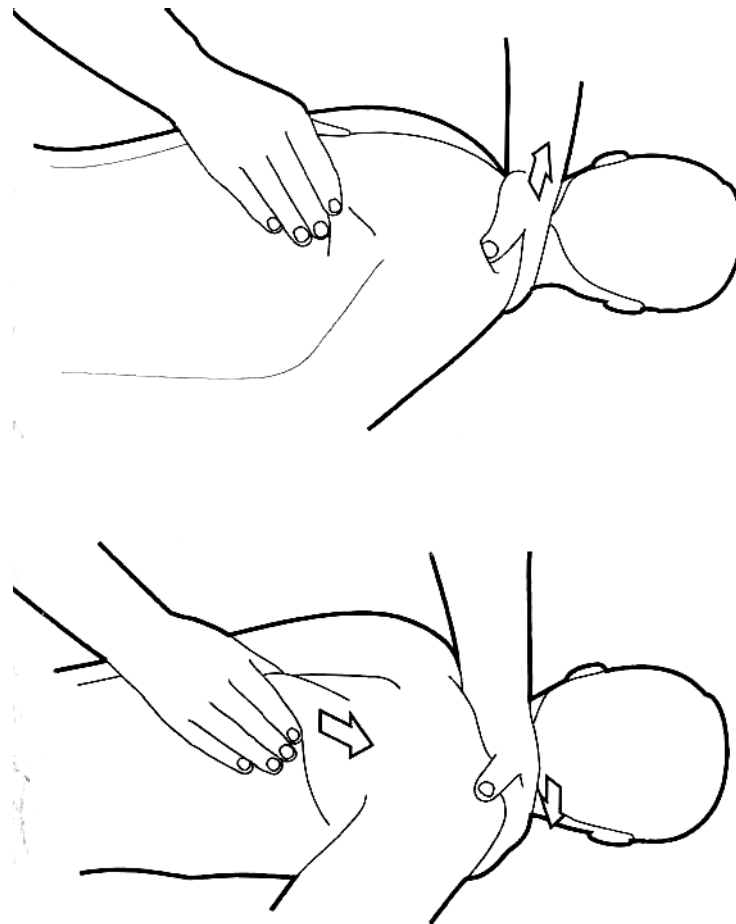


*Tocarse la escápula contraria*



- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacíaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Amasamiento Pulpopulgar (en todo el borde escapular y especialmente en las zonas donde existe miogelosis)
- Movilizaciones del Hombro
- Vacíaje Venoso
- Amasamiento Nudillar, etc.

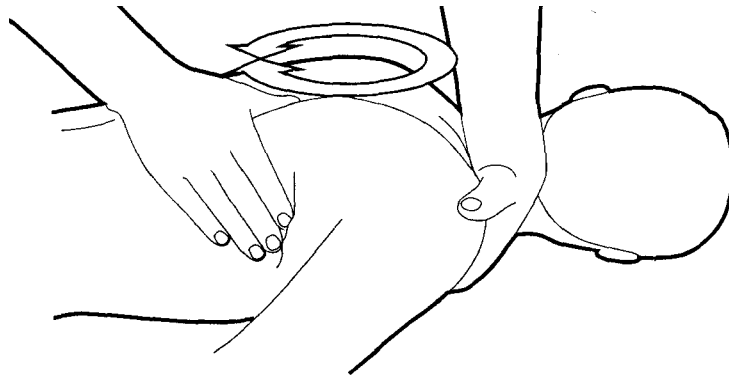
El paciente estará situado decúbito prono, colocando su brazo en flexión y sujeto con la cadera de él mismo, y la cabeza ladeada hacia el quiromasajista.



El terapeuta se situará al lado contrario del hombro afectado, y colocará la palma de una mano sujetando el hombro, y con la otra mano apoyamos la punta de la escápula entre nuestro pulgar e índice. Desde ésta posición se efectúan los siguientes movimientos:

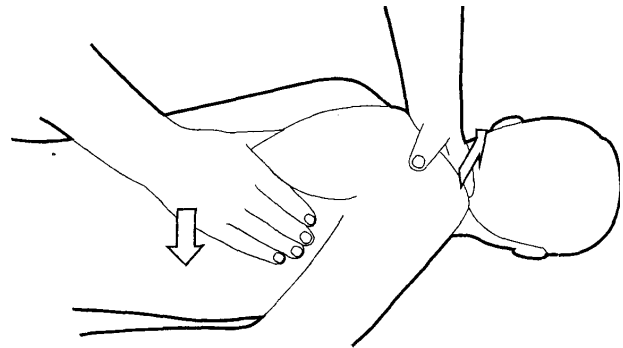
**1° subir y bajar la escápula**

## 2º circunducción con las dos manos : derecha e izquierda

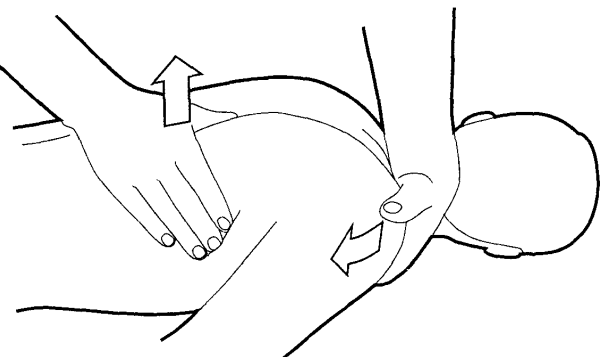


## 3º balanceo de la escápula.

Estos tres movimientos se harán siempre elevando la mano que sujeta el hombro, y de menor a mayor amplitud y viceversa, llegando al límite del dolor, aproximadamente cinco o seis veces hacia cada lado.



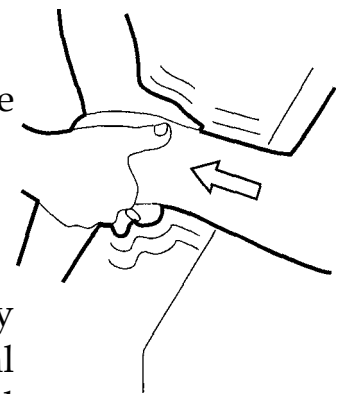
**4º estiramiento con vibración.** Colocándose el quiromasajista en el mismo lado del paciente, le sujetamos con ambas manos a la altura de la flexura del codo, estiramos, y manteniendo el estiramiento efectuamos una vibración sostenida a la vez que movemos el brazo hacia arriba y hacia abajo sin levantar la extremidad superior de la camilla.



Después se continuará el resto del quiromasaje con las maniobras adecuadas al respecto.

## Efectos de las Movilizaciones:

Con las movilizaciones conseguimos mover y trabajar la musculatura que desde la región cervical y dorsal va hacia la escápula, y la de ésta hacia el hombro, así como la de la escápula al húmero.



## Indicaciones de las Movilizaciones:

Están especialmente indicadas en el llamado "hombro doloroso", pero también en aquellos casos en los que hay cefaleas por tensión nerviosa, especialmente cervical y dorsal.

En éstos casos efectuaremos las movilizaciones en los dos hombros. Después de las movilizaciones hay que aplicar sobre la región dolorosa del hombro cremas de calor (caléndula, alóe vera, harpagofito, romero, etc.)

## Hidroterapia:

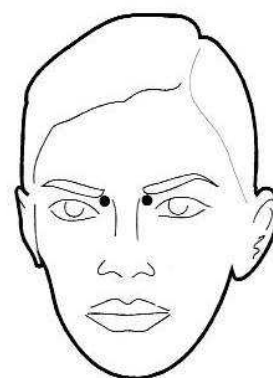
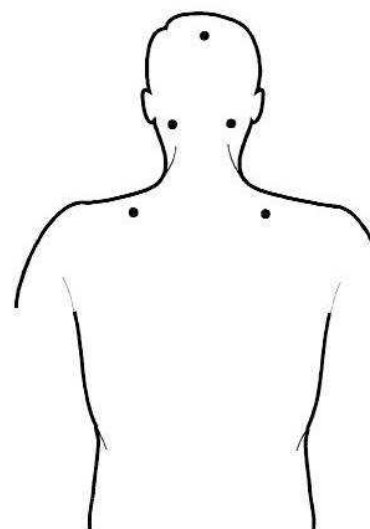
Siempre será calor exceptuando en los casos inflamatorios agudos o traumáticos en los que la indicación es el frío o hielo.

## MASAJE PARA EL DOLOR DE CABEZA

Este tratamiento está más indicado en los dolores de cabeza originados por tensión nerviosa.

### DECUBITO PRONO:

- Fricción
- Exploración (encontraremos más dolor en la zona muscular que en la ósea)
- Pases Magnéticos Sedantes
- VacíaJe Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Amasamiento Pulpopulgar sobre la musculatura paravertebral dorsal y cervical, dirección ascendente y descendente.
- Extremidad superior en retroflexión, trabajar transversalmente a nivel de la musculatura paravertebral y el borde escapular.
- Movilización de los omóplatos.
- Amasamiento Pulpopulgar. línea

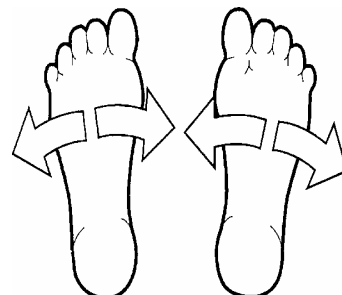


*Puntos donde se efectúa la presión frontonasal*

occipital.apófisis mastoide . coronilla . trapecios.

En todos estos puntos el trabajo a realizar será, amasamiento pulpopulgar, presión y vibración, tanto simultánea como alternada.

- Amasamiento Nudillar
- Cachete Dorsopalmar
- Roces Digitales
- Roces Digitales Circunflejos
- Manipulación del Paso del Oso (subir y bajar por la musculatura paravertebral).
- Fricción
- Presiones
- Vibraciones
- Movimiento Muscular Occisito-frontal (longitudinal y transversal)
- Tecledeos
- Vacijaje Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes



Movimiento de pies de vaivén

## DECÚBITO SUPINO

- Efectuamos algo de amasamientos en nuca y cara y a continuación:
- Presión Frontonasal
- Movimiento Muscular Occipitofrontal - Presión Ocular
- Tecledeos
- Pases Magnéticos Sedantes

Para terminar efectuaremos a nivel de los pies la movilización del metatarso y movimientos de pies de vaivén con el fin de descargar la tensión cervical.

## ESTREÑIMIENTO

Sin duda, es el hábito o enfermedad más frecuente que existe y a menudo, aunque no sea el motivo principal, se le pregunta al quiromasajista por las posibilidades en cuanto a dicho problema. Hay muchas causas de estreñimiento, las hay de origen nervioso, produciéndose espasmos que impiden la normal evacuación, otras causas frecuentes lo son el tener el colon más largo de lo normal (dolicocolon), las hemorroides, que son venas al final del intestino que se

congestionan, pudiendo ser causa y efecto a su vez del estreñimiento, por gusanos, tumores y otras causas.

En las personas encamadas durante largo tiempo, en reposo absoluto en el transcurso de ciertas enfermedades, la musculatura abdominal y el intestino pierden fuerza. Aparte del tratamiento médico adecuado y un tratamiento dietético rico en fibras vegetales, puede hacerse masaje con buenos resultados.

El cachete compresivo giratorio, el cachete dorsopalmar y las vibraciones, son las manipulaciones más indicadas ya que estimulan el peristaltismo intestinal.

El paciente hará respiraciones profundas y pausadas, para relajar el abdomen. Se empezará por la espalda y así después encontraremos el abdomen más relajado.

El quiromasaje en estos casos debe hacerse fuera de la digestión, calculando como promedio dos horas después del desayuno y tres horas después de las comidas. En los casos de DolicoColon el quiromasaje es muy importante, por hacerse más intensos los pliegues intestinales, donde se acumulan los restos alimenticios. Si el paciente toma laxantes, no deberá dejarlos bruscamente, sino de una forma progresiva.

Si la causa fuera una enfermedad medular, se hará el masaje espinal y el abdominal, aunque en este caso el resultado no suele ser tan satisfactorio.

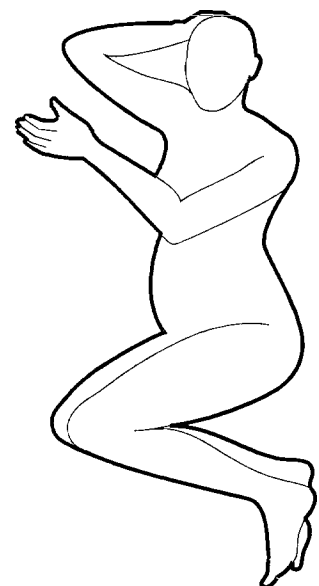
El masaje se hará, primero, dos o tres veces por semana y en cuanto mejore la evacuación, se reducirá a una o dos por semana.

## EMBARAZO

Es importante hablar del embarazo, ya que en él se presentan unas peculiaridades especiales.

En primer lugar es importante decir que durante los nueve meses de la gestación, sí se puede efectuar masaje, aunque solamente estará contraindicado en aquellas mujeres que tengan amenaza de aborto, es decir pérdidas sanguíneas, sean o no importantes.

Durante el tercer trimestre es cuando suelen venir algunas molestias derivadas del aumento de



*Postura de la mujer embarazada para el quiromasaje*

volumen del abdomen y así podremos observar como al acentuarse la lordosis lumbar fisiológica, pueden aparecer crisis de lumbalgias que se tratarán como cualquier otra lumbalgia común, exceptuando hacer ninguna maniobra de Quiropraxia.

También las articulaciones sacroilíacas se separan y puede dar lugar a ciertas molestias. En ambos casos los masajes ayudarán a aliviar las molestias de las gestantes.

Otra complicación se debe a la compresión de las venas íliacas por la matriz, y por tanto aparece una disminución de la circulación venosa y fácilmente dan lugar a varices. Estas varices se tratarán de forma normal a cualquier otro tratamiento antivaricoso, con respecto al masaje. Es importante indicar que las mamas durante el embarazo no deben trabajarse, salvo en ciertos casos que las masajistas-comadronas harán un suave amasamiento y vaciados venosos, para preparar los llamados conductos galactoforos, para la posterior lactancia.

Una vez se ha pasado el parto, lo mejor es esperar a pasar el llamado puerperio "cuarentena" para reanudar o empezar cualquier masaje, ya que durante este tiempo, la matriz debe cicatrizar las heridas del parto, volver a su tamaño y posición normal e igualmente los intestinos que estaban un poco apartados de su posición, deben volver a ella.

El quiromasaje después, ayudará a que la musculatura abdominal recobre su tono muscular y, por tanto mantener la estética abdominal.

En ocasiones, las piernas quedarán un poco hinchadas o bien las varices no habrán desaparecido, por lo que es importante efectuar masajes para recobrar o al menos mejorar la circulación.

Otra posible complicación son las estrías del embarazo, que aparecen a nivel del abdomen, sobre todo son verdaderas cicatrices debidas a la tensión de éste durante los últimos meses de la gestación, pero que desgraciadamente, aunque hagamos masajes, no desaparecerán.

Por último diremos que el masaje postparto, debe de hacerse durante un mes de dos a tres veces por semana, para continuar posteriormente dos veces, hasta que se recobre la estética normal.

La combinación del masaje junto con la gimnasia postparto inmediata será la mejor recuperación del abdomen.

## **ARTROSIS**

Una de las enfermedades reumáticas más frecuentes, a partir de los 40 años, es sin duda alguna la ARTROSIS.

Podemos decir que ésta consiste en un desgaste acentuado prematuramente a nivel del cartílago articular de cualquier articulación, lo que facilita el desgaste de éstas.

Esta enfermedad produce siempre una contractura muscular adyacente que, en muchas ocasiones dará lugar a mayor dolor que el que pueda provocar en sí el propio desgaste.

El masaje pues en estos casos, debe remitirse a reducir la contractura muscular de la zona afecta, y por tanto las manipulaciones fundamentales serán los amasamientos.

Todas aquellas manipulaciones, como las presiones y movilizaciones si producen dolor por una sensibilidad importante del paciente, no están indicadas, pero si las manipulaciones las hemos efectuado sin dolor, entonces sí están indicadas.

Decimos esto ya que no depende la intensidad del masaje de la artrosis, pues algunas artrosis leves o iniciales, pueden doler más que otras más acentuadas y, por tanto, la intensidad así como la variedad de las manipulaciones, nos lo dirá la sensibilidad del paciente ante el masaje. La tabla de manipulaciones será la normal, para aquella región donde se tenga que efectuar, pero intensificando la duración de los amasamientos, como ya hemos dicho anteriormente.

## OSTEOPOROSIS

Consiste en un proceso de pérdida de masa ósea, es decir, la zona de estructura interna ósea, por lo que las vértebras suelen ser más frágiles y además disminuye su tamaño.

Es más frecuente en mujeres, y especialmente después de la menopausia. Las articulaciones se convierten en zonas mucho más sensibles y esto es importante ya que el masaje en estos casos ha de ser:

- *corto en duración*
- *de intensidad superficial - media*
- *no efectuar percusiones ni desbloques.*

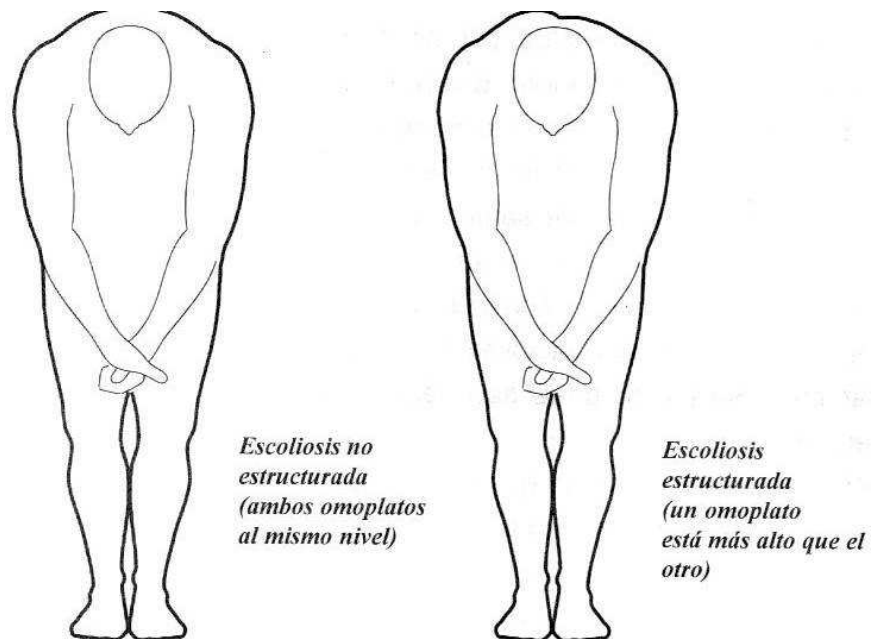
Hay que usar especialmente manipulaciones suaves y relajantes, que den calor y elasticidad. También los estiramientos suaves serán beneficiosos para el paciente, así como el calor local.

Las maniobras idóneas serán :

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacía Venoso
- Amasamiento Digital
- Fricción
- Roces Digitales
- Vibraciones
- Tecletoos.

## ESCOLIOSIS

Es la desviación lateral de un grupo de vértebras, pudiendo existir además rotación de los cuerpos vertebrales. Las escoliosis suelen afectar principalmente a la zona dorsal y lumbar. No suele ser única, sino que para mantener la estática de la columna, se forma una segunda desviación, llamada secundaria, siendo la de origen, primaria. Las causas de escoliosis son múltiples y por tanto el tipo de escoliosis es también variado, pero el tratamiento que se seguirá, será el mismo.



Hay que tener en cuenta que al existir una desviación, la musculatura paravertebral, sufre una desviación también y se forma una contractura a nivel del lado donde existe la escoliosis.

Existen dos tipos fundamentales de escoliosis:  
***no estructurada y estructurada.***

Según no tenga o sí rotación de los cuerpos vertebrales.

En el primer caso hemos de hablar de actitud escoliótica como puede ser la postural en personas altas, en lumbalgias agudas, en procesos de dismetría pélvica, y en el segundo caso al existir rotación de los cuerpos

vertebrales es real, no desaparece con ninguna postura. La diferencia es que en el primer caso al efectuar una radiografía en posición de decúbito, o un alza en el caso de disimetría de extremidad, desaparece la escoliosis.

En el segundo caso ya nunca desaparece. Una prueba simple de detectar y muy efectiva es el Test de Adams: Puesta la persona de pie y con las manos y pies juntos, efectúa una flexión progresiva de tronco y cabeza.

Colocado el quiromasajista frente a él, cuando aparece la región de los omoplatos observaremos la diferencia.

En la escoliosis no estructurada ambos omoplatos están al mismo nivel.

En la escoliosis estructurada aparece diferencia marcada y un omoplato produce mayor prominencia que el otro.

Las manipulaciones a efectuar serán las del tratamiento de espalda y sobre todo los amasamientos, especialmente en el lado contrario al de la desviación.

Otra manipulación será de Pellizcos, con el fin de descontracturar la musculatura afecta. La frecuencia de los masajes, aparte del tratamiento de rehabilitación que haga el paciente, se indica unas tres veces por semana, a días alternos. Hay que pensar que son tratamientos duraderos.

Las presiones suelen hacerse presionando ligeramente hacia el lado que deseamos llevar la columna. El masaje general debe hacerse a los dos lados de la columna, pero más en el lado contrario de la Desviación, que es donde más necesita el músculo recobrar su tono y fuerza normal.

El masaje será coadyuvante de ejercicios de gimnasia correctiva, natación o tratamiento postural, y aunque las estructuradas no puedan curarse, si podemos prevenir las complicaciones como contracturas, pinzamientos, etc.

## **ARTERIOESCLEROSIS**

Consiste dicha enfermedad en un envejecimiento prematuro de las arterias que sufren un proceso de esclerosis y, además una disminución del calibre y de la elasticidad. Los síntomas son muy diversos, y dependen de las arterias afectadas y por tanto pueden dar lugar a distintas complicaciones. El ser humano sufre a partir de los 40 años, un proceso progresivo de envejecimiento general, lógicamente durante unos años de una forma muy lenta, para acentuarse después de los 60

años, sin embargo en ciertos casos y debido a varios factores, como son la obesidad, hipertensión, diabetes, alimentación desequilibrada, colesterol, etc., este envejecimiento de las arterias se acelera. Así por tanto, ya que el masaje aumenta la intensidad de la circulación, en cualquier caso de afectación arterial, es conveniente efectuar masaje general, ya que estimulando la circulación venosa, podemos mejorar la circulación arterial. Un tipo de afectación muy frecuente es la isquemia en las extremidades inferiores y es muy positivo el efectuar masaje, especialmente el amasamiento digitopalmar, el rodamiento y los roces.

Estas personas tienen un síntoma, que recibe el nombre de claudicación intermitente, que consiste en que después de andar unos ciertos pasos, al no recibir el músculo sangre arterial, les sobreviene un dolor intenso, y deben de parar durante unos segundos, para con el reposo volver a acentuar la circulación y seguir caminando. Pues bien, con el masaje es fácil preguntar cuanto tiempo tarda en aparecer este síntoma, para observar así la mejoría. Cuando las arterias han llegado a un calibre muy pequeño, pueden dar lugar a infartos, trombosis, etc., pero en todos estos casos puede hacerse masaje. En los casos de Trombosis, Embolias o Hemorragias cerebrales, aparte del tratamiento médico adecuado, la pronta rehabilitación y el tratamiento de masajes, puede ayudar a la mejoría del paciente. En todos estos casos, debe hacerse el masaje de dos a tres veces por persona. La base de este tratamiento, está en aumentar el flujo sanguíneo a nivel muscular periférico, la llamada circulación colateral, para suplir el defecto de riego sanguíneo.

## **ENTORSIS (Torcedura)**

Ante una entorsis de tobillo, rodilla, o cualquier articulación, los ligamentos sufren una distensión, y si ésta es superior al tope posible pueden romperse algunas fibras, lo que llamamos esguince. Según la cantidad de fibras lesionadas hablaremos de tres tipos distintos de esguinces:

### **Esguince tipo 1**

Destruídas menos del 25 % de las fibras del ligamento, signos inflamatorios mínimos. Hielo 24 - 48 horas, colocándolo 20 minutos cada hora, reposo y elevación de la extremidad.

A las 24 - 48 horas solo hay dolor a la presión, no espontáneo, no equimosis y el edema, el llamado "huevo" en el caso del pie

prácticamente desaparecido. En el caso de esguince tipo I, pasadas ya las 24 o 48 horas de su producción, puede efectuarse masaje en la zona afectada y especialmente amasamiento pulpopulgar y así, al pasar los dedos, encontraremos una zona de crepitación ligeramente dolorosa que nos indicará el punto exacto de la lesión, y siempre a un límite tolerable del dolor, iremos trabajando sobre ésta región hasta que prácticamente el dolor desaparezca.

A continuación del masaje puede aplicarse otra vez el hielo, siempre bajo la pauta de unos 20 minutos.

Estas sesiones se efectuarán una o incluso dos veces al día durante unos días seguidos, para su más rápida recuperación.

### **Esguince tipo II**

La lesión afecta entre el 25-50 % de las fibras.

Aplicación de hielo y a las 24-48 horas encontraremos:

- dolor espontáneo y a la presión
- hematoma o equimosis sublesional
- edema intenso
- inestabilidad articular.

Nuestra actuación será de remitirlo al médico ya que necesita inmovilización con algún tipo de vendaje.

### **Esguince tipo III**

Rotura de más del 50 % o total. Por el dolor tan intenso, aparecen signos vegetativos como mareos, náuseas e incluso vómitos. Aplicaremos hielo pero el sentido de urgencia será enviarle a la clínica sin esperar las 24 horas. Son esguinces que necesitan tratamiento quirúrgico.

En los esguinces de tipo I y II pueden aplicarse complementariamente vendajes funcionales, aunque en los de tipo II serán más de tipo terapéutico.

En el caso de los llamados **esguinces crónicos**, que muchas veces son agudos mal curados, suelen producirse dolores, ligera inestabilidad de la articulación y tumefacción. En estos casos podrá efectuarse masaje en toda la región, y debe colocarse la zona afectada en una posición un poco forzada, para localizar exactamente el punto de la lesión, y manteniendo dicha posición, trabajaremos con el amasamiento pulpopulgar hasta la desaparición del dolor. A continuación se aplicará cremas de calor. La frecuencia será de dos o tres sesiones por semana y

a las dos o tres semanas, dependiendo de la evolución del paciente pasaremos a una sola vez por semana.

## VARICES

Las varices son dilataciones de las venas, llegando a torcerse y adoptar formas extrañas, provocando por consiguiente una disminución de la circulación de retorno, con las consiguientes consecuencias. Según las venas afectadas, sean de la circulación venosa, superficial o profunda, hablamos de varices externas o internas, aunque hoy en día se habla más de insuficiencia venosa que de varices internas.

En el caso de insuficiencia venosa, el masaje debe aplicarse con cierta profundidad, para producir una mayor contracción muscular. Las maniobras más apropiadas serán:

- Pases Magnéticos Sedantes
- VacíaJe Venoso
- Amasamientos
- Fricción
- Rodamiento Muscular
- Movilizaciones
- Movimientos Alternados de pies de Vaivén
- Movimientos de Relajación (calcáneo - pie)

En el interior de las varices y debido al enlentecimiento de la sangre, se forman verdaderos coágulos, que reciben el nombre **de Trombos** y que pueden dar lugar a complicaciones importantes. Estos trombos, muchas veces visibles, no deben trabajarse nunca por el peligro de desprenderlos. Nunca debe hacerse el amasamiento pulpopulgar encima de los trombos.

Si las varices afectan con cierta intensidad a la circulación, aparecen unos síntomas típicos en estos casos, como son: hinchazón, pesadez, quemazón, prurito, dolores e incluso calambres.

En estos casos más avanzados, cambia la coloración de la piel y adopta una tonalidad más oscura, incluso violácea, hasta en grados más importantes, salir incluso llagas o úlceras cutáneas, que reciben el nombre de, úlceras varicosas.

Una de las complicaciones de las varices es la posible inflamación de aquella zona, es decir una **Flebitis**, pero al ser inflamación, entra dentro del grupo de contraindicaciones, por ella misma. El masaje, en estos

casos de varices, debe hacerse superficial, y las manipulaciones, serán las siguientes :

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vacía je Venoso
- Amasamiento Digital (suave alrededor de ellas)
- Vacía je Venoso
- Movilizaciones (tobillo, rodilla y cadera)
- Vacía je Venoso
- Amasamiento Digital
- Vacía je Venoso
- Tecleto
- Pases Magnéticos Sedantes.

En las varices de las embarazadas, debe hacerse masaje, especialmente en los últimos tres meses del embarazo, ya que es cuando más se acentúan.

## **PATOLOGIA MUSCULAR**

Los músculos esqueléticos de nuestro organismo tienen unas características comunes, como son la contractilidad, elasticidad y el tono muscular.

Definimos Tono Muscular al estado de semi-contracción involuntaria en la que se encuentran los músculos en reposo. Es decir; un músculo nunca está totalmente relajado ni contraído, y a esto le llamamos Tono Muscular.

El tono muscular nunca está en un mismo nivel, tiene un mínimo y un máximo normales, dependiendo de varias circunstancias o factores:

- Por la mañana es más bajo que por la tarde.
- De un individuo a otro.
- Antes de una competición o después.
- Alimentación, reposo, medicaciones, etc.

Sin embargo, cualquier tono situado entre el mínimo y el máximo normal no debemos notarlo, ni produce ninguna sensación. Dentro de las posibles lesiones a nivel de músculos, las principales son:

### **Lesiones musculares:**

#### **A) No Traumáticas**

Calambres,

Agotamiento muscular, agujetas enfermedad intercurrente (amigdalitis, gripe, etc).

B) Traumáticas:

1- Mecanismo Directo: Choque

2- Mecanismo Indirecto:

– 1er. Grado: Elongación, Contractura.

– 2º. Grado: Rotura fibrilar, chasquido

– 3er. Grado: Rotura muscular.

**Lesiones musculares por mecanismo indirecto:**

1) Estiramientos de 1er. Grado:

Elongación, contractura, estiramiento. Dolor sordo, no impide seguir (3-7 días de curación).

2) Estiramientos de 2º Grado:

Chasquidos musculares, rotura fibrilar. Dolor agudo, impide seguir (2-4 semanas de curación).

3) Estiramientos de 3er. Grado:

Rotura muscular, dolor agudísimo, impotencia funcional (6-12 semanas de curación).

**Complicaciones:**

A- Recaídas.

B- Cicatrices dolorosas.

C- Hematomas enquistados.

D- Calcificaciones.

E- Derrames serohemáticos.

F- Hernias musculares.

**Contractura muscular**

Es el aumento del tono muscular por encima del grado máximo normal, debido a un traumatismo o bien por alguna patología esquelética, postural o nerviosa.

Al ser comprimidos pequeños filamentos nerviosos aparece un dolor tipo molestia y señalado con toda la mano una zona más o menos amplia que corresponde al grupo muscular.

Ante cualquier contractura aplicaremos calor seco local y podemos efectuar masaje, con profusión de amasamientos que empezaremos de forma muy lenta y superficial, para poco a poco profundizar hasta el límite doloroso.

Las maniobras más importantes serán:

- Amasamientos
- Vibraciones

En hidroterapia las pequeñas contracturas necesitan calor seco, pero las grandes contracturas necesitarán frío.

### **Tirón muscular**

Es la rotura mínima de algunas fibras musculares, normalmente cansadas por un estiramiento forzado. La diferencia con la elongación muscular es que a pesar de que en ésta se produce el estiramiento de un músculo, no hay rotura de fibras, es decir, no hay lesión anatómica.

El pronóstico será distinto, ya que la recuperación será mucho más rápida en la elongación.

Un tirón muscular aparece de forma súbita con la sensación de dolor agudo como un pinchazo, que impide la continuación de su deambulacion o carrera. El dolor puede señalarse con un dedo, sobre un punto determinado.

La actuación ha de ser de reposo y aplicación inmediata de hielo 20 minutos cada hora y como máximo efectuar masaje tipo drenaje y vaciaje desde la zona lesionada, sin tocarla, hacia el corazón.

En el tirón observaremos a las 24 horas la aparición de una equimosis por debajo de la zona lesionada, signo de hemorragia por rotura de algunas fibras, mientras que en la elongación no aparece.

No debemos efectuar masaje en la zona lesionada por lo menos hasta el séptimo día después de la lesión, ya que es el tiempo necesario para regenerar las fibras musculares.

El tratamiento de masaje en un tirón no debe efectuarse nunca en el punto de lesión antes del séptimo día, aunque si con drenaje se puede trabajar la extremidad para acelerar la reabsorción del hematoma.

A partir del séptimo día se aplicará, primero masaje en la extremidad, de forma amplia, y en principio se hará suave para observar si el dolor es soportable. Si fuera muy agudo esperaríamos dos

días más, pero sino lo fuera, efectuaremos el tratamiento que va marcado en cuatro fases:

1º Fase: Pulpopulgar superficial hasta que desaparezca el dolor.

2ª Fase: Pulpopulgar profundo.

3ª Fase: Con el músculo contraído repetimos el pulpopulgar suave, aplicando resistencia.

4ª Fase: Con el músculo contraído aplicamos ya el pulpopulgar profundo.

No debemos pasar de una fase a otra si el dolor prácticamente no ha desaparecido. A continuación terminamos el masaje con vibraciones, tecleitos, vaciaje venoso y pases magnéticos sedantes.

En el momento en que podamos efectuar las cuatro fases podemos decir que la lesión ya está curada.

La frecuencia será diaria hasta que desaparezca todo el dolor a la presión. No se debe hacer reposo absoluto, ya que el paseo y los movimientos suaves harán que el proceso inflamatorio remita mucho antes.

### **Desgarro muscular**

Hablamos de desgarro muscular cuando el número de fibras musculares lesionadas es mucho mayor que en el tirón.

Aquí encontraremos dolor agudo, zona dolorida amplia y hematoma casi de inmediato.

La actuación será de aplicar hielo, pero debemos remitirlo al médico especialista para valorar el grado de la lesión.

Siempre seguirá un proceso más dilatado que el del tirón muscular.

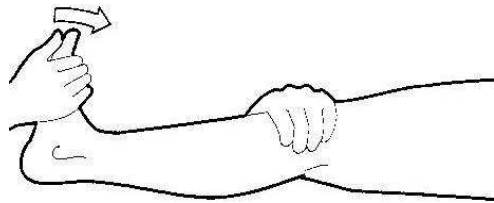
### **Calambre muscular**

Consiste en un aumento de forma brusca y de intensidad máxima del tono muscular. Las causas más frecuentes son:

- sobrecarga o cansancio muscular (maratón)
- trastornos de la circulación venosa (en reposo.)
- uso indiscriminado de diuréticos, por la eliminación del potasio muscular
- frío
- malformaciones de los pies (pie cavo, plano, etc.)

Cuando en la cabina de masaje algún paciente sufra un calambre, nos lo explicará con un dolor agudo, intenso y señalando la zona afectada. El masajista debe reaccionar y buscar una solución rápida, sencilla y efectiva. Es lógico pensar que si en un calambre muscular existe una contracción, una forma, no la única, con las premisas descritas será las de hacer un estiramiento del grupo afectado.

Cualquier músculo del cuerpo puede acalambrarse, aunque los más frecuentes por la ley de la gravedad y la lejanía del corazón son los de las extremidades inferiores, y especialmente el tríceps.



Un buen estiramiento debe ser realizado de forma rápida, no brusca ya que podríamos provocar alguna rotura fibrilar, y persistiendo durante al menos unos 30 segundos.

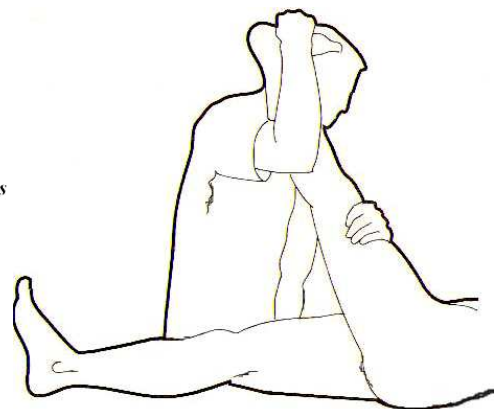
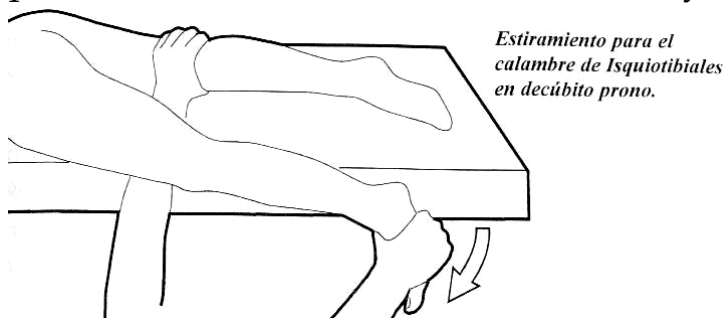
En el momento de efectuar el estiramiento desaparece el dolor agudo, pero después queda el músculo resentido, dolorido, y por ello han de efectuarse amasamientos y vibraciones para que desaparezca totalmente el dolor.

Los más frecuentes y típicos son los calambres de los siguientes músculos:

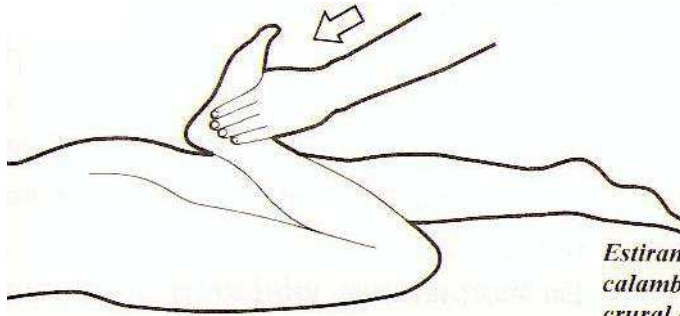
- Tríceps,
- Tibial anterior,
- Isquiotibiales,
- Cuadriceps crural y
- Aductores.



Por regla general hay que buscar la postura contraria a la acción muscular y



fijarse en el dedo gordo del pie para dirigirlo en el sentido contrario con que se presente en el calambre.



*Estiramiento para el calambre de cuádriceps crural en decúbito prono.*

Por último, si un paciente sabe por experiencia quitarse el calambre él mismo con algún estiramiento específico, éste será el mejor tratamiento.

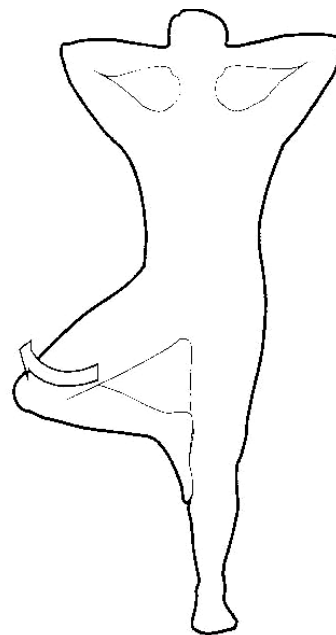
### **Agujetas**

Realmente es un problema metabólico a nivel de las fibras musculares. Aparece cuando se ha hecho trabajar a los músculos por encima de su nivel habitual, o bien son músculos que no se trabajan. El metabolismo del músculo no puede destruir las toxinas formadas, especialmente el ácido láctico, que se acumula en la superficie muscular. Los síntomas clásicos son de dolor cada vez que se contrae o toca aquel músculo. El tratamiento con masaje será muy eficaz, especialmente:

- Vacíaje Venoso
- Amasamientos (de superficial a profundo)
- Vibraciones

El movimiento de aquellos músculos servirá para solucionar mucho más rápidamente el problema.

En hidroterapia, los baños de burbujas calientes, se aconsejan mucho en estas circunstancias.



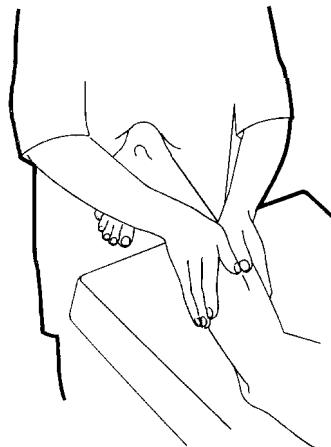
*Estiramiento para el calambre de aductores*

### **MASAJE EN ESTIRAMIENTO**

Una forma nueva, sencilla y muy efectiva para que los músculos de las extremidades sean más elásticos y la circulación pueda fluir con mayor facilidad es el masaje que proponemos a continuación, con la musculatura en estiramiento.

Esta forma de masaje puede aplicarse en principio a cualquier grupo muscular, aunque es especialmente efectivo en extremidades inferiores a nivel del músculo tríceps.

*Posición del masajista para efectuar el masaje en estiramiento.*



*Vacía venoso 1º*

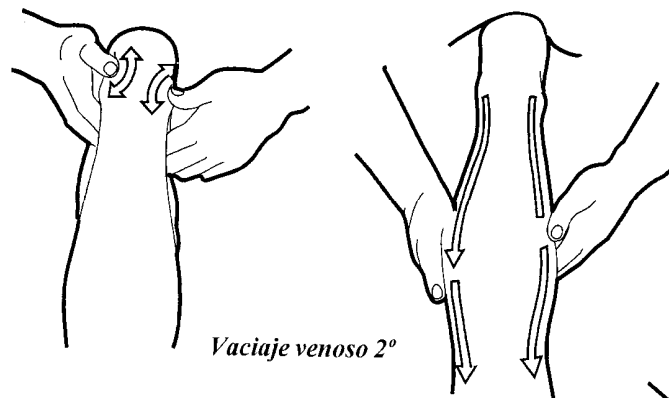
Para aplicarlo correctamente en la zona de la pierna posterior, primero debemos trabajar de forma normal toda la extremidad, toda la cadena muscular posterior, pie, pierna, muslo y glúteos, y una vez terminamos colocamos el tríceps estirado mediante el apoyo del pie en nuestro tórax, y así quedará en flexión dorsal; puesto el masajista de frente respecto a la planta del pie del paciente.

Este masaje debe seguir las siguientes recomendaciones:

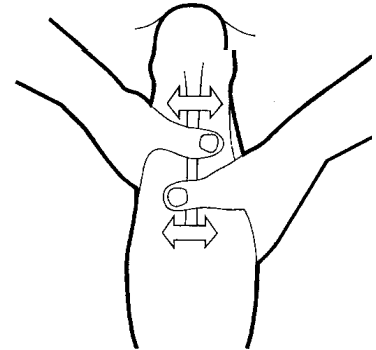
- Aplicar bastante lubricante (aceite, leche, etc.)
- Empezar superficial y poco a poco ir profundizando.
- Debe trabajarse hasta el límite del dolor.
- Las maniobras serán lentas, paso a paso.

La forma de trabajo será la siguiente:

- 1° Vacía con las dos manos, juntas primero y después alternadas, siempre en dirección al hueso poplíteo.
- 2° Con los pulgares vaciamos alrededor de los maléolos y a continuación con cada pulgar seguimos la línea lateral del tendón de Aquiles y gemelos hasta la altura de la rodilla.



- 3° Con los pulgares perpendiculares encima del tendón de Aquiles, paralelos entre si y a un dedo de distancia uno del otro, fricciónamos a través todo el tendón de abajo arriba y viceversa.



- 4° Repetimos vacía con las manos y los pulgares sobre los gemelos varias veces, ya profundamente, siempre hasta la rodilla. Es muy importante tener en cuenta que durante el masaje aumentará la elasticidad muscular, y por ello debemos ir estirando más el pie.

Este tratamiento puede durar unos cinco minutos y será ya suficiente.

Las indicaciones principales son en casos de sobrecarga muscular, tendinitis aquilea, agujetas postdeporte y problemas circulatorios como insuficiencia venosa y alteraciones de la circulación arterial.

## TORTICOLIS

Se entiende por tortícolis, la contractura espasmódica del músculo esternocleidomastoideo, que produce en el paciente una limitación importante en el movimiento de la cabeza.

La actuación a seguir en estos casos será:

- 1º Estiramiento cervical (si la intensidad del dolor nos lo permite).
- 2º Quiromasaje. El quiromasaje que realizaremos será muy suave, en forma

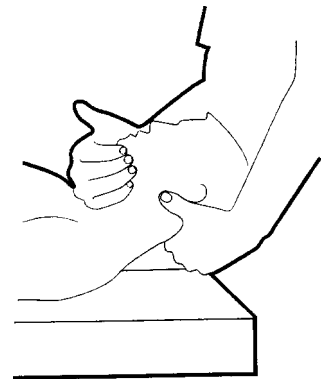
de acariciamiento, haciendo las siguientes manipulaciones:

- Pases magnéticos sedantes.
- Vacía je venoso.
- Acariciamiento de la zona siguiendo la dirección del músculo afectado (desde las apófisis mastoides hasta el hombro y trapecios).
- Vibraciones.
- Tecle teos.
- Vacía je venoso.
- Pases magnéticos sedantes.

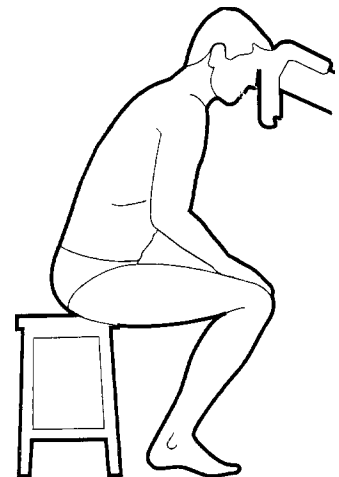
- 3º Calor seco (de cualquier fuente).

La posición óptima para trabajar con estos pacientes, será sentado en un taburete, a ser posible sin respaldo ni ruedas, apoyando la frente del mismo sobre la parte superior de la camilla que previamente habremos llevado a la altura adecuada, dependiendo de la talla del paciente. El tronco de éste debe estar recto y los brazos colocados en la posición en la que se encuentre más cómodo.

Este tratamiento se deberá realizar durante 3 o 4 días seguidos para ir disminuyendo su frecuencia a medida que remita el dolor.



*Colocación para el estiramiento cervical*



*Posición del paciente apoyado en la camilla.*

## **DORSALGIAS Y LUMBALGIAS**

Se entiende por dorsalgia el dolor de espalda localizado a nivel de la columna dorsal y lumbalgia al dolor localizado a nivel de la columna lumbar. Las causas de estos trastornos son múltiples y no corresponde

al quiromasajista diagnosticarlas, sino al médico, asimismo son variadas pero dentro de las más frecuentes, nombraremos a las escoliosis, insuficiencias musculares, contracturas musculares de origen traumático, nervioso, etc., lumbagos agudos y crónicos, hernia discal, ciática, etc.

Sin embargo lo común en todos ellos es que en mayor o menor grado existe y aparece de forma real, una contractura muscular que realmente es la que produce el dolor que manifiesta el paciente, y que el masajista debe y puede mejorar y aliviar.

La zona a tratar será siempre la región concretamente afectada y una zona alrededor. Así por ejemplo, en una lumbalgia, trabajaremos la zona dorsolumbar, glúteos e incluso parte superior de los muslos, especialmente, sin olvidar el resto de la espalda.

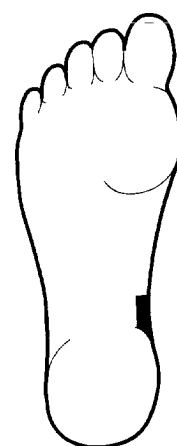
En las hernias discales, el tratamiento será el mismo que en los otros casos, lo único a tener en cuenta son las presiones vertebrales, que no deberán hacerse los primeros días, sino cuando los dolores hayan mejorado. Entonces, incluso mejorarán el dolor y ayudarán a aliviar la contractura.

Las manipulaciones en estos casos, serán principalmente los amasamientos los primeros días, intentando hacerlos con una intensidad de media a profunda, fricciones y vaciaje venoso serán las manipulaciones principales a efectuar, aparte del tratamiento normal de espalda.

También las vibraciones con presión profunda a nivel de los glúteos en su región superior ayudan a descontracturar más rápidamente.

En el caso de las lumbalgias, la posición del paciente será en decúbito prono con una almohada o toalla en la zona del abdomen para así corregir la lordosis lumbar. El tratamiento a seguir será:

- Pases Magnéticos Sedantes
- Vaciaje Venoso
- Amasamiento Digital
- Amasamiento Digitopalmar
- Cachete Dorsopalmar
- Pinza Rodada
- Paso del Oso (incluso en la extremidad si hay ciática)
- Roces digitales



*Zona inferior del arco plantar*

- Maniobras de Desbloqueo
- Descontracción de Glúteos
- Vibraciones
- Tecledeos
- VacíaJe Venoso
- Pases Magnéticos Sedantes

En las lumbalgias agudas de cualquier etiología, el masaje debe efectuarse durante dos o tres días seguidos, en los que la mejoría ha de ser observada desde la primera sesión, y pasar posteriormente a estudiar la causa. Si en dos o tres días no mejora, será necesario acudir al médico para diagnóstico del proceso.

Cuando el problema es de tipo más o menos crónico (hernia discal, reumatismo, escoliosis, artrosis, etc.), el tratamiento debe ser, de dos o tres días por semana y durante temporadas largas, especialmente durante las épocas de invierno y primavera. Existen unos puntos lumbares en los que efectuaremos:

- amasamiento pulpopulgar
- presión simultánea y alternada
- vibraciones

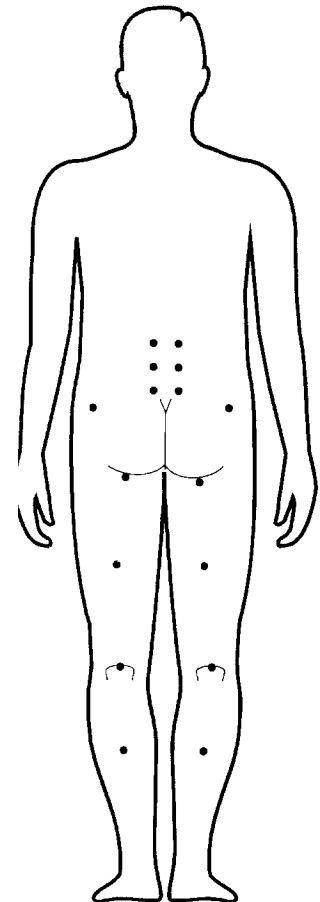
El trabajo en estos puntos descontrae los músculos paravertebrales consiguiendo un gran alivio, y estos son:

- puntos paravertebrales
- zona supero externa
- surco subglúteo
- zona media del muslo
- pliegue posterior de la rodilla
- zona interna de la pantorrilla
- zona inferior del arco plantar

Estos tres últimos puntos especialmente en caso de ciatalgia. El tiempo de trabajo sobre cada punto será aproximadamente de medio minuto.

## CELULITIS

Es un proceso muy frecuente y extendido, particularmente más en el sexo femenino, pero que lo sufren ambos, y



que puede afectar, ya desde edades jóvenes por ser tendencia hereditaria, pero con mayor frecuencia lo sufren en edades maduras de 45 - 50 años.

Consiste en un trastorno a nivel del tejido conjuntivo, producido por una primera disminución de la circulación linfática, que produce una éxtasis de la linfa y por tanto de las sustancias que existen en su interior. Con el tiempo se van dilatando los vasos linfáticos, se extiende a los capilares venosos y se produce hasta compresión de las venas, filetes nerviosos y del propio tejido conjuntivo, que poco a poco se va endureciendo y fibrosando, dando a la piel una característica típica, que es la llamada piel de naranja. Puede afectar a distintas partes del cuerpo, aunque lo más frecuente es su aparición en las caderas, muslos, región cervical y puede producir trastornos de mala circulación y otras veces se confunde con dolores reumáticos.

En estos casos es preciso un tratamiento médico adecuado, pero el masaje estará indicado para mejorar el drenaje linfático y por tanto mejorar la circulación de aquella zona, pudiendo reducir la zona celulítica. Son tratamientos largos y progresivos, aunque es muy difícil a veces imposible en los casos muy intensos y crónicos, el que pueda desaparecer del todo.

Existen tres tipos clásicos de celulitis :

- a) Flácida
- b) Edematosa
- c) Dura

a) Flácida: No hay que hacer pellizcos y si amasamientos y maniobras para estimular la musculatura y aumentar su tono, es decir, masaje de reafirmación.

b) Edematosa: Quiromasaje completo y Drenaje Linfático Manual.

c) Dura: Vacíaes venosos y vibraciones especialmente así como Drenaje Linfático.

Es importante en una celulitis masajear la zona muscular y por ello hemos de aplicar primero maniobras profundas para después aplicar manipulaciones superficiales.

Las primeras para la zona muscular y las otras para la piel y tejido celular subcutáneo.

Las manipulaciones, en estos casos, serán aplicadas en las zonas a tratar, aunque existen unas más precisas e importantes para estos casos,

como son los vaciados venosos, pellizcos y muy especialmente, el pellizco de oleaje.

Las sesiones de masaje, se realizarán las primeras semanas dos o tres veces, para continuar posteriormente con una o dos veces semanales.

Es muy recomendable el caminar o el ejercicio físico suave. Así como dentro de la hidroterapia, la "Ducha Escocesa".

## MASAJE DEPORTIVO

No existe como propio, sino que un masaje a nivel deportivo debe ser la adaptación en las circunstancias específicas. Hay que pensar en que según el deporte se trabajan más unos músculos que otros, y por ello el masaje se orientará más en unas zonas que en otras. Por ejemplo:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Fútbol .....extremidades inferiores y lumbares</li><li>- Hípico ..... aductores y lumbares</li><li>- Natación..... espalda y extremidades</li><li>- Baloncesto... .extremidades inferiores</li></ul> |
|--|

En cuanto al momento del deporte hay que distinguir:

1º Precompetición

2º Postcompetición

3º Mantenimiento

1º) Inmediatamente antes de un deporte , los músculos deben estar algo sueltos y además con un tono más aumentado, y por tanto el masaje será:

- corto de tiempo
- rápido en velocidad

Maniobras más indicadas:

- Fricción
- Amasamiento Digitopalmar
- Rodamiento
- Movilizaciones
- Percusiones

Hay que recordar que el masaje ha de ser un punto más del calentamiento, junto a los estiramientos, pero nunca por sí solo es calentamiento.

2º) Después de una competición no deberíamos realizar masaje, ya que los músculos están calientes por el esfuerzo efectuado. Lo ideal sería una ducha o baño frío, para contraer la circulación muscular y conseguir de esta manera una limpieza de las toxinas formadas, lo que se llama un "lavado muscular".

En caso de ser requeridos para hacer masaje, debemos efectuar maniobras suaves tipo amasamientos superficiales, vibraciones, roces, y con lubricantes fríos y en abundancia.

Pasadas 24 horas de una competición, el masaje es ideal para recobrar elasticidad, deshacer nudos musculares, zonas de miogelosis, y entonces efectuaremos las maniobras de acorde con lo que encontremos.

Diríamos que sería un masaje terapéutico, lento y sin percusiones.

3º el masaje de mantenimiento será un masaje completo, todas las maniobras posibles sobre la región tratada. Únicamente reforzaremos en duración el masaje en los grupos musculares que más van a sufrir en la práctica deportiva.

Las lesiones deportivas serán lesiones igual que fueran realizadas en la vida normal, por lo que el tratamiento será el mismo ya expuesto en otro capítulo.

Por último hay que recordar que una musculatura deportiva será más fácil de recuperar que la de una persona sin práctica deportiva.

El único deporte que necesita masaje antes y después de la competición, y siempre con aceite como lubricante es el ciclismo, debido al elevado número de horas y del gran esfuerzo muscular realizado.

## **FIBROMIALGIAS**

Entendemos por Fibromialgia un proceso en el que existe una sensibilidad dolorosa general exagerada, asociada a un estado depresivo.

Suele afectar mucho más a mujeres y en edades maduras (40 - 50 años).

La característica fundamental es el dolor, intenso, difuso y que varia de intensidad según el movimiento, mejorando con el reposo.

La localización siempre es a nivel muscular, siendo muy frecuente en zona cervical, trapecios, y cordones musculares, aunque también en antebrazo.

Aparte del dolor es muy típica la afectación del estado general con una fatiga crónica, ansiedad, dolor de cabeza crónico, y tendencia depresiva.

Deben existir por lo menos de tres a cinco puntos dolorosos durante unos tres meses para que podamos definir la fibromialgia. El masaje en estos casos está muy indicado, por la mejoría que da lugar.

Conviene efectuar de dos a tres sesiones por semana, teniendo en cuenta que a medida que vaya mejorando debemos espaciar las sesiones.

Fundamentalmente la técnica de masaje será la de aplicar amasamientos, presión y vibración sobre cada punto de dolor, habiendo trabajado primero sobre los grupos musculares generales y continuar con todas las maniobras de un masaje normal.

El trabajo sobre cada punto debe durar medio minuto aproximadamente.

La aplicación de calor local, sol, y técnicas de relajación serán convenientes y positivas para mejorar la situación.

## **SIDA Y MASAJE**

Sin duda alguna, el sida es en estos momentos desgraciadamente un tema muy actual. Creo que hay que diferenciar el estado con anticuerpos positivos, en el que podemos encontrar pacientes hemofílicos, contagiados por transfusiones, hepatitis crónica B y C, toxicómanos, etc. y en los que el masaje puede y debe efectuarse con toda tranquilidad, y no solo el quiromasaje, sino cualquier técnica de masaje manual (RTP, DLM, etc.).

En el momento de que aparece una infección dentro del síndrome, si estamos dentro de las contraindicaciones por infecciones entonces debemos evitarlo.

Tan sólo debe hacerse en estas situaciones graves si el efecto psicológico es muy importante, y entonces lo efectuaríamos con guantes de cirujano para evitar el contagio. En el caso de anticuerpos positivos, podemos hacer masaje sin peligro de contagio alguno, y seguiremos únicamente las medidas higiénicas normales (limpieza de manos, no tocar heridas, etc.).

## XI CONTRAINDICACIONES DEL QUIROMASAJE

Si bien es importante el beneficio de un buen masaje, lo más importante es no perjudicar "Primum non nocere", y por ello todo buen profesional debe conocer las principales contraindicaciones para actuar con seguridad y eficacia.

Como su nombre indica, nos referimos a aquellos casos en los que, de una forma total o parcial, no es conveniente efectuar masaje.

### INFLAMACIÓN AGUDA

Es una reacción de nuestro organismo frente a una agresión externa o interna.

Cuando por causa de un agente externo o interno se produce una inflamación en el cuerpo humano, se forman unos cambios a nivel de la zona afectada, que dan lugar a los signos típicos de cualquier inflamación: **Calor**, hay un aumento del aflujo arterial y una disminución o enlentecimiento del reflujo venoso y por consiguiente aumenta la cantidad de sangre acumulada en este lugar, aumentando, por tanto la temperatura de aquella zona, provocando calor.

Además este mismo aumento de sangre Intensifica el **Color** de dicha zona y, por tanto adquiere el de rojizo, característica de cualquier inflamación.

El aumento en la cantidad de sangre, produce un problema de espacio y se comprimen los pequeños filetes nerviosos, con lo que dará lugar a un tercer signo de la inflamación, que es el **Dolor**.

Todo ello, hace que aumente de volumen la zona inflamada y de aquí, se producirá una **Tumefacción**, otro signo de la inflamación. Si, además, la inflamación se da en una articulación, todas estas señales, dan lugar a una **Impotencia funcional**, es decir, a una impotencia o imposibilidad para efectuar la acción correspondiente de la articulación.

Así pues y, resumiendo, cuando en el organismo se produce una inflamación, aparecen unas señales o signos característicos que son:

- Calor
- Color
- Dolor
- Tumor o Tumefacción
- Impotencia funcional

En caso de cualquier inflamación aguda, está contraindicado totalmente el masaje en aquella zona, ya que produciríamos mayor dolor y mayor inflamación, pero sí puede efectuarse en las zonas adyacentes.

En las llamadas inflamaciones crónicas, tan solo hay dolor y crepitación, y existe falta de circulación, por lo que no es una contraindicación y en cambio el masaje siempre será muy efectivo.

## INFECCIÓN

La infección es un proceso patológico producido por una bacteria, virus o bien otros microorganismos y, también por sus toxinas. Cualquier infección que afecte al organismo, produce un síntoma típico que es la **Fiebre** y que nos hará saber que el masaje está contraindicado.

La explicación es muy sencilla, ya que si hacemos masaje que aumente la circulación sanguínea, conllevará la posibilidad de aumentar el proceso infeccioso.

Sin embargo y, en aquellos casos de infecciones banales, como puede ser un resfriado común, etc., sí puede hacerse masaje, sin peligro ninguno.

Como norma, si hay fiebre superior a 38° C no haremos masaje, ya que nos indica una reacción sanguínea importante general.

## ENFERMEDADES DE LA PIEL

Todas las afecciones cutáneas, de tipo eczematoso de cualquier origen nos prohíben efectuar cualquier tipo de masaje sobre dichas zonas, pero no sobre otras zonas del cuerpo, por ejemplo, el caso de un masaje deportivo, sobre las extremidades inferiores, teniendo un eccema en la espalda. Existen multitud de enfermedades de la piel, aunque no es aquí donde debemos detallarlas.

Generalizando, diremos que todas aquellas afecciones cutáneas que puedan derivar de un origen inflamatorio o infeccioso, representan una

contraindicación por su mismo origen, sea cualquiera su forma o tipo. Las afecciones cutáneas de tipo nervioso no representan contraindicación. Es muy frecuente encontrarse **Micosis** (hongos) cutáneos, pero hay' que saber que su origen es infeccioso y, por lo tanto no se deberá hacer masaje.

En los llamados **Queloides** (cicatrices gigantes) el masaje puede hacerse, pero sabiendo que no desaparecerán.

## HEMORRAGIAS

La definición de hemorragia es la salida de sangre fuera de los vasos sanguíneos que la contienen.

Las causas de hemorragias son múltiples y variadas, aunque aquí nos referiremos a las más comunes:

**Menstruales:** el efectuar quiromasaje durante la menstruación especialmente en las extremidades inferiores y en el abdomen, puede dar lugar a un aumento de la cantidad de la regla y, por tanto es conveniente, los dos primeros días de dicho período, abstenerse de hacerlo.

**Embarazo:** si las hemorragias son durante el embarazo, está absolutamente prohibido el efectuar cualquier tipo de masaje, ya que podría haber peligro de aborto.

**Postparto:** como ya se vio en el apartado correspondiente, es preferible esperar a que haya pasado el período de la llamada "cuarentena", es decir el puerperio, para hacer masaje, aunque esto no impide que se pueda hacer masaje en los brazos y la espalda, zona superior.

**Enfermedades hemorrágicas:** existen ciertas enfermedades que cursan con hemorragias, sea pequeñas (petequias) a nivel de la piel, o bien grandes (hematomas) o bien hayan hemorragias internas o externas, sea la enfermedad de cualquier etiología y, en ejemplo, puede ser una avitaminosis, anemia, leucemia, etc., y por tanto, en estos casos estará contraindicado el efectuar masaje, hasta que el médico haya podido curar el proceso causante.

Sin embargo es conveniente saber que en ciertas ocasiones de enfermedades graves, como pueden ser ciertos tipos de leucemia y, en fases finales, para conseguir un efecto psicológico, es requerido el masajista para aliviar los dolores óseos o musculares que sufren estos

pacientes *y*, por ello, sí puede *y* debe de hacerse masaje, aunque sean unas simples manipulaciones suaves y superficiales.

## ÚLCERAS

Pueden ser de dos clases:

- Internas** (duodeno, pulmonar, etc.).
- Externas** (varicosas, decúbito).

**En las internas**, no se hará masaje sobre la zona afectada, aunque sí puede hacerse en la zona espinal, ya que actuará beneficiosamente sobre ella, por acción refleja.

En la colitis ulcerosa (úlceras a nivel del colon) se trabajará la región lumbar, pero no la abdominal.

**En la úlcera varicosa**, es decir la producida por las varices que aparecen frecuentemente en el tercio inferior de la pierna, no se hará masaje sobre la úlcera, aunque sí se puede trabajar alrededor y en la región superior a la llaga, ya que así mejoraremos la circulación de aquella zona, ayudando a los tejidos a que se regeneren.

**Las úlceras de decúbito**, es decir, aquellas que se producen en enfermos que se encuentran en la cama durante mucho tiempo, no deben tocarse, aunque trabajando el resto de la persona suelen mejorar, ya que aquellas se han producido por la congestión venosa.

El mejor tratamiento será la prevención, con la movilización del paciente encamado o paralizado, así como fricciones.

## QUEMADURAS

Son afecciones a nivel de la piel, producidas por el calor.

Hablaremos de tres tipos de quemaduras de menor a mayor gravedad:

**1er. grado:** simple enrojecimiento de la piel, el ejemplo típico es el llamado eritema solar. Nunca debe hacerse masaje, sólo podrá efectuarse el vaciaje venoso.

**2º. grado:** la quemadura es más profunda y ya existe un levantamiento de la piel con formación de vesícula o ampolla y liquido en su interior.

**3 er. grado:** mucho más grave, existe ulceración por la apertura de la ampolla. No se hará masaje de ningún tipo que las fisuras son roturas no completas.

## FRACTURAS Y FISURAS

Las fracturas son roturas óseas, mientras Lógicamente, mientras dura el proceso de cicatrización ósea, no debe hacerse masaje, amén de que lleven vendajes u otros tipos de inmovilización, pero una vez curado el hueso, hecho el callo óseo debemos efectuarlo, para conseguir que el músculo o músculos que presenten una ligera hipotrofia, recuperen su tono normal. Cuando se quita un vendaje de yeso después de una fractura o fisura, hay cuatro puntos a tener en cuenta:

**Piel escamosa:** Debido a la falta de respiración cutánea, las células epidérmicas se depositan en la superficie. Aplicaremos un peeling para renovar la epidermis y hay que proporcionar una buena hidratación.

**Aumento de sensibilidad al dolor:** El primero segundo masaje será de intensidad superficial ya que sino produciríamos dolor. El contacto continuo irá disminuyendo el dolor y podremos realizar maniobras más profundas y fuertes de forma progresiva.

**Hipotonia o hipotrofia muscular:** Las maniobras de percusión y rodamiento muscular serán importantes cuando se puedan realizar.

**Disminución de la movilidad articular:** El vendaje durante uno o dos meses inmoviliza las articulaciones, por lo que será necesario efectuar movilizaciones con el orden característico de activo, pasivo, y después con resistencia.

La frecuencia de este tipo de masaje será diario la primera semana, para reducir la frecuencia poco a poco durante la segunda y tercera semana, siempre según la evolución del paciente.

Estas son las principales contraindicaciones de cualquier masaje, algunas de forma total o absoluta, mientras que otras sólo lo son en un principio y después puede hacerse e, incluso es conveniente el efectuarlo, para corregir y acelerar su proceso de recuperación.

Resumiendo diríamos que ante cualquier dolor que no se alivia con el masaje, sino que empeora, el masajista debe pensar que habrá alguna causa que nos indica la contraindicación del masaje.

## XII -HIDROTERAPIA

Dentro del curso de Quiromasaje, hemos programado unas clases sobre hidroterapia, con el fin de que los alumnos que posteriormente trabajen en casa puedan ampliar sus conocimientos y complementarlos con algunas técnicas hidroterápicas asequibles para centros particulares, así como a nivel domiciliario. No es propósito de esta escuela el enseñar profundamente la hidroterapia, ya que su estudio significaría la puesta en marcha de un curso completo, y por otra parte debe reservarse para la actuación de médicos y centros sanitarios adecuados, pero las técnicas que les enseñaremos si pueden practicarlas bajo las indicaciones precisas que daremos.

En primer lugar debemos decir que la hidroterapia es el tratamiento o terapéutica que usa como elemento fundamental el agua, aunque puede ser directamente como líquido o mediante unas aplicaciones o elementos de transmisión.

Desde la antigüedad ha existido el tratamiento y técnicas hidroterápicas, pero nombraremos los verdaderos precursores como SIGMUND HAHN (1664-1742), especialmente VICENTE PRIESSNITZ, llamado el padre de la hidroterapia, ya que fue uno de los primeros impulsores de dichas técnicas a mediados del siglo XIX en la zona de Austria creando incluso un sanatorio dedicado a estas técnicas. LUIS KUNHE, KNEIPP, LEZAETA, SCHNEIDER, FERRANDIZ, GIMENO, etc., estos últimos en España como autores conocidos y pioneros de las técnicas hidroterápicas.

Hay que definir dos términos distintos:

**-Hidroterapia.** Tratamiento con agua, caliente ó fría, como medio de difusión.

**-Hidrología.** Tratamiento con aguas mineromedicinales, es decir por su composición (azufre, hierro, etc.). Esto hoy en día es una especialidad médica.

El agua, cuya composición química ya conocida es H<sub>2</sub>O, posee otros elementos importantes, como ciertos minerales que varían según

la zona de donde brote dicha agua, y así nos encontramos que en ciertos lugares existe una mayor riqueza de azufre, en otros de manganeso, hierro o bien otro mineral, y por tanto según la composición variará la acción de aquella agua.

También es importante la temperatura a que se use el agua. No tiene la misma acción el agua caliente, templada o fría, y por tanto nos ajustaremos al siguiente cuadro; teniendo en cuenta que hablamos de caliente o frío con respecto a la temperatura de la piel.

Si la piel por término medio tiene una temperatura de 36° C, designaremos como agua muy fría aquella que tenga una temperatura de 8 - 15° C, templada 34 - 35°C, caliente 36 - 38 C y muy caliente a partir de los 40° C.

Reacciones normales a las aplicaciones hidroterápicas frías (menos de 18 ° C)

1ª fase. Palidez. "Carne de gallina". Sensación de frío que puede llegar a ser dolorosa.

2ª fase (reactiva). Enrojecimiento cutáneo. .

Sensación de calor y bienestar.

Reacciones normales a las aplicaciones hidroterápicas calientes (36 - 38° C): Transcurren en una sola fase: .Enrojecimiento cutáneo. Sensación de calor y bienestar.

Reacciones normales a las aplicaciones hidroterápicas muy calientes (más de 40° C)

1ª fase. Palidez. . "Carne de gallina". Presión sorda o sensación de dolor.

2ª fase (reactiva) .Enrojecimiento cutáneo (hiperemia reactiva).

Sensación de mucho calor que va disminuyendo hasta una agradable sensación de bienestar.

Temperaturas superiores no son convenientes ya que al ser el agua un medio bueno para transmitir el calor no son soportables. Por otro lado existen personas que según su sensibilidad resisten más o menos las distintas temperaturas del agua. La acción del agua, sea caliente o fría, sobre la piel, se basa sobre dos efectos, a nivel nervioso y a nivel circulatorio:

- **Nervioso:** el calor produce un efecto relajante, mientras que el frío lo produce estimulante.

- **Circulatorio:** se basa en la vasodilatación por el calor y la vasoconstricción por el frío, con las consecuencias de hipersudoración y eliminación de toxinas. El efecto nervioso es un estimulante de la función cardiorrespiratoria, así como para las personas hipotensas, y nerviosas. Según la temperatura del agua, podemos diferenciar las distintas reacciones nerviosa, circulatoria y dérmica, es decir de variación de la temperatura.

- Caliente: hasta 40°C reacción fuerte a nivel nervioso, circulatorio y dérmico.
- Templada : hasta 37°C reacción débil o nula a los tres niveles.
- Fría : de 8 - 15 °C reacción fuerte a los tres niveles.

De las múltiples formas de uso del agua, nosotros explicaremos las siguientes:

- 1.-BAÑO DE VAPOR
- 2.-SAUNA
- 3.-DUCHA ESCOCESA FILIFORME
- 4.-VAPOROSOS O FOMENTACIONES
- 5.-HIELO
- 6.-BAÑOS ALTERNADOS
- 7.-BAÑERAS DE HIDROTERAPIA, JACUZZI, Y SPA

## 1.- BAÑO DE VAPOR

El baño de vapor consiste en una vaporización sobre el cuerpo, y puede ser general o local. Aquí nos referiremos al general, especialmente con la cabeza fuera.

Este baño produce a través de un vapor de agua al que se le puede añadir algunas plantas aromáticas (espliego, tomillo, romero, etc.), o alguna esencia, para activar la apertura del poro cutáneo y aumentar la sudoración. Por otro lado al tener la cabeza fuera del baño de vapor, ayuda a que el paciente soporte una mayor temperatura en el interior del cuerpo sin sufrir como algunas personas notan una sensación de ahogo. El tiempo de duración puede variar para las distintas personas, pero podemos afirmar que por término medio de unos 15 minutos es suficiente. A continuación del baño de vapor debe hacerse una ducha fría, o bien caliente seguido de fría al final.

Este baño de vapor está indicado para aquellos enfermos reumáticos, artríticos, hipertensos, obesos, bronquíticos y respiratorios crónicos, (aunque estos últimos efectuarán un baño de vapor más corto), etc. También tiene un efecto relajante y es un complemento muy interesante para el masaje. Debe efectuarse un máximo de dos a la semana, aunque una vez a la semana es lo más indicado.

Estos baños normalmente se efectúan durante la época no calurosa, salvo ocasiones en los que el médico los haya recomendado.

## **2.- SAUNA**

Lo primero que precisa quien va a tomar una sauna es disponer por lo menos de dos horas de tiempo. Tomar una sauna con prisas porque se llega tarde a una cita es echarla a perder, ya que de ella no solo pueden aprovecharse sus posibilidades físicas, sino también sus beneficios sobre el psiquismo. Convendrá pues destinar con tiempo, uno o dos días a la semana, para tomar la benefactora sauna con satisfacción y olvidar en ella las preocupaciones cotidianas. De poder elegir la hora, es preferible tomarla en la primera mitad del día, para adaptarnos mejor a las variaciones fisiológicas diarias de la temperatura corporal. Si esto no fuera posible, podrá tomarse también por la tarde, aunque no conviene terminar después de las ocho de la noche, ya que si bien la sauna ejerce un efecto favorecedor del sueño, tanto en duración como en "profundidad" (demostrado con encefalogramas) si se toma demasiado tarde puede ejercer un efecto contrario y desvelarnos innecesariamente. Es obvio que no conviene tomar una sauna mientras se está haciendo la digestión, sobre todo si la comida ha sido copiosa, ya que el intestino y otras partes del aparato digestivo precisan una gran cantidad de sangre para realizar sus funciones, y el calor de la sauna desvía grandes cantidades de sangre del interior del cuerpo hacia su superficie quedando el intestino con una menor cantidad de sangre.

De todas formas, tampoco resulta conveniente tomar la sauna con hambre. Lo ideal es que se realice después de unas horas de haber comido así como esperar una hora como mínimo para comer tras su finalización.

Otra cuestión muy diferente es la bebida de líquidos en las pausas, o todavía mejor, al finalizar la sauna. Como bebida puede tomarse agua mineral, zumos de frutas, caldo vegetal, infusiones, malta, etc., pero jamás café o bebidas alcohólicas. Se beberá la cantidad de líquido que nuestra sed determine.

Una vez que el termómetro del interior de la sauna ha alcanzado la temperatura adecuada (alrededor de los 90 - 100° C en su parte superior) se sigue una serie de pautas previas.

En primer lugar deberemos disponer de un par de chancletas de baño, una pastilla de jabón o champú, un par de toallas y un albornoz.

Lo primero a realizar antes de entrar en la sauna es una ducha con agua caliente y jabón, no solo para limpiar la superficie de nuestro cuerpo, sino también para activar previamente la circulación sanguínea.

Nunca debe tomarse una sauna con el cuerpo frío, y aún menos con los pies fríos. Para evitarlo se practicará, si fuera necesario, un baño de pies de temperatura creciente y alterna, es decir, 10 minutos en agua cada vez más caliente para terminar con un baño o chorros de agua fría sobre la parte previamente bañada durante unos 10 a 20 segundos. Tras estos baños, siempre nos secaremos bien, pues no hay que entrar en la sauna con el cuerpo húmedo. Si entramos en la sauna con una fuerte sensación de frío, los vasos sanguíneos tardan en reaccionar correctamente y puede producirse una desagradable subida de la tensión sanguínea.

Dejaremos las sandalias de baño en la puerta de la sauna y entraremos en su interior.

Quien nunca ha tomado una sauna es preferible que al principio se siente en el primer banco, es decir, en el más inferior. Si al cabo de pocos minutos nota que sigue encontrándose bien, puede subir a un banco superior y tumbarse o recostarse en las plataformas inclinadas móviles que tienen muchas saunas para que todo el cuerpo se halle a la misma temperatura.

Conviene que la atmósfera o ambiente dentro de la sauna sea agradable. Esto hace referencia no sólo a la temperatura interna reinante, sino también al "calor" humano, a la conveniencia de tomarlas en el ámbito familiar, con amigos o con personas con las que tengamos cierta afinidad. La sauna debe ser un lugar de tranquilidad y recogimiento. El tiempo de permanencia en la primera entrada en la sauna, será de ocho a doce minutos, recomendándose no superar el cuarto de hora. No hay que pretender batir el record con las saunas y probar a ver quien aguanta más, ya que su misión es transmitir salud al cuerpo y no hacer competiciones. Quien con unos quilos de más piense que estando más tiempo en la sauna se va a adelgazar más deprisa, también comete un error, ya que lo que se elimina, aparte de toxinas, es agua que se necesitará reponer después. Antes de salir del interior de la cabina convendrá incorporarnos, permanecer y en posición de sentado,

los dos últimos minutos de nuestra primera estancia, para que la situación hemodinámica, del aparato circulatorio pueda adaptarse luego, mejor a la posición erecta. Cuando evocamos los parajes nevados del norte de Europa, y más concretamente la zona de los lagos helados de Finlandia, aparece la imagen familiar de unos cuantos nórdicos tomando una sauna y golpeteándose el cuerpo con unas ramas de abedul, el popular "vinta". Los mismos efectos los podemos conseguir cepillando nuestra piel con un cepillo o un paño áspero. Su finalidad no es otra que activar aún más si cabe, la circulación sanguínea de la piel. Resulta de especial interés en personas con irrigación cutánea deficiente, con marcada palidez y a cuya piel le cuesta mucho enrojecer.

Otra conducta observable en algunos "seguidores" de las saunas, es echar agua procedente de un cubo de madera, con un cazo, que suele haber en el interior de muchas saunas, a la que suelen añadir extractos de plantas aromáticas. Al verter el agua sobre las piedras que hay en la estufa de la sauna, ésta se evapora repentinamente, notándose una fuerte sensación de calor que empapa todavía más nuestro cuerpo, pues se condensa una gran cantidad del vapor desprendido, apareciendo la piel perlada de gotas de agua y sudor.

En realidad, desde el punto de vista salutífero el "Loyly", como llaman los finlandeses este "golpe" de vapor, carece de interés y podemos prescindir de él si nos llega a resultar molesto.

Es sabido que la sauna ejerce un efecto preventivo frente a gripes y resfriados. No obstante, cuando este tipo de enfermedades ya están asentadas no hay que pretender curarlas a base de saunas por mucho tiempo que estemos en ellas y muchos "Loylys" que practiquemos. Aquí el efecto de la sauna es más bien modesto. Una vez hemos pasado los 8-12 minutos en su interior y hemos sudado convenientemente vamos a salir de la sauna y someternos a la fase llamada de "refrescamiento" o "enfriamiento", tan importante como la anterior fase de "calentamiento".

Seguro que recordaremos las imágenes de nórdicos bañándose en un lago helado al salir de la sauna campestre.

En realidad no constituye ningún acto heroico a pesar de lo que pueda parecer en un primer momento.

El calor acumulado por nuestro cuerpo en la sauna es tan intenso que para una persona joven y entrenada no representa ningún gran sacrificio.

No obstante para quien no esté habituado a ello, hay el inconveniente no de que no pueda soportar temperaturas tan frías, sino de que algunos vasos sanguíneos de la piel puedan no reaccionar bien a

estímulos tan intensos, apareciendo en la superficie corporal zonas pálidas junto a otras enrojecidas.

Como de lo que se trata es de entrenar nuestros vasos sanguíneos, utilizaremos los estímulos térmicos de forma progresiva. De un mayor a menor estímulo térmico frío, podemos clasificar u ordenar los procedimientos que utilizaremos en la fase de refrescamiento de la siguiente forma:

1° Paseo al aire libre, haciendo respiraciones profundas con el cuerpo totalmente desnudo durante unos minutos. Es el estímulo de menor intensidad.

2° Chorro de agua fresca o fría, pero a muy poca presión. Para ello descolgamos la ducha teléfono y dirigimos el chorro con una mano, mientras con la otra, vamos friccionando la parte del cuerpo sobre la que cae el chorro.

Empezamos por los pies, y vamos ascendiendo hasta terminar por la espalda, que es la parte del cuerpo más sensible a los estímulos térmicos.

3° Un estímulo térmico frío más intenso lo constituye la ducha fría con el agua a cierta presión. Sin descolgarla, nos meteremos directamente debajo y nos friccionaremos el cuerpo con ambas manos.

4° Finalmente, la aplicación más intensa, la constituye el baño directo en agua fría, sea en un barreño, pileta, piscina o lago. El efecto vasoconstrictor del agua fría sobre los vasos sanguíneos de la piel produce un gran paso de sangre en ésta y hacia el interior del organismo, efecto que se ve reforzado por la presión hidrostática a que es sometido nuestro cuerpo en el interior del agua.

Por todo ello, este procedimiento se evitará en pacientes con insuficiencia circulatoria, cardiaca y en hipertensos. De todas formas, este baño de impresión frío, solo debe durar unos segundos (10 - 15 - 20) aunque se puede repetir algunas veces.

No hay que asustarse cuando al sumergirnos en el agua fría notemos que se nos "corta" la respiración. Se trata de un reflejo fisiológico transitorio que iremos superando con respiraciones lentas y profundas.

Esta fase de refrescamiento debe ir acompañada de cierto tiempo de reposo o descanso de varios minutos.

No conviene meterse enseguida en la sauna una vez nos hemos duchado o bañado con agua fría.

Nos secaremos bien y nos taparemos con el albornoz y si es necesario nos echaremos en una hamaca o tumbona, tras lo cual podremos volver a entrar en la sauna. De todas formas, es con la primera sudación como se eliminan la mayor parte de las toxinas.

Resulta desaconsejable tomar más de tres saunas seguidas.

Siempre al terminar la última sauna deberemos hacer, tras la fase de refrescamiento, un descanso de larga duración (de media hora a una hora) y, desde luego, evitar todo tipo de ejercicio físico intenso tras la sauna, pues el sistema nervioso vegetativo no está preparado para ello.

La última fase de refrescamiento deberá ser lo suficientemente completa para evitar que el paciente una vez descansado y vestido, presente todavía cierta sudación, lo que jamás debe ocurrir si el refrescamiento ha sido el adecuado.

### 3.- DUCHA ESCOCESA FILIFORME

La ducha escocesa es una ducha a chorro caliente y fría al final siguiendo una dirección adecuada que veremos más adelante. Para su puesta a punto debe tenerse un cuarto de baño en forma de pasillo o bien que la distancia entre el chorro emisor y el paciente sea de unos tres metros.

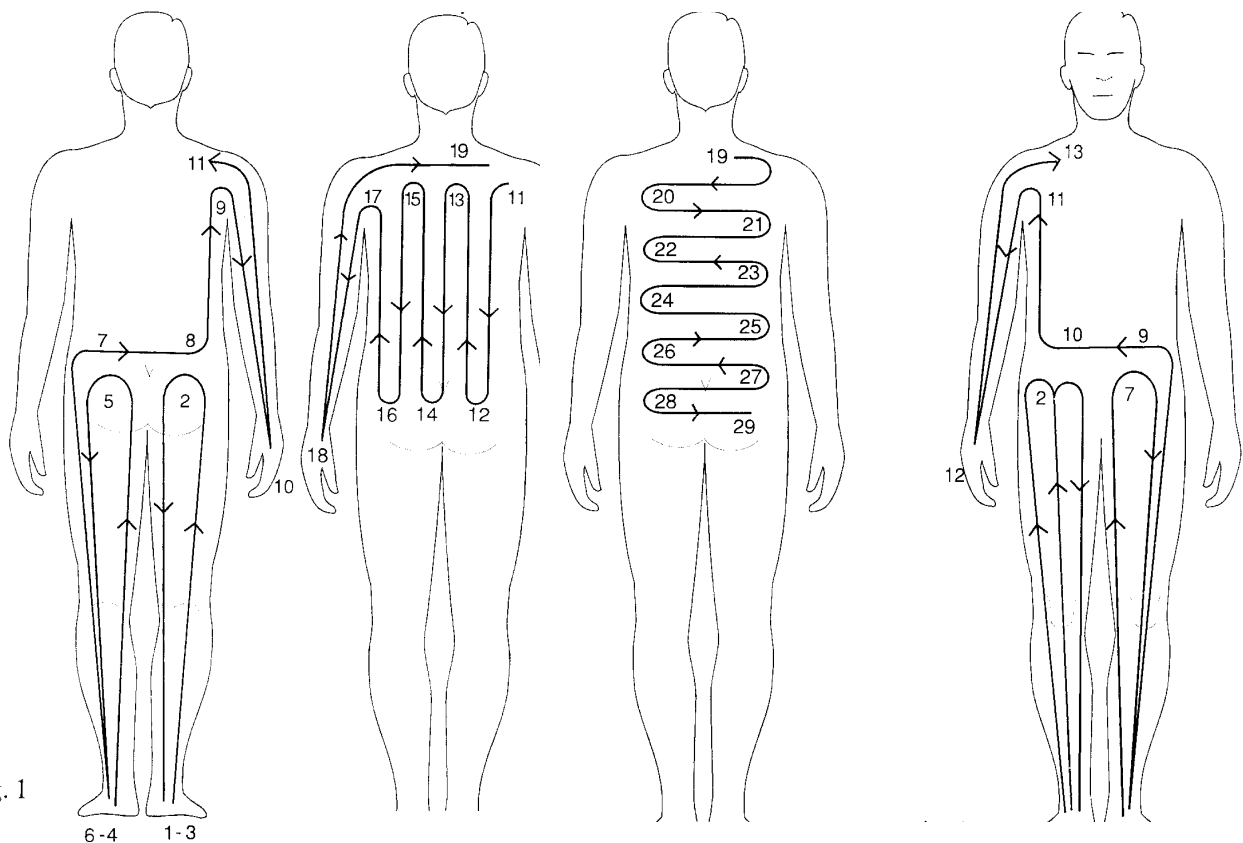
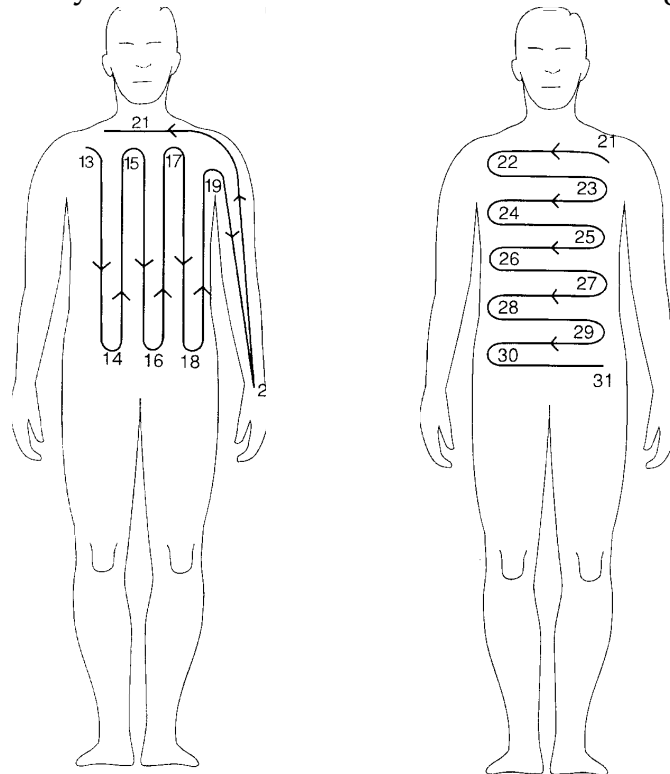


Fig. 1

La dirección y forma de efectuar la ducha es la siguiente:



La ducha escocesa puede hacerse siempre después del masaje, teniendo únicamente en cuenta a las personas cardíacas y que no se esté en plena digestión, por lo que es necesario siempre advertir al paciente que hayan pasado de dos a tres horas de la última comida.

Este tipo de ducha necesita un chorro de agua delgado y por lo tanto la abertura de la cánula de diámetro reducido.

Debe proyectarse a unos tres metros y medio de distancia, por el siguiente orden numérico, según figuras números 1, 2 y 3, parte posterior (espalda) resultando un sistema de recorrido como se vería al superponer las tres figuras, y de igual forma para la parte anterior, figuras 4, 5, y 6. El recorrido termina con agua caliente en la espalda y con fría en la parte anterior, secando bien a continuación al paciente.

#### 4.-VAPOROSOS O FOMENTACIONES

Consiste en aplicar calor seco en una región del cuerpo por medio de tres paños de bayeta de lana, de unos 65 x 90 centímetros.

- 1.- Colóquese una de las bayetas sin mojar (seca) sobre la región a tratar.

2.- Las otras dos son para ir mojando con el agua hirviendo, escurrirlas y colocarlas sobre la bayeta seca cada cinco minutos. De esta manera se mantienen calientes.

**EJEMPLO:** Se pliega el paño en varios dobleces, se coge de los extremos, se sumerge en el agua que estará hirviendo todo el tiempo que duren las fomentaciones, se escurre bien y se aplica sobre el seco.

Con el fin de que NO pierda el calor se cubre con la mitad del primero seco u otro cualquiera. Y así sucesivamente se van alternando los paños cada cinco minutos para guardar el mismo calor. Para que este tratamiento resulte bien hecho, el paño que se moja ha de estar bien escurrido para que conserve el calor, sin que se moje el paño seco que hemos puesto sobre la piel.

Cuando se termina el tiempo marcado (20 ó 30 minutos o más), se pasará un trapo mojado con agua fría y se dejará reposar el paciente bien abrigado; por lo tanto, lo mejor es estar en cama y a ser posible por la noche acostarse inmediatamente después de cenar o de la digestión.

**NOTA:** En caso de sentir demasiado calor como si se quemara, pasar la mano por debajo del seco (entre la piel y el seco) dos o tres veces sin desabrigar al enfermo. Con esto estamos seguros que el paciente, aunque sea un niño, ya no puede quemarse. La acción de los fomentos se basa en la aplicación del calor seco que se desprende a través de los paños de lana, quedando casi toda la humedad en los mismos. El efecto será el de producir una vasodilatación importante y por tanto son anticongestivos, por lo que se pueden usar en todos aquellos casos en los que aparece una contractura muscular, especialmente a nivel de la espalda, como en las lumbalgias agudas y crónicas, ciatalgia, hernia discal, aunque en este caso y durante los primeros días irán mejor la aplicación de hielo para continuar después con las fomentaciones, esguinces musculares lumbares, intercostales, insuficiencias musculares, contracturas, artrosis, escoliosis, dolores musculares de origen nervioso, etc.

También se usan en enfermos respiratorios con bronquitis, enfisema, bronquiectasia, etc., ya que produce un efecto broncodilatador.

Deben hacerse por regla normal, unas dos o tres veces por semana, aunque en los casos más agudos pueden hacerse diariamente e incluso dos veces al día. Ahora bien, como complemento del masaje con una o dos veces por semana es suficiente.

El momento de aplicación es más conveniente hacerlo después del masaje. Pueden añadirse algunas plantas al agua hirviendo, especialmente si se usan en aquellos casos de tipo reumático. Entre las más frecuentes de uso tenemos, Manzanilla, Romero, Cola de Caballo, Hojas de Nogal, Ulmaria, Espliego, solas o bien mezcladas pueden ponerse dentro de una bolsita de tela para no ensuciar los paños de lana.

Es importante la higiene y por tanto deben lavarse siempre los paños de lana de un enfermo a otro, para evitar la posibilidad de algún contagio. La forma de aplicarse se verá en las clases prácticas.

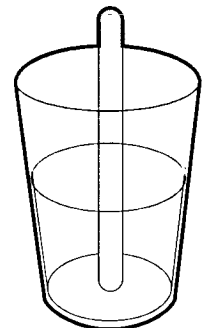
## 5.-HIELO

El uso del frío y del hielo en particular, ha supuesto una gran ayuda en la recuperación de las lesiones, ya que acorta el proceso inflamatorio agudo. Al existir una inflamación aguda, precisamos la aplicación de frío, ya que disminuimos el metabolismo de los tejidos, y por consiguiente, la respuesta inflamatoria y sus signos de calor y dolor.

Una forma práctica de usar el frío es el hielo, ya que actúa de dos formas:

- **Anestésico**
- **Antiinflamatorio.**

Ahora bien, hay dos formas de usar el hielo, aplicarlo y dejarlo puesto, o efectuar un masaje con hielo. La aplicación local puede hacerse a través de hielo triturado, bolsas de hielo, etc. Debe aplicarse sobre la zona afectada y durante unos 15 - 20 minutos cada hora.



La primera sensación será dolorosa pero rápidamente encontraremos alivio en el dolor y la reacción inflamatoria local.

En caso de aplicar el hielo más de 20 minutos hay que tener la precaución de colocar un paño fino entre el hielo y la piel para evitar la posible quemadura. En el mercado comercial existen bolsas de un solo uso, bolsas reciclables, etc., que nos facilitarán su aplicación.

Otra forma de aplicar el hielo es en forma de masaje, para lo que usaremos el hielo en forma de cubito o como tipo polo. Debe efectuarse forma circular, y sobre los músculos longitudinalmente. durante 5 -10

minutos y no olvidar una toallita para secar el agua que se vaya formando.

Sobre los puntos de dolor se aplicará de forma circular, y sobre los músculos

Siempre se efectúa de intensidad superficial a más profunda progresivamente. Cuando aplicamos hielo, el efecto a los dos minutos es de un enrojecimiento de la zona tras la palidez inicial. Esto nos explicará que ya obtenemos resultado a nivel interno, y que el efecto nos durará de tres a cinco horas sea en bolsas o en cubitos.

Las aplicaciones de hielo pueden efectuarse varias veces al día en los casos agudos. No es conveniente su aplicación antes de un masaje, ya que por la analgesia producida no sabremos después si la técnica de masaje empleada sería superficial o profunda. Sin embargo, y cuando se efectúan los masajes dolorosos, sí es eficaz la aplicación de hielo posterior.

La aplicación del hielo es fundamental ante todo tipo de traumatismo (contusión, esguince, etc.), en los que aparezca reacción inflamatoria aguda.

Como preventivo, en estos casos de contusiones, es importante su uso y evitamos derrames serosos o hemáticos.

#### **Indicaciones del Hielo:**

- Contusiones.
- Espasmos.
- Esguinces.
- Hematomas.
- Bursitis.
- Procesos inflamatorios agudos.
- Antes de una rehabilitación.

#### **Contraindicaciones del Hielo:**

- Problemas cardíacos.
- Isquemias arteriales.

En el maletín de un quiromasajista no debe nunca olvidarse la bolsa de hielo para cualquier emergencia.

## **6.-BAÑOS ALTERNADOS**

Los baños alternados consisten en la aplicación de forma alterna de un baño con agua caliente seguido de uno frío y repetir de nuevo varias veces.

Normalmente se efectúa tres minutos de baño caliente por uno de frío, y así sucesivamente hasta unos 10-12 minutos en total, terminando siempre con frío y a continuación secarse bien.

En rehabilitación deportiva los baños pueden efectuarse también de 1 minuto caliente y 15 segundos frío, alternados hasta unos 10-12 minutos.

El efecto en procesos crónicos (tendinitis, artrosis, etc.), es vigoroso y nos ayudará a ganar elasticidad, ya que habremos realizado una gran estimulación del metabolismo y una buena limpieza muscular.

Todas éstas técnicas pueden efectuarse antes ó después del masaje, aunque quizá para mayor comodidad nuestra solemos recomendarlas después del quiromasaje, ya que la hiperemia producida nos será más incomodo trabajar con ella. Para potenciar el efecto del calor puede añadirse en el agua caliente sal marina.

Consideramos agua fría, en invierno la del grifo, y en verano la de la nevera o bien agua con cubitos de hielo,

## **7.- BAÑOS DE HIDROTERAPIA: JACUZZI Y SPA**

Los baños de burbujas consisten en incorporar dentro de una bañera llena de agua, normalmente caliente, unos chorros por los que saldrán burbujas de agua (jacuzzi), o bien de aire (spa). El efecto en estos casos es producir una mayor estimulación cutáneo-circulatoria, y dar lugar a un buen efecto relajante.

La indicación en casos de celulitis, agujetas, y tensión nerviosa son las principales en estos casos.

En el mercado existen distintos tamaños, formas, colores donde poder encontrar el modelo adecuado.

El uso de aceites y productos en la bañera, sauna o fomentos servirá para aumentar el efecto terapéutico de dichas técnicas.

## XIII OTRAS TÉCNICAS

Aunque la técnica de Quiromasaje es una de las más completas a mi entender, creo que un buen profesional no debe conformarse con aprender solo un tipo de masaje, ya que del conocimiento amplio y profundo de varias de ellas podrá elaborar un buen masaje para cada paciente y cada caso en particular.

No es el momento de explicarlas en este libro, pero sí el de mencionar las técnicas de masaje imprescindibles de conocer para todo buen masajista.

### **REFLEJOTERAPIA PODAL O MANUAL:**

Masaje efectuado sobre puntos específicos de la planta del pie ó la palma de la mano, normalmente dolorosos y que por reflejo nervioso simpático reaccionan positivamente en distintas zonas del cuerpo.

**DRENAJE LINFÁTICO MANUAL:** Técnica de masaje superficial, con sus propias manipulaciones y ritmo de trabajo, que actúa ayudando al drenaje natural de la linfa.

### **DESBLOQUEOS VERTEBRALESQUIROPAXIA:**

Técnica de manipulación concreta sobre segmentos vertebrales, con el fin de equilibrar las articulaciones con el estiramiento de músculos y ligamentos.

**SHIATSU:**

Técnica de presión a través del pulgar y mano sobre puntos determinados del cuerpo basados en los meridianos energéticos que dan lugar a reacciones locales y generales.

**OSTEOPATÍA:**

Maniobras sobre articulaciones y partes blandas como órganos y músculos para equilibrar el balance muscular y energético.

**MASAJE DEPORTIVO:**

Aplicación de maniobras solo a nivel muscular con dedos, nudillos y palmas de las manos, normalmente de intensidad profunda. No hay un único sistema.

**MASAJE DE TEJIDO CONJUNTIVO:**

Técnicas manuales de trabajo sobre zonas de metámeras. Se considera una técnica de reflejo.

**CYRIAX:**

Consiste en efectuar fricciones transversas y profundas sobre zonas de inserciones tendinosas. Actualmente se trabaja también sobre grupos musculares.

Es doloroso y se practica especialmente en tendinitis crónicas con el fin de aumentar la elasticidad.

**MASAJE SENSITIVO:**

Maniobras superficiales, sobre puntos energéticos o chakras, con el fin relajar al paciente y equilibrar la tensión nerviosa acumulada en piel y músculos.

**MASAJE CON VENTOSAS:**

Con la ayuda de ventosas secas, y lubricada la piel, se realiza un masaje tipo fricción, lenta, produciendo una gran reacción hiperemia cutánea, con lo que descongestionamos la circulación interna.

Un buen masajista debe aprender sino todas, algunas de ellas, nunca de forma simultánea para elaborar su combinación de maniobras y efectuar su propia técnica de masaje.

## XIV GEOTERAPIA

Consiste en un tratamiento complementario basado en el uso de arcillas, fangos, lodos y otros productos derivados de la tierra que proceden de la erosión de los granitos durante larguísimos períodos de tiempo.

### **ARCILLAS**

Pueden tener varios colores (rojas, verdes, amarillas), dependiendo de la composición de la tierra de donde derivan, si bien sus principales componentes suelen ser: Sílice, Magnesio, Hierro, Aluminio, Titanio, Calcio y Sodio.

Las arcillas tienen propiedades medicinales muy conocidas, ya que son antiinflamatorios, mineralizantes y con gran poder de absorción.

Las usaremos frías o calientes según las empleemos en procesos agudos o crónicos respectivamente. Pueden aplicarse directamente a la piel (cataplasma), cuando son en forma de fango o bien a través de un paño de hilo o algodón (emplasto).

Las indicaciones fundamentales son a nivel cutáneo (forúnculos, eczemas, acné, heridas, picaduras, etc) o bien en problemas de tipo reumático (artrosis, osteoporosis, artritis) y articulares (torceduras, contusiones esguinces). Para potenciar el efecto de la arcilla en las inflamaciones agudas podemos aplicar:

1° Sobre la zona lesionada extender arcilla mezclada con agua fría una capa de 1 cm. de grosor.

2° Un paño de hilo ó algodón encima de la arcilla.

3° Una bolsa o compresa de hielo, encima del paño, durante 20 minutos.

Cuando queramos usar las arcillas calientes tendremos que tener la precaución de calentarlas al baño maría, pues el contacto directo de una fuente de calor podría destruir algunos elementos terapéuticos. Se usarán durante 20-30 minutos a temperatura máxima de 40° C.

## FANGOS. LODOS

El uso de fangos y lodos está ya muy extendido a nivel de medicina estética y en el campo terapéutico especialmente en Balnearios. Sin embargo existen un tipo de lodos, llamados **Peloides**, que son productos formados por la mezcla espontánea de un agua mineromedicinal (agua clorurada) de mar o de lago salado, con un componente sólido resultante de procesos geológicos o biológicos; son pues productos derivados del mar. Naturalmente existirán diferencias entre las procedentes de una zona u otra, e incluso hay firmas comerciales con peloides del Mar Muerto y similares.

Estos peloides tienen un poder de absorción de toxinas mucho mayor y el resultado a nivel cutáneo es mucho más efectivo, por lo que los baños generales o mascarillas faciales de estos productos, incluso reforzados con algunos aceites esenciales para potenciar su acción, serán un complemento muy importante para el profesional del masaje.

Los lodos en tratamientos de celulitis y como revitalizante orgánico son de gran eficacia.