

ARNALDO ALEJO
FORMACIÓN ONLINE DE
TERAPIAS NATURALES



QUIROMASAJE RELAJANTE

ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES AVANZADAS ARNALDO ALEJO

Carrer Napsols 187 7^a planta 08013 Barcelona.
Telf/Whatsapp: +34 645 21 23 34 - Mail: online@escuelaquiromasajebarcelona.com





AVISO LEGAL:

Todo el material disponible en este libro está protegido por las leyes de derechos de autor y los usuarios no están autorizados a descargar, transmitir, o reproducir cualquiera de los contenidos, en cualquier forma o en cualquier medio.

Todo el contenido pertenece a:

ARNALDO ALEJO TERAPIAS NATURALES SL.

C/ Napols 187, 7ª planta. 08013 Barcelona.
08013 Barcelona
Tel. 645212334

Este libro fue impreso en Barcelona,
España, editado en Mayo del año 2018.

Propiedad de B67205468

Datos personales en caso de extravío:

Nombre y apellidos:	
Teléfono:	Mail:



“Mi intención es transmitir, es dar a conocer lo hermoso que puede llegar a ser el mundo de las terapias naturales, no jerarquizarlo englobándolo solo en una simple teoría, no. En el caso de mis vivencias como quiromasajista me lleva a tener la necesidad innata de invitarte a sentir la experiencia de ayudar a sanar, a crecer, de ver al ser humano más allá de su entidad física, más allá del alma, sino al todo en constante comunicación y relación, quiero que te conozcas a ti mismo y veas así lo maravilloso que puede llegar a ser el promover la vida y su desarrollo saludable. Si me permites un consejo, solo tienes que: Practicar, practicar y practicar.”

Arnaldo Alejo A.
2018.





ÍNDICE

QUIROMASAJE RELAJANTE	6
Generalidades	7
Definición de quiromasaje	10
Efectos fisiológicos del masaje	11
Reacciones fisiológicas ante el masaje	12
Consideraciones previas al masaje	17
Algunas indicaciones y contraindicaciones.....	18
Ejercicios de calentamiento.....	19
Técnicas y su nomenclatura	21
Quiromasaje Relajante.....	48

Toda esta formación incluye:

Protocolos en cabina orientados hacia el **Método Fusión Integral de Arnaldo Alejo.**



QUIROMASAJE RELAJANTE





GENERALIDADES

ETIMOLOGÍA

El masaje es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo utilizando varias técnicas, para mejorar sus funciones, ayudar en procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos, inhibir la excitabilidad motoneuronal, promover la relajación y el bienestar y como actividad recreativa, entre otros múltiples beneficios. Probablemente es la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano ha utilizado para proporcionarse un recurso natural contra el dolor.



La palabra **masaje no presenta un origen determinado**, de forma que se le inducen diferentes raíces las cuales pueden derivar de cualquier de los siguientes términos:

MASS: prefijo de origen árabe que significa tocar o frotar dulcemente.

MASSIEN: vocablo procedente del griego que significa frotar.

MASSECH: palabra hebraica que significa palpar.

Su evolución y uso han sido paralelos al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de «tacto estructurado» que hoy conocemos, desde un punto de vista **etimológico**, el término **Quiromasaje** procede de la unión de la palabra griega “**Quiros**”, que significa manos, con la frase **amasar o apretar con suavidad**. Así que literalmente **significa masaje con las manos o masaje manual** y se usa para diferenciarlo de los masajes que emplean aparatos eléctricos o instrumentos mecánicos.

Las técnicas de masaje se establecen y aplican en función del objetivo específico a conseguir. El término quiromasaje define los estudios de ámbito privado impartidos inicialmente en España, y que posteriormente se ha ido extendiendo principalmente hacia otros países de habla hispana.

Existen diversos tipos de masaje, desde el relajante hasta el afectivo o sensual; pasando por el específicamente terapéutico, del ámbito sanitario y el del ámbito deportivo, destinado a



mejorar la actividad física, a continuación se expone un breve recorrido histórico que expone el desarrollo de esta técnica manual a lo largo del tiempo.

BREVE RESUMEN HISTÓRICO

En todas las épocas ha existido el masaje, y constituye una práctica higiénica tradicional que la historia evoca **desde 2000 años AC**. Mucho antes de su reconocimiento y perfeccionamiento como recurso terapéutico, el masaje había sido ampliamente utilizado como medio de mejora y mantenimiento del estado de salud asociado con frecuencia a otras técnicas como la de utilización del agua, los baños y demás.

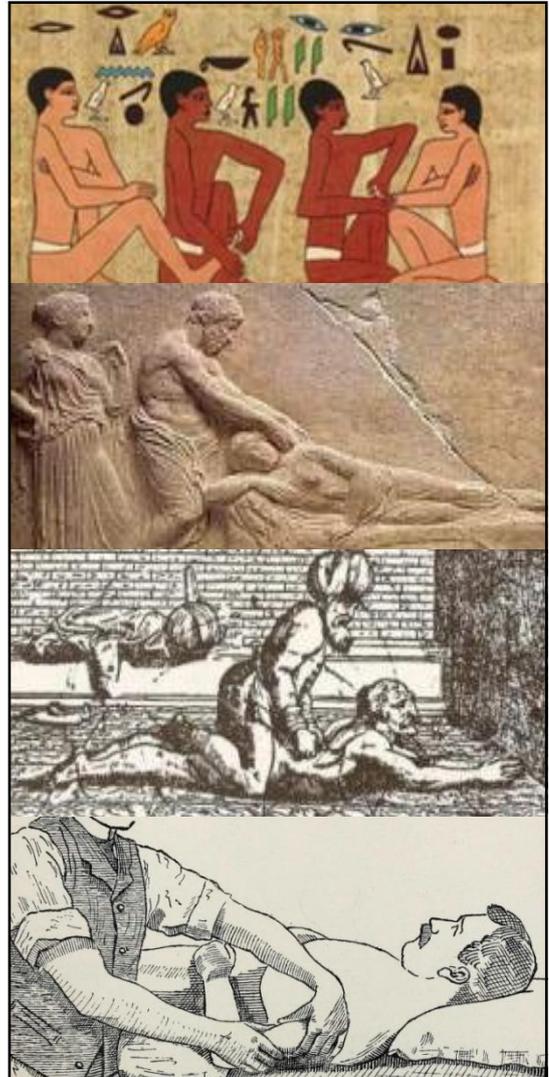
ANTIGUO EGIPTO: Se aplicaban masajes terapéuticos en **heridos de guerra**. Las mujeres recibían masajes relajantes y embellecedores.

ANTIGUA INDIA: En el **libro Ayur Veda (1800 AC)** se encuentra escrito: "sobeo y lavado son medios de ayudar al cuerpo a sanar por sí mismo".

CHINA: Hacia el año **1500 AC** se redacta el tratado médico NeiJing considerado como uno de los **escritos más antiguos** que hacen referencia al masaje.

GRECIA ANTIGUA: Ya hacia el año 1000 AC se practicaban masajes. **Hipócrates, padre de la medicina, hizo el primer trabajo científico desde el punto de vista terapéutico**, pues entre otros temas, discutió las cualidades, **indicaciones y contraindicaciones del masaje**.

ÉPOCA ROMANA: El pueblo romano conocía bien el masaje, no en vano inventaron las termas y los baños donde la



aplicación del masaje era práctica habitual. Galeno (siglo II DC) utilizaba el **masaje como medio de relajación y tratamiento de la musculatura de los gladiadores**. Antes que él, Asclepiades (siglo I AC) médico griego que ejerció en Roma, propugnó tratar las enfermedades que cursaban con **dolor y espasmos musculares** mediante el masaje, la **hidroterapia y el ejercicio**.



EDAD MEDIA: El masaje perdió su puesto privilegiado debido al desprecio que se sentía hacia el cuerpo. El cristianismo dio mucha importancia al espíritu y excluyó el bienestar físico.

SIGLO XVI: *Ambrose Paré*, cirujano francés, es el primer médico que **emplea los métodos y técnicas del masaje con fines terapéuticos**.

En gran parte de Europa aparecen personas interesadas por el masaje, entre los cuales destacan:

Miguel Servet, médico aragonés, descubrió el valor del **masaje en el sistema circulatorio** observando que era mejor frotar una extremidad de **distal a proximal**.

Paracelso, médico suizo, recomienda el uso del masaje como técnica preventiva y no curativa.

Mercurialis, en Italia, escribe un célebre tratado sobre **masaje y gimnasia**.

SIGLO XIX: Henrik Ling, de origen sueco, viaja a China en el año 1813 y a su regreso trae consigo diversas técnicas de masaje de extraordinaria eficacia, con las que constituye el sistema conocido como "tratamiento sueco del movimiento".

RENACIMIENTO: Al reavivarse los conocimientos orientales, griegos y romanos, fue renovado el interés por el cuerpo y la salud física. **El masaje empieza a desarrollarse en forma de ciencia**.

Ling tenía muy en cuenta el **masaje como preparatorio a la sesión de gimnasia**.

A finales del siglo XIX y principios del XX hubo un desprestigio por el masaje debido a los excesos en su aplicación y a los fracasos producidos por indicaciones indebidas y equivocadas.

Además, la sociedad era cada vez más práctica e industrializada y estaba alentada por los descubrimientos farmacológicos.

SIGLO XX: Actualmente tres escuelas de la Europa Occidental sobresalen por su moderna concepción de las técnicas de masaje clásico:

- **Sueca**, cuya característica es el masaje fuerte, vigoroso, que abarque grandes áreas del organismo.
- **Francesa**, basada en maniobras finas, suaves, delicadas y precisas, seguidas de distintas aplicaciones de hidroterapia.
- **Alemana**, que combina el masaje vigoroso, manipulaciones y movilizaciones, complementadas con hidroterapia.

Hoy en día, dominan las escuelas que utilizan una mezcla de técnicas manuales combinadas con procedimientos orientalistas y psicológicos.



DEFINICIÓN DE QUIROMASAJE:

El quiromasaje es un **conjunto de maniobras manuales** ejecutadas de forma metódica sobre una parte o todas las partes del cuerpo para efectuar una **movilización de los tejidos**.

El método, como forma estructurada de proceder, requiere inherentemente el estudio de las variables que a continuación se detallan, pues dependerá de su buen uso y combinación la obtención de los efectos deseados:

TÉCNICA: Amasamientos, percusiones, entre otras.

FRECUENCIA: Lenta, media, rápida.

PROFUNDIDAD: Superficial, profunda.

TIEMPO: Variable.

DIRECCIÓN: Centrípeto, centrífugo, transversal, circular.

A lo largo del curso estudiaremos a profundidad el quiromasaje como técnica integral capaz de abarcar los ámbitos del masaje **relajante, terapéutico, deportivo y el drenaje linfático manual**.

CLASIFICACIÓN DEL MASAJE

Son numerosas las clasificaciones que se han confeccionado de los distintos tipos de masaje, si bien no existe una clasificación universal, la clasificación que a continuación se describe, puede dar una orientación básica y sencilla de las diferentes modalidades actuales:

MASAJE CLÁSICO: Es el que estudiaremos a lo largo del curso.

MASAJES ESPECÍFICOS: Se incluyen aquellas técnicas específicas y analíticas usadas por los fisioterapeutas, así como los masajes reflejos, el drenaje linfático y las técnicas orientales.

MASAJES MECÁNICOS: Son todos aquellos en que un elemento substituye la mano del masajista: vibradores, agua, y demás elementos empleados.

MASAJES COMBINADOS: Comprenderían las tendencias más vanguardistas, fruto de la combinación de los anteriores.



EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE:

Durante siglos, el hombre ha realizado el masaje de forma **instintiva y lo ha aplicado empíricamente**, en ocasiones con acierto y en otras de forma inadecuada. Sin embargo, desde una época relativamente reciente se inició el conocimiento científico de los efectos del masaje, por lo que el profesional dispone de la información fisiológica básica para aplicar su habilidad de la forma más eficaz y racional.

Los efectos del masaje son extremadamente complejos, pues implican la **estimulación** de sistemas tan importantes como el **circulatorio o el nervioso**. Además, su mecanismo de acción se debe tanto a factores **mecánicos como bioquímicos**, manifestándose sus consecuencias tanto a **nivel somático como a nivel psicológico**. Efectos mecánicos, que son los producidos por el contacto de las manos de tratante hacia el usuario. Además estos efectos mecánicos se subdividen en **locales** (en la zona de la lesión) y **reflejos** (a distancia de la lesión).

Psicosomáticos refiere a **la sensación de bienestar o relajación** provocada por el masaje; muchas veces el minuto de intimidad, de conversación entre el tratante y el usuario genera la confianza necesaria para el tratamiento, además del trato que reciben de nuestra parte, un cordial saludo, una felicitación o una buena despedida marcan la diferencia.

En líneas generales, estos efectos pueden resumirse en los siguientes puntos:

ACCIÓN MECÁNICA: Es la debida al contacto de las manos del masajista con los tejidos de la persona tratada. Es particularmente interesante en el caso de vaciado de venas y drenaje linfático.

ACCIÓN REFLEJA: El estímulo que supone el masaje es detectado por los receptores sensitivos cutáneos y es transmitido a los correspondientes centros nerviosos vegetativo y cerebroespinal, produciéndose una respuesta determinada.

ACCIÓN ESTIMULANTE: La reacción circulatoria o neural repetida tiene como consecuencia la facilitación de la respuesta, tanto a nivel local como general. Así se mejora la función muscular, el estado trófico de la piel, el vaciamiento

intestinal y actúa positivamente sobre el estado general de la persona.

ACCIÓN METABÓLICA: Al incrementarse el aporte sanguíneo se incrementa el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, lo que se traduce en un mejor funcionalismo tisular. Como consecuencia, se estimula la eliminación de sustancias de desecho.

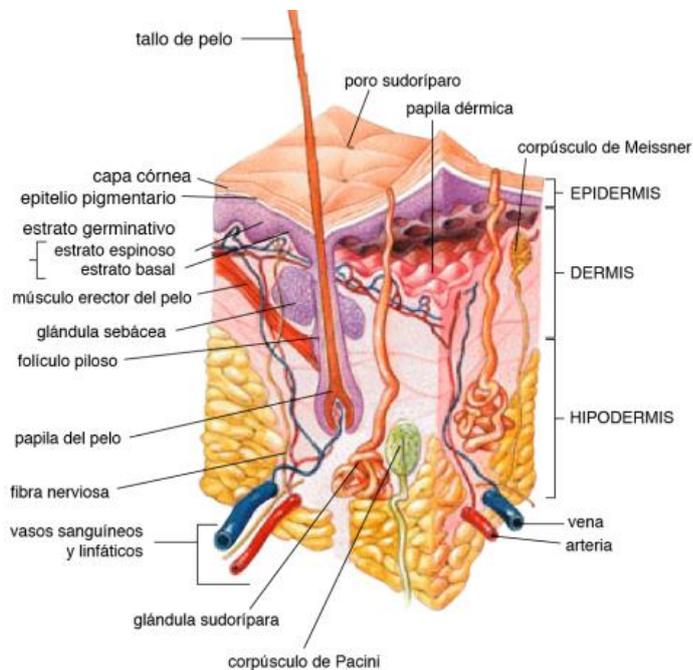
ACCIÓN RESTAURADORA: La mejora del estado hemodinámico y metabólico contribuye a la regeneración de la piel, a la recuperación del músculo fatigado.

ACCIÓN SEDATIVA: Asociada a una acción antiálgica, los efectos del masaje inducen a una sensación física agradable, que también se ve traducida a una relajación mental.



REACCIONES FISIOLÓGICAS ANTE EL MASAJE:

REACCIONES FISIOLÓGICAS POSITIVAS



PIEL

La piel es el primer receptor de las técnicas de masaje. En virtud de su compleja estructura, se adapta muy bien a recibir y transmitir los efectos del masaje, obteniéndose a través de ella la mayoría de los efectos fisiológicos.

La acción mecánica de las manos sobre la piel provoca la **liberación de sustancias, que contribuyen a la vasodilatación** refleja inducida por el masaje. Por otra parte, los esfínteres pre-capilares se abren e incrementan el flujo sanguíneo por la zona.

De esta manera, la cantidad de sangre que recibe la piel se ve aumentada tanto por la vasodilatación como por el aumento del flujo sanguíneo.

Como consecuencia, la **temperatura local aumenta** en uno o dos grados, se mejora el estado nutritivo de la piel, se estimula el desarrollo de sus elementos celulares y la producción de fibras elásticas de la dermis, se incrementa la eliminación de líquidos por transpiración y aumenta la eliminación de sustancias de desecho por parte de las glándulas sebáceas y sudoríparas.

Todo ello **repercute en una mayor tersura y elasticidad de la piel y en una aceleración de los mecanismos de cicatrización.**

Por otra parte, la acción de arrastre de las manos contribuye a la **limpieza de elementos celulares muertos** y a desobstruir los poros cutáneos.

Finalmente, la absorción percutánea de partículas liposolubles se ve favorecida, lo que puede tener importancia de cara a la aplicación de sustancias terapéuticas.



MÚSCULO

El mecanismo generador de energía depende del aporte del **oxígeno y glucosa**. Un aporte insuficiente produce el acúmulo de ácidos tales como el láctico o el pirúvico. La hiperemia y vasodilatación que se produce a nivel cutáneo también tiene lugar en el músculo, lo que implica que el **metabolismo de la contracción muscular se verá favorecido**: hay un mejor aprovechamiento de la glucosa y un descenso del acúmulo de ácidos orgánicos.

Consecuencia de todo ello es una mejor y más rápida **regulación de la capacidad contráctil y de la recuperación funcional**, es decir, el músculo sano queda preparado para un **mejor rendimiento** y el músculo fatigado queda en condiciones para una mayor y más rápida recuperación.

Hay, en definitiva, una activación rítmica y uniforme de la musculatura esquelética, ayudando a prevenir la atrofia en regiones que, por la causa que sea, deban estar inmóviles y a mejorar el tono de músculos que, por su situación, tienden a distenderse, como sucede con los de la pared abdominal.

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Los efectos del masaje sobre la circulación ya han sido descritos de pasada en los epígrafes anteriores: se produce un **aumento del aporte sanguíneo a los tejidos**, un incremento de la velocidad de la circulación y una facilitación del retorno venoso. Lógicamente, ello **mejora la oxigenación de los tejidos y el intercambio metabólico**, aumenta la acción valvular de las venas y mejora la reabsorción de líquidos intersticiales y la estasis circulatoria.

El masaje proporciona a los vasos venosos un **vaciamiento mecánico** (que siempre debe realizarse en dirección centrípeta), lo que favorece una circulación mucho más viva. El masaje, dependiendo de su intensidad, actúa tanto sobre las venas superficiales como sobre las profundas, pero no lo hace directamente sobre las arterias. No obstante, el incremento del volumen circulante posee un efecto de rebote sobre las arterias.





CIRCULACIÓN LINFÁTICA

Los vasos linfáticos nacen a nivel de la piel, por lo que al actuar sobre ésta se **estimula y acelera la linfa** y su efecto de drenaje, además siempre un masaje superficial tendrá un efecto sobre la bomba linfática, (aunque para su efectividad siempre se realicen las maniobras específicas)

La contracción muscular, el movimiento pasivo o el masaje. El masaje además estimulará y aumentará la contracción muscular.

SISTEMA NERVIOSO

El masaje ejerce su efecto sobre el sistema nervioso fundamentalmente a nivel de los receptores cutáneos **disminuyendo su sensibilidad**, es decir, atenúa la percepción del dolor, con sensación de sedación; por otra parte, dependiendo de las técnicas, también posee un efecto estimulante aumentando la excitabilidad de los nervios motores de forma que aumenta el tono y **facilita la contracción muscular**. La suma de ambos efectos favorece la relajación e induce la **relajación psíquica**.

Podemos provocar cambios en la respuesta de un nervio si logramos revertir una contractura muscular que genere compresión a lo largo de su trayecto, además esta sensación placentera que puede producir un masaje asociado a esto está la liberación de mediadores químicos como las endorfinas cuyo efecto es anti inflamatorio y analgésico.

METABOLISMO

El masaje, como ya se ha visto, mejora **y aumenta el intercambio metabólico**, especialmente de lípidos y carbohidratos, lo que se manifiesta en un aumento del volumen de la orina por incremento de la filtración renal.

Bioquímicamente, esta mayor actividad se manifiesta en una mayor **eliminación de nitrógeno, cloruros y fósforo inorgánico**.

Es por esto que podremos influir a nivel metabólico celular aumentando la oxigenación, con ello aumenta la capacidad de reparación de la misma.

SANGRE

Se ha podido comprobar que el **masaje abdominal favorece la eritropoyesis** (proceso que corresponde a la generación de los glóbulos rojos), especialmente en aquellas personas afectas de anemia.

HUESOS, TENDONES Y ARTICULACIONES

El masaje no actúa directamente sobre este nivel, pero sí determina un **aumento de la eficacia funcional, favorecida por la mejora del tono muscular**, la movilización de las articulaciones rígidas y la más rápida resolución de los derrames articulares. De todas maneras al contribuir con la mejoría de las estructuras aledañas a la articulación, su oxigenación y reparación tisular, estaremos influyendo indirectamente de manera positiva en el aporte de oxígeno y transporte de gases a estos niveles.



TEJIDO CELULAR SUBCUTÁNEO

Determinadas técnicas de masaje tienden a **disolver las acumulaciones adiposas** por la lisis mecánica que se producen sobre éstos. Paralelamente, al incrementarse la circulación local y sistémica, esperamos como respuesta la hiperemia a consecuencia de la vasodilatación, la reabsorción de adipocitos se ve favorecida. Otro efecto (en estudio), podría ser aquel en el que el **aumento del índice metabólico** contribuiría a movilizar en nivel de tejido graso, con lo que las reservas grasas tenderían a disminuir.

APARATO DIGESTIVO

La acción mecánica sobre el abdomen provoca estímulos y con ello un aumento de la actividad **peristáltica intestinal**, lo que, junto al efecto de vaciado, contribuye a la relajación de la musculatura, su correcto funcionamiento y con ello se consigue **mejorar en la motilidad intestinal** y por ello influimos sobre el avance anterógrado de las heces.

REACCIONES FISIOLÓGICAS NEGATIVAS

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| -Náuseas. | -Vómitos. | -Irritación de la piel. |
| -Mareos. | -Alteración de la tensión. | -Hipoglicemia. |
| -Vértigo. | -Epistaxis nasal. | |
| -Aumento exagerado de dolor. | -Lipotimia. | |
| | -Sudoración fría. | |

PSIQUISMO

Es proverbial el efecto **relajante** del masaje. Un estado de tensión psíquica (ansiedad, estrés) provoca un aumento del grado de contracción muscular, en una reacción de defensa, de preparación a la huida. Inversamente, si se logra una relajación muscular la tensión psíquica cede.

Junto a ello, es importante recordar, que este efecto se verá notablemente favorecido en una situación ambiental de tranquilidad, confianza y silencio.

Recuerda que el control de las reacciones positivas depende de cada técnica y la intención que tenga tu tratamiento, por lo que ser un experto en ello es de suma importancia para conseguir un quiromasaje perfecto, recuerda siempre que tú debes establecer el ritmo y control del tratamiento en cabina.



CONSIDERACIONES PREVIAS AL MASAJE

Antes de empezar las secuencias técnicas manuales dirigidas a una zona determinada del cuerpo, es necesario enumerar ciertos detalles de vital importancia para ti como quiromasajista, en beneficio propio y sobre todo para la persona que ha de recibir el masaje:

POR PARTE DEL TERAPEUTA

- Máximo respeto a la persona que se somete al masaje.
- Informar a la persona que va a recibir el masaje lo que se pretende y cuáles son nuestros objetivos.
- Muñecas, manos y dedos desprovistos de cualquier objeto que pudiera lesionar, molestar o incluso impedir la realización de nuestras técnicas manuales.
- Uñas cortas y manos limpias.
- Buena resistencia muscular en antebrazos, muñecas y dedos.
- Nuestras manos deben estar calientes, relajadas y no sudorosas.
- Utilizar productos deslizantes de calidad.
- No verter el medio lubricante directamente sobre la zona a tratar. Lo ideal es que el masajista eche el agente lubricante sobre sus manos y las frote vigorosamente previa aplicación.

POR PARTE DEL RECEPTOR

- Buena predisposición.
- La zona a tratar debe estar desnuda, a lo sumo con la menor ropa posible.
- Respiración lenta, rítmica y no forzada.
- Adopción de una postura óptima para la realización del masaje, y que al mismo tiempo sea confortable.
- Informarle que tiene la libertad necesaria para comentar sus sensaciones somáticas.
- Intentar estar relajado.

LA SALA DE MASAJE

- Habitación individual que sea lo suficientemente amplia para que el masajista se pueda mover sin dificultad.
- Procurar que el ambiente sea higiénico, agradable.
- Temperatura ambiental idónea: 24-27 grados y una humedad relativa del 50%
- Luz indirecta.
- Disponer de los agentes lubricantes en un lugar cercano al masajista.
- Accesorios: sábanas, toallas, cuñas, rulos.
- Camilla: medidas: 70 x 192cms; altura: caderas del masajista.





DURANTE LA SESIÓN DE MASAJE

- El primer contacto debe ser suave, agradable, lento.
- No hablar sin motivo.
- Adoptar una buena higiene postural durante toda la sesión.
- Asegurarnos que el receptor recibe con agrado nuestras técnicas: preguntar.
- Si surgen imprevistos: parar, tranquilizar e intentar averiguar de qué se trata.
- Emplear las técnicas necesarias.
- En general, comenzar con ritmo lento, posteriormente será enérgico y/o rápido en el transcurso de la sesión (si no existe contraindicación) y finalizar otra vez con ritmo lento y suave.
- La intensidad o la fuerza que aplicamos tendrá la siguiente secuencia progresiva: superficial, media, profunda; dependiendo siempre de los tejidos a tratar y tomando como indicador de control la sensibilidad algica del receptor.
- El tiempo de la sesión es variable, pues depende de la zona a tratar, de la sensibilidad del receptor y del tipo de lesión.
- Como regla general, un masaje local para que sea eficaz tendrá una duración de 15 y 30 minutos aproximadamente; mientras que un masaje general es aconsejable no sobrepasar 60 minutos.



INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES:

INDICACIONES

Adherencias.
Artrosis.
Atrofias musculares postraumáticas.
Celulitis.
Cervicalgias.
Contracturas musculares.
Dorsalgias.
Estreñimiento.
Epicondilalgias.
Fatiga muscular.
Flatulencias (aerofagia).
Hematomas.
Lumbalgias.
Respiratorias (EPOC).
Parálisis postraumáticas.
Periartritis escápulo-humeral.
Post-inmovilización.
Pre-competición y Post-competición.
Traumatismos partes blandas.
Varices.

CONTRAINDICACIONES

ABSOLUTAS

Inflamaciones agudas.
Fracturas recientes.
Fiebre.
Infecciones sistémicas.
Quemaduras.
Trombosis.
Dermatosis infecciosas.
Tumores malignos.

RELATIVAS

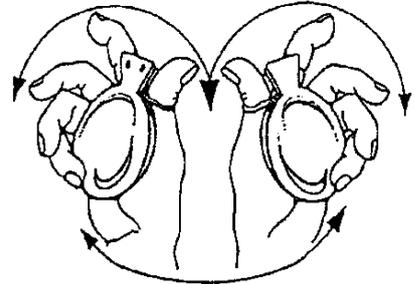
Embarazo.
Menstruación.
Cardiopatías.
Arteriosclerosis.
Hipertensión arterial.
Hipotensión arterial.

En líneas generales estas serían algunas de las precauciones a tomar en cuenta, sin embargo lo largo del curso iremos conociendo más indicaciones y contraindicaciones de la técnica del quiromasaje.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO DE MANOS

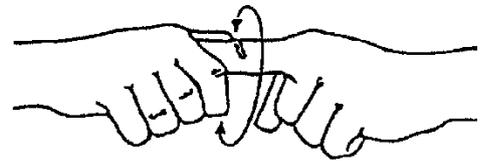
- 1 Flexión de dedos y muñecas (como tocar castañuelas).



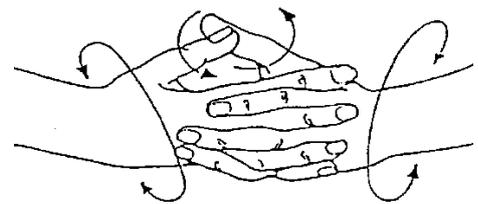
- 2 Rotación de dedos y nudillos de las articulaciones metacarpofalángicas (derecha e izquierda).



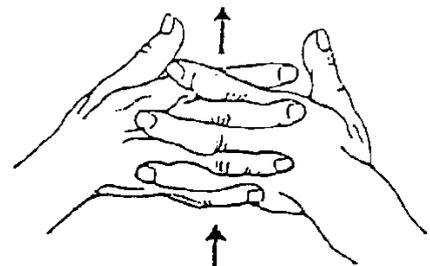
- 3 Rotación de las articulaciones interfalángicas (derecha e izquierda).



- 4 Entrecruzamiento y rotación de las manos.

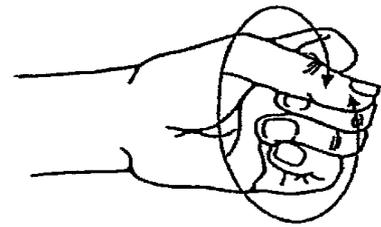


- 5 Estiramiento de palmar de mano y dedos.

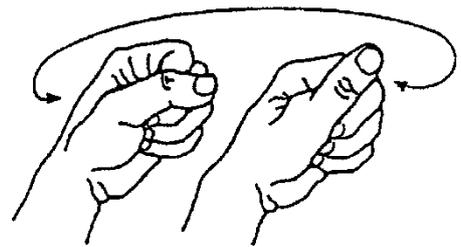




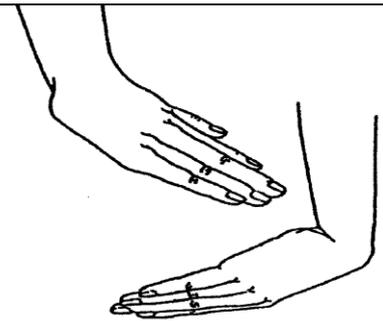
- 6 Rotación del pulgar sobre la palma de la mano, con los dedos flexionados por las articulaciones interfalángicas.



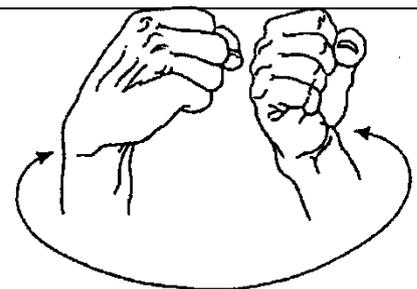
- 7 Rotación del pulgar sobre el lateral del índice.



- 8 Relajación de la musculatura de las manos, en flexo-extensión.



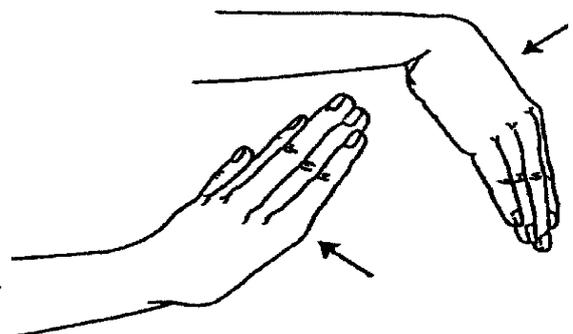
- 9 Rotación de las muñecas con los puños cerrados.



- 10 Estiramientos de los músculos flexores y extensores del antebrazo.

10

- Presión en la cara palmar de los dedos.
- Presión en la cara dorsal de los dedos.





TÉCNICAS Y SU NOMENCLATURA

No existe un acuerdo global entre las diferentes escuelas sobre los criterios conceptuales y técnicos relacionados con los distintos movimientos de masaje.

Cada técnica podrá variar dentro de sus variables ritmo, intensidad y tiempo, para obtener unos efectos u otros.

NOMENCLATURA: Las técnicas están divididas en 14 grupos.

1-PASE CUTÁNEO SEDANTE (PCS).

2-VACIADO DE VENAS (V.V.)

V.V. Simple (bilateral).

V.V. Con torsión.

V.V. En anilla.

V.V. Distensionante.

3-FRICCIÓN.

F. Longitudinal.

F. Centrípeta.

F. Transversal.

F. Especial.

F. Palmodigital Extensible.

4-RODAMIENTOS.

· Espalda.

· EESS / EEII.

5-RETORCIMIENTOS.

· EESS / EEII.

6-PICOTEOS.

TECLETEOS.

7-AMASAMIENTOS.

A. Digital.

A. Palmodigital.

A. Nudillar simple.

A. Nudillar circunflejo.

A. Pulpo – pulgar.

A. Teno-hipotenar.

8-CACHETES.

C. Cubital.

C. Cóncavo.

C. Nudillar.

C. Dorsopalmar.

C. Compresivo giratorio.

C. Compresivo giratorio de vaivén.

Vaciado de estómago / Técnicas ondulantes.

C. Compresivo giratorio vibratorio.



9-VIBRACIONES.

- V. Digital.
- V. Palmar.
- V. Cubital.
- V. Lateral.
- V. Nudillar.
- V. Estremeciente.

10-PELLIZCOS.

- P. Simple.
- P. de Separación.
- P. con torsión.
- P. Deslizante.
- P. Aproximación – separación.

11-PALMADAS.

- P. Digital.
- P. Palmar.
- P. Digital con fricción.
- P. Cóncava.

12-PRESIONES.

- P. Estáticas.
- P. Dinámicas (teno-hipotenar).
- P. Presión Ocular.

13-ROCES.

- R. Peinado.
- R. Circunflejo.
- R. Profundo.
- R. En “V”.
- R. Nudillar.



PASES CUTÁNEO SEDANTES (PCS).

Esta técnica **es el pilar de todas las intervenciones, cada uno de tus tratamientos comenzará y terminará** con estos movimientos, se utilizan para inducir al cuerpo a un estado determinado por la prioridad del tratamiento, es decir, si tu intención es realizar un Quiromasaje de relajación los PCS., serán muy superficiales, estimulando receptores cutáneos para crear sensaciones agradables por lo contrario un PCS., para una intervención descontracturante el contacto deberá ser más profundo y continuo, con otro ritmo y generando otro estímulo, entonces varias técnicas pueden ser consideradas como pases cutáneo sedantes, desde movimiento con las yemas de vuestros dedos, hasta agradables presiones más globales en otros casos.

El efecto al realizar un pase tan suave es que se **estimulan receptores nerviosos cutáneos** y producen una relajación muscular más profunda.

En esta técnica los movimientos son variados su abierta línea de trabajo nos permite incluir técnicas particulares para cada usuario en su "situación individual", recuerda que cada individuo es único, cada intervención entonces deberá ser única e irreplicable.

A grandes líneas se puede realizar estas divisiones corporales para familiarizaros con la técnica.

Según la zona, los pases:

- En las extremidades inferiores y superiores 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.

Dirección: Dependiente de la intensidad del quiromasaje.

Frecuencia: Lenta para fines relajantes y rápida estimulantes.

Tiempo: Generalmente breve, al comienzo y el fin de todas tus intervenciones.

Intensidad: Dependiente.



VACIADO DE VENAS (V.V.)

Esta técnica es parte de todos los rituales de Quiromasaje, así como los PCS, solo que en el caso del **V.V. se ejecutara a libre demanda**, es decir, es una técnica que se utiliza para un fin específico, que es colaborar con el sistema venoso en la remoción de sustancias citotóxicas que remueven durante la intervención del quiromasaje.



Al pasar con las palmas por la zona a tratar, cada mano debe **adaptarse completamente** sobre la superficie cutánea. Esta técnica sirve para preparar y optimizar el retorno venoso sanguíneo a nivel local y sistémico.

Vaciado de venas Simple:

retorno con yema de los dedos.



Vaciado de venas Con torsión: haciendo giro de muñeca y presión con nudillos.





Vaciado de venas en Anilla:

bombeo con la mano apoyando los bordes de los pliegues interdigitales de índice y pulgar.



Vaciado de venas

Distensionante: apoyo palmar uniforme bajando por paravertebrales, llegando a sacro, subiendo por laterales (costillas) con menor presión, terminando en tracción en occipucio.



Dirección:

- En las extremidades siempre centrípeta.
- En el tronco de medial a lateral.

Frecuencia:

- Lenta.

Además me gustaría guiarte en un comienzo sobre la dirección en la que se puede realizar esta técnica, dependiendo del lugar a intervenir.

En la cara se puede comenzar por:

La frente, desde el centro hacia las sienas.

La nariz, desde su borde anterior, hasta su base. (Algunos profesionales la dividen en tres zonas para su tratamiento).

Luego los labios, desde el centro, hasta las comisuras, superior e inferior.

Además se puede incluir el Mentón desde medial a lateral siguiendo la rama de la mandíbula.

El Cuello desde anterior, hacia la parte posterior lateralmente.

Bajando así a la espalda, se trabaja de medial a lateral y cefálico a caudal, es decir:

desde la columna vertebral a laterales, y de la nuca hasta el sacro.

La zona cervical desde el occipucio hacia los hombros, simulando la línea o proyección de ambos trapecios.

En los hombros desde el cuello hacia los brazos y escapulas.

La región dorsal y lumbosacra desde la columna hacia los lados.

Y las extremidades inicia por la yema de los dedos y termina en el origen de ellas.

Siempre que sea necesario para evitar hiperemias que no resulten beneficiosas para tu tratamiento.



FRICCIÓN: Longitudinal - Centrípeta - Transversal - Especial

Consiste en **pasar la mano abierta, los dedos juntos y semi-rígida** por la superficie corporal del usuario, haciendo una cierta presión, para producir un calor y una reacción positiva, esta técnica eleva la temperatura de la zona estableciendo condiciones óptimas para intervenir en capas musculares más profundas.

Hay varias formas de realizar fricciones, por ejemplo, en las E.E. se friccionará dando un giro a la mano, como si de espirales se tratase, en la espalda y región dorsal puede hacerse de arriba hacia abajo, o abajo a arriba. 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 apreciar la aparición de enrojecimiento y calor (*hiperemia funcional*).

La fricción puede emplearse sobre 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.

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 las rodillas, los tobillos, la región para-vertebral, el sacro y por lo general en general todas las articulaciones. Una fricción **rápida y superficial produce anestesia, algo más lenta y profunda relaja y produce calor**. En cuanto a **la dirección** puede ser, Longitudinal siguiendo la dirección de las fibras musculares; O Circular sobre zonas topográficamente amplias, planas y redondeadas, al dirigirse en a favor de las fibras musculares se obtiene un efecto Distensionante, no así cuando se hace en contra, esto produce una cierta irritación en sensores de dolor, lo que produce un efecto contrario que conlleva activación muscular refleja, este efecto es muy conocido y utilizado en técnicas que profundizan su acción a niveles musculares, nos apoyamos de esta modalidad de amasamiento sobre todo en manejo de deportistas.

Y en cuanto su frecuencia se dividirá como he mencionado antes, establezcamos así una frecuencia Rápida para aumentar el tono muscular e incrementar el flujo sanguíneo y una Lenta para obtener una acción antiálgica sobre zonas dolorosas y sobre grupos musculares contracturados. El **tiempo es dependiente** también como en la mayoría de las técnicas y rituales.

En cuanto a la Intensidad, ya que este es un punto crítico o cuestionable, se busca una intensidad superficial si se realiza sobre la piel y aponeurosis adyacentes (como puede ser una cicatriz o alrededor de una úlcera). Profunda si se realiza un desplazamiento o movilización de un grupo muscular sobre el hueso subyacente.



FRICCIÓN PALMODIGITAL EXTENSIBLE

Como parte de las **fricciones que se utilizan en quiromasaje para separar capas musculares**, en el tratamiento de las adherencias entre capas de tejido es de mucha utilidad, cuando se generan fuerzas de cizalle en las capas de tejido provocamos movilidad de manera mecánica e hiperemia de manera neumática debido al movimiento de masas.

La velocidad es dependiente del tratamiento y la zona, según la hiperemia funcional que se busca realizar, el movimiento de las manos seguirá un orden secuencial de apertura de pulgar y dedos seguidos del cierre y todo mientras se mueven ambas manos de manera alternada.

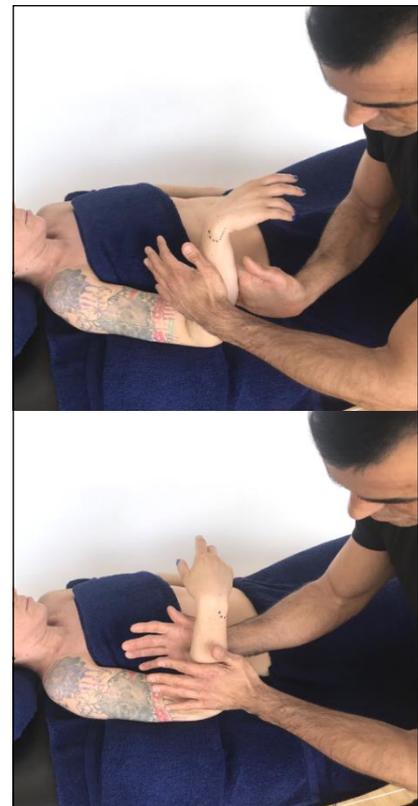


RODAMIENTO MUSCULAR

Esta es una técnica que se emplea para generar una **separación de los vientres musculares** en relación a sus planos más profundos, esto busca generar también una condición óptima para su aporte sanguíneo oxigenado, en algunos casos los músculos se contraponen entre sí en planos alternados y en direcciones fisiológicas anómalas, es decir se “desordenan” o se “montan”, en estos casos podemos realinear fibras como consecuencia del movimiento global de sus vientres.

Ambas manos, una mano en sentido contrario a la otra, capiculadas debes efectuar un **movimiento de vaivén** manteniendo una presión constante, presionar comprimiendo los músculos sobre los huesos e imprimimos un movimiento alternado y lateral de manos, más amplio que rápido con lo que se consigue:

- **Relajar la musculatura.**
- **Producir sensación de descanso.**





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

En otros casos el rodamiento aumenta el tono muscular, si el vaivén de la técnica es más rápido y breve, esto incrementa la velocidad de la sangre, además de activar nociceptores, este detalle involucra al sistema nervioso simpático que como respuesta nos mantiene en alerta y listo para cualquier tarea que involucre esfuerzo físico.

Se emplea principalmente en E.E.I.I. (extremidad inferior) y preferentemente en tratamientos deportivos.

Dirección: Ascendente y descendente.

Tiempo: dependiente de la intervención.

Frecuencia: Lenta o Rápida, siempre debe ser rítmica.

Intensidad: Más o menos profunda según la resistencia del sujeto.

RETORCIMIENTO: sólo en EESS. / EEII.

Se colocan ambas manos bien adheridas a la extremidad, separadas entre sí, a una mano de distancia; de esta forma se movilizan los tejidos con una **torsión alternando el sentido de las dos manos.**

El retorcimiento se emplea para deshacer adherencias en las extremidades. En caso de postoperatorio se realizará a la cuarta o quinta sesión de masaje. No debes realizar esta manipulación en niños, ancianos o personas extremadamente delgadas.



Dirección: Ascender y descender.

Tiempo: No superar 5 min.

Frecuencia: Lenta.

Intensidad: Entre media y profunda.



PICOTEOS

Son suaves pellizcos que se efectúan sin separar las yemas de los dedos Índice y pulgar, produciendo con ello hiperemia en la zona tratada.

Se realizan sobre zonas muy pequeñas y concretas, como pueden ser los laterales de la frente, sienes, articulaciones, mano, sacro.

Buscamos provocar **hiperemia** en la zona a intervenir, con esta hiperemia funcional vendrán efectos favorables en determinados tratamientos.

Efectos neurosedantes se atribuyen a esta técnica, por ello la emplearemos en la mayoría de nuestros tratamientos.

Dirección: No existe.

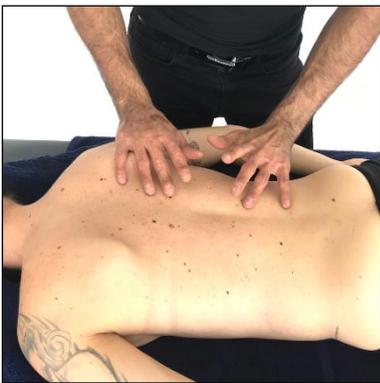
Frecuencia: Rápida.

Tiempo: No superar 5 min.

Intensidad: Superficial.

Además, si disminuyes la presión y aumentas la distancia de los picoteos entre si, sin generar hiperemia, estos pueden tener un efecto muy relajante.

TECLETEOS



Se realiza esta manipulación con las yemas de los dedos, ligeramente curvados, ordenadamente uno detrás de otro.

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.

Dirección: Indiferente.

Frecuencia: Rápida.

Tiempo: 2-3 min.

Intensidad: Superficial.



AMASAMIENTOS

AMASAMIENTO DIGITAL (DGT)

Toda alteración física, musculoesquelética, sin importar su origen, produce un aumento del trabajo muscular por encima de niveles fisiológicos “normales”, dando lugar a condiciones físicas anormales, los músculos y articulaciones sufren las consecuencias de estas alteraciones. Las técnicas de masaje servirán para **aumentar el riego sanguíneo muscular, articular y el extra celular**, por tanto colaboran directamente en la disminución del dolor, amasando las fibras musculares influyamos en su longitud, ya que al llevar al músculo a condiciones fisiológicas “normales” éste en condiciones normales volverá a su longitud inicial.

Dentro del Quiromasaje, puedes considerar este masaje como uno de los más importantes, ya que es técnica base en todos los tratamientos.

El masaje se podrá efectuar con uno o todos los dedos, depende de la zona a intervenir. Se realiza con las dos manos y de forma alternada.

Ambas en forma cóncava, de manera que el contacto con el usuario sea nada más que el de las yemas de los dedos, los dedos semi-flexionados y separados para su movimiento singular.

Es muy importante efectuar pequeñas espirales con las yemas de todos los dedos.

Pequeños círculos que son independientes entre sí, no es una técnica uniforme, el movimiento será libre y se adaptará a cada tratamiento.



En relación a la dirección como norma **general** realizaremos masajes de distal a proximal (**centrípeto**) para conseguir unos efectos vasculares, transversal o longitudinal a las fibras musculares para obtener unos efectos descontracturantes, a nivel muscular individualmente podremos masajearlo desde sus extremos tendinosos al centro del mismo, esta técnica denominada de masaje **concéntrico** busca tonificar al músculo, otorgando a éste todos los beneficios de músculo activo, por el contrario podremos masajear al músculo de manera **excéntrica**, es decir desde su centro hasta sus inserciones tendinosas, esta técnica busca generar un efecto distensionante a favor de las fibras musculares, esto otorga al músculo todos los beneficios de un estado de relajación.

En el caso de que el masaje sea superficial, la dirección puede ser independiente de la maniobra, pues sólo se moviliza la piel y el tejido subcutáneo.



El objetivo de esta técnica es proveer la zona intervenida con el riego sanguíneo arterial y su correspondiente retorno venoso, ya que al amasar la musculatura el efecto inmediato será una mayor afluencia de sangre oxigenada y así, por ende, nutrimos mejor la región tratada.

En **relación a la frecuencia y el tiempo**, sabremos que una frecuencia lenta será empleada para obtener efectos sedantes, calmantes y descontracturantes. Por el contrario los movimientos más enérgicos o rápidos serán la elección para obtener efectos estimulantes e hiperemizantes, el tiempo va en relación con la frecuencia, de esta manera, un **ritmo lento tiene un efecto sedante inmediato en un tiempo de aplicación específico**, en grandes ejemplos dependerá del momento y la intervención.

Sobre la **Intensidad o profundidad** también será dependiente al caso, entonces a grandes términos debes comprender que la técnica superficial busca movilizar piel y tejido subcutáneo, obteniendo un triple efecto: hiperemizantes, analgésico y reflexógeno visceral.

La técnica profunda se emplea en casos de querer movilizar masa muscular y estructuras relacionadas con ella, consiguiendo un efecto altamente trófico.

En el caso de que el amasamiento sea superficial, la dirección puede ser independiente de la maniobra, pues sólo se moviliza la piel y el tejido subcutáneo.

Todos los amasamientos son de intensidad progresiva por regla general y unos se utilizaran de manera más intensa que otros, comenzando de menor a mayor en este sentido con el Amasamiento Digital, Palmodigital, Nudillar Simple, Nudillar Circunflejo, Pulpo pulgar, Teno-hipotenar y por ultimo podrías usar tus antebrazos y codos.



AMASAMIENTO PALMODIGITAL (PMDGT)

En esta técnica de amasamiento se toma contacto con la palma de la mano y con el pulgar, sin levantar las manos, es una técnica que simula el amasamiento original, “técnica de panadero”, se busca **tomar los vientres musculares** cuando estos se encuentran en planos más superficiales como en las EE; ascendiendo o descendiendo por la zona intervenida, apretando cada músculo y soltándolo.

Se debe avanzar con pulgares y arrastrar hacia la palma de la mano la porción de musculatura que a intervenir.

Con esta técnica queremos estrujar el músculo, generando el **bombeo de sangre desde su interior, como si fuese una esponja**, su capacidad de reabsorber sangre es altísima, dado por su componente hidroelástico, entonces literalmente, **aprieta y suelta** el vientre de cada músculo para provocar directamente un arrastre o un movimiento acuoso, sanguíneo, interfiriendo así en procesos de inflamación o edema crónico.

Puedes alternar movimiento de manos para este amasamiento en músculos pequeños o realizarla de manera bimanual para grandes músculos como los del muslo.

Y como en todos los casos la **intensidad y presión** de cada amasamiento dependerá de la zona de tratamiento, el estado y tiempo en caso de existir patología, de ser crónico o agudo la técnica tendrá que variar en este aspecto.

El amasamiento palmodigital se suele utilizar a nivel profundo consiguiendo un efecto mayor, a este nivel, que el amasamiento digital. También se suele realizar en zonas amplias y carnosas, especialmente en espalda y extremidades.

En cuanto a la **dirección** debes saber que siempre centrípeto genera cambios favorables, así que de establecer una regla sería esta, sobre la marcha o el transcurso del tratamiento puede variar según objetivos claros planteados para cada usuario.





AMASAMIENTO NUDILLAR SIMPLE (NUD)

Se efectúa con la yema del dedo pulgar y el lateral adyacente del dedo índice flexionado en forma de gatillo, entre ambos dedos se forma una especie de pellizco y en el momento de máxima presión contorsionamos la zona pellizcada quedando en forma de "S", a continuación soltamos y seguimos con dicha técnica.

Es una técnica muy útil en quiromasaje, ya que de manera específica podemos bombear sangre desde puntos específicos, optimizando así la bomba muscular natural.

El amasamiento nudillar se aplica especialmente sobre la columna vertebral, para inferir directamente en el movimiento de las apófisis espinosas y sus estructuras adyacentes, así como también en zonas pequeñas.

Dirección: Indiferente.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Dependiente.

Intensidad: Profundo.



AMASAMIENTO NUDILLAR CIRCUNFLEJO (NUD C)

Es igual que el amasamiento nudillar, pero empleando todos los dedos de las manos, **completamente flexionados y moviéndose con individualmente en forma circunfleja**, procurando pasar el plano cutáneo entre los nudillos de los dedos.

Perfecto para partes más carnosas, es bien tolerado sobre todo para separar capas musculares de la región dorso escapular.

Dirección: Círculos fijos.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Dependiente.

Intensidad: Profundo y Superficial.





AMASAMIENTO PULPO - PULGAR (PP)



Este amasamiento se realiza con la yema de los pulgares, haciendo círculos alternadamente.

El amasamiento pulpo-pulgar está indicado especialmente para deshacer quistes sebáceos y **masajear pequeñas articulaciones, así como contracturas musculares en puntos muy localizados** como lo son las interlineas articulares y zonas vertebrales.

Dirección: En un punto fijo, o bien, ascendiendo y descendiendo.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Dependiente.

Intensidad: Profunda.

AMASAMIENTO TENOHIPOTENAR (T-H)

Es una técnica de amasamiento que busca manipular grandes porciones de tejido, consiste en realizar movimientos alternos con el talón de la mano y dedos semi flexionados, relajados.

En quiromasaje se emplea en momentos de **relajación muscular**, para colaborar con un buen drenaje sanguíneo muscular en caso de ser requerido.

Dirección: Sobre los vientres musculares y zonas de confluencia tendinosa.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Dependiente.

Intensidad: Media y Profunda.





PELLIZCOS

Buscamos intervenir sobre los tejidos separando capas superficiales de las más profundas, colaboraremos con el drenaje circulatorio en gran medida, podréis apreciar grandes reacciones de hiperemia funcional por lo que se utilizan con el tejido más caliente, es decir hacia el final de tus intervenciones, ya que podría tener efectos dolorosos de efectuarse sin prepararlo antes.

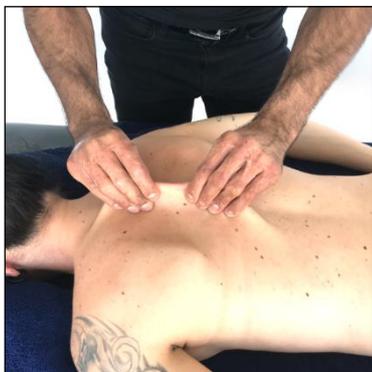
Tienen los mismos efectos fisiológicos (a partir de sus variables) que los amasamientos.

Dependiendo de la región a manipular tenemos las siguientes modalidades de pellizcos.

PELLIZCO SIMPLE

Se realiza con dos o tres dedos: pulgar, índice o medio, éstos dos últimos separados entre sí.

De esta forma se toma la masa muscular con las dos manos alternativamente y se levanta con una presión media.



PELLIZCO CON SEPARACIÓN

Se realiza con los cinco dedos de ambas manos tomando la masa muscular y separándola de su región. Es un pellizco intenso que puede completarse con una vibración o algún estímulo sedante.

PELLIZCO CON TORSIÓN

Se efectúa con los dedos índice y pulgar, el primero flexionado sobre sí mismo haciendo pinza con el pulgar a la vez que se realiza un movimiento de rotación interna con las dos manos, preócupate de no causar sensación de dolor en el usuario.





PELLIZCO DESLIZANTE

Se toma con los cinco dedos una porción de masa muscular o piel, y mientras el índice, medio, anular y menique realizan un movimiento de avance, los pulgares permanecen inmóviles, obteniéndose así un movimiento ondulante de la masa muscular o piel. Esta manipulación se puede efectuar al revés, o sea, realizando un retroceso con el pulgar y manteniendo los demás dedos inmóviles. Está indicada principalmente para reducir grasas y deshacer infiltrados celulares.



PELLIZCO DE APROXIMACIÓN - SEPARACIÓN

Este pellizco, considerado también como amasamiento, consiste en colocar las dos manos sobre la masa muscular, e ir estirando y encogiendo el músculo. Produce un gran efecto trófico, al igual que también es una manipulación indicada, para movilizar el tejido celular subcutáneo.



Dirección: Indiferente.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Dependiente.

Intensidad: Media.



PALMADAS

O bien llamadas percusiones son técnicas que permiten al Quiromasajista intervenir con pequeños golpeteos suaves contra la piel, generando vibraciones y ondas que tienen una respuesta vascular y muscular tónica a nivel fisiológico.

Para lograr estos efectos terapéuticos debes cuidar la percusión y seguir algunas reglas básicas es bastante útil:

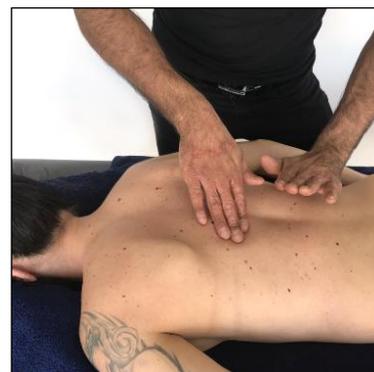
- Realiza el movimiento con las muñecas.
- Percute de manera alternada.
- Contacta brevemente la piel.
- Preocúpate de ir al ritmo respiratorio de tu usuario en casos de percusiones como las que utilizamos en EPOC.
- Dar ritmo y velocidad le dará eficacia a tu técnica.

Se debe dividir en sub grupos de técnicas que se emplean para percutir:

PALMADA DIGITAL

Consiste en una percusión con los cinco dedos en zonas reducidas. Para que el pulgar pueda percutir como los demás colocaremos la mano en forma de ángulo cóncavo.

Puedes percutir suavemente sobre zonas como los pómulos el mentón y la frente de tu usuario.



Dirección: Indiferente.

Frecuencia: Un ritmo lento es menos tolerado que a velocidad media (150 – 200 mov. por min.).

Un ritmo lento es estimulante de las reacciones locales, mientras que un ritmo rápido las entorpece. De esta manera, un ritmo medio produce vasodilatación con el

consiguiente aumento de la circulación local y un efecto estimulante sobre los músculos atrofiados.

Tiempo: No superar 10 min.

Intensidad: Generalmente de superficial a media, pero depende de la consistencia de los tejidos y de la patología a tratar.



PALMADA PALMAR

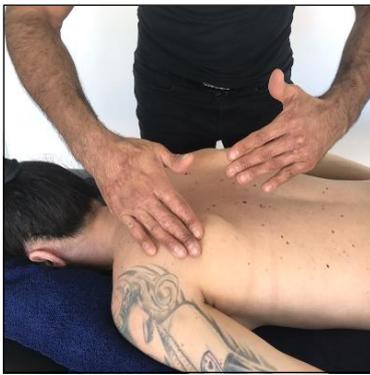
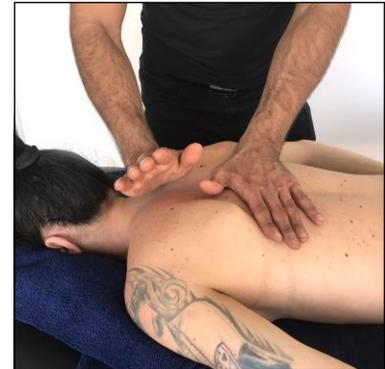
Se realiza con toda la palma de la mano y los dedos. Se utiliza en zonas amplias del cuerpo, buscando generar hiperemia localizada. Busca las zonas carnosas y amplias.

Dirección: Indiferente.

Tiempo: Breve.

Frecuencia: Dependiente.

Intensidad: Media.



PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN

Se realiza igual que la palmada digital, pero termina con una fricción con las yemas de los dedos para producir un arrastre de la hiperemia y además la mantiene.

Estas palmadas están orientadas a la remoción de sustancias al intersticio, el espacio que limita la dermis del musculo esquelético.

Dirección: Dependiente.

Tiempo: Breve.

Media.

Frecuencia: Dependiente.

Intensidad: Superficial y

PALMADA CÓNCAVA

La posición de la mano debe estar cóncava, con los dedos totalmente unidos y el pulgar adherido a la pared lateral del índice, teniendo en cuenta que al percutir la zona corporal todo el borde de la mano impacte a la vez.

La compresión del aire que queda bajo la palma genera un impacto en capas más profundas de la dermis, generando una circulación sanguínea a nivel más profundo por este efecto de presión negativa y positiva, este efecto en drenaje torácico tiene gran utilidad.

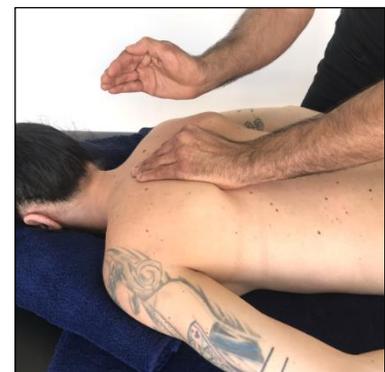
Dirección: Dependiente.

Tiempo: Breve.

Profunda.

Frecuencia: Dependiente.

Intensidad: Media y





CACHETES

Son percusiones que se efectúan con las partes rígidas de nuestras manos, crean un efecto tonificante con grandes ritmos y quitan la tensión del musculo, lo mismo pasa al golpear en contra del sentido de las fibras musculares (tonifica) y a favor de ellas (relajan).

CACHETE CUBITAL

Es una de las percusiones más rápidas. Se realiza con la mano extendida y los dedos ligeramente flexionados y separados entre sí. El impacto debe ser flexible golpeando la zona corporal con el lateral del dedo menique.

En Quiromasaje se emplea con varias intenciones, el efecto del golpe rápido sobre la zona genera un escape inmediato de sangre desde el musculo al medio extracelular, un pseudo corte de la micro circulación sanguínea, eso ocurre inmediato al golpe y como efecto rebote el retirar bruscamente la mano de la zona generamos un efecto “vacío”, es decir la presión negativa intramuscular generara un llenado inmediato del capilar y la zona vaciada, es decir bombearemos sangre por milisegundos en lugares específicos, consiguiendo así efectos hiperemizantes favorables para la nutrición del musculo y la tejido circundante.



Dirección: Indiferente.
Frecuencia: Dependiente
Tiempo: Breve.
Intensidad: Media.



CACHETE CÓNCAVO

Se realiza con los dedos flexionados, mano semicerrada, y con el pulgar adherido a la pared lateral del índice. De esta manera se percute flexiblemente sobre la zona a tratar. La región hipotenar y los nudillos apenas deberán contactar con la piel, recuerda que todas las percusiones pueden aumentar el tono de la musculatura y por ende el riego sanguíneo local.

Dirección: Indiferente.
Tiempo: Breve.

Frecuencia: Dependiente.
Intensidad: Superficial.



CACHETE NUDILLAR

La posición de la mano permanece semi-cerrada y con los dedos separados entre sí. De esta manera se percute con los nudillos sobre los tejidos del receptor, brevemente, provocando los mismos efectos de la técnica anterior, ésta la seleccionaremos para usuarios de contextura más grande, atletas y personas que prefieran técnicas más profundas.



Dirección: Independiente.

Frecuencia: Independiente.

Tiempo: Breve.

Intensidad: Profunda.

CACHETE DORSO-PALMAR

Esta manipulación tiene el efecto de comprimir piel y músculo, retorcer la masa muscular y arrastrar la circulación. Para esta manipulación debes contactar con dorso de la mano sobre la zona a intervenir, se comienza con giro de manos suavemente, manteniendo una presión constante, los dedos de la mano flexionados, realizando una pequeña fricción, a la vez que se van extendiendo los dedos y la palma de la mano.

Debe ser una intervención agradable a la percepción del usuario, por el arrastre de toxinas en sangre, no debes olvidar realizar movimientos alternados.

Dirección: Se realiza en tres tiempos.

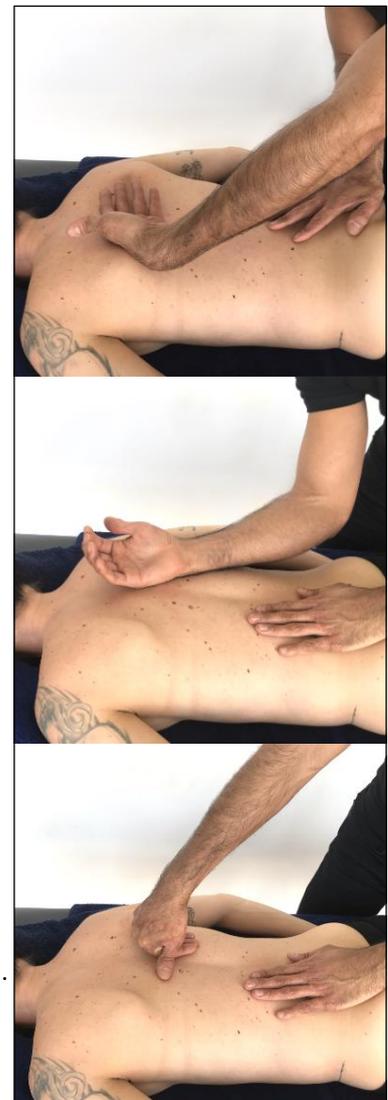
1. Mano cerrada con el pulgar fuera.
2. Se eleva la mano sin despegar las falanges.
3. El movimiento consiste en efectuar un giro interno al tiempo que se abre la mano y la cara palmar contacta con la superficie del receptor mientras se realiza una ligera fricción en dirección al movimiento natural de las muñecas.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Breve.

Intensidad: A nivel profundo es estimulante, superficial relajante.

Cachetes Abdominales, estimulantes del peristaltismo intestinal.





CACHETE COMPRESIVO GIRATORIO

El dedo pulgar apoya su yema a la segunda falange del índice procurando que la uña del primero no sobresalga. De esta forma y apoyando 3/4 partes del dorso de la mano sobre la zona a tratar y manteniendo cierta presión, se efectúa un giro de 180° y se desplaza ligeramente hacia abajo. En este momento y en este punto, comienza el cacheteo con la otra mano.



Este cachete se utiliza exclusivamente en la región abdominal. Es estimulante del peristaltismo intestinal.

Dirección: Siguiendo las partes del colon: ascendente, transverso y descendente.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Entre 5-10 min.

Intensidad: Entre media y profunda.



CACHETE COMPRESIVO GIRATORIO DE VAIVÉN

Se realiza con la mano cerrada y el pulgar en su interior, comprimiendo de esta forma el abdomen hasta alcanzar un nivel de profundidad adecuado. Al iniciar el retroceso con una mano entra en acción la otra, y así sucesivamente.

Dirección: Siguiendo las partes del colon: ascendente, transverso y descendente.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Entre 5 -10 min.

Intensidad: Entre media y profunda.

CACHETE COMPRESIVO GIRATORIO DE VAIVÉN VIBRATORIO

Se efectúa al igual que el anterior, pero se realiza a la vez un movimiento de vibración al llegar a su punto más profundo, te aconsejo realizar las vibraciones desde los antebrazos.

Dirección: Siguiendo las partes del colon: ascendente, transverso y descendente.

Frecuencia: Dependiente.

Tiempo: Entre 5-6 min.

Intensidad: Entre profunda y

media.



ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA TÉCNICA DE CACHETES

Efectos fisiológicos:

- Vasodilatación, aumenta la circulación sanguínea.
- Excitante sobre terminaciones nerviosas.
- Aumenta el tono muscular.

Indicaciones:

- Estimulante.
- Atrofias musculares.
- Hipertonía muscular, ritmo lento durante 3 minutos.

Contraindicaciones:

- Patología neuromuscular.
- Procesos agudos.

Tiempo:

- No superar los 10 minutos.



VIBRACIONES DIGITAL - PALMAR - LATERAL - NUDILLAR

En general, consisten en una serie de oscilaciones, temblores, o sacudidas efectuadas de manera rápida y continúa con nuestra mano o parte de ella sobre la superficie del receptor con la finalidad de transmitir las ondas mecánicas producidas al interior de los tejidos.

Las vibraciones siempre deben ser movimientos iniciados en el antebrazo, por la acción del bíceps braquial que se presta para esta labor. Las vibraciones digitales, palmares, laterales, y nudillares se diferencian entre si tan solo en la forma de colocar tu mano, siendo, los efectos fisiológicos, los mismos: calmantes sobre el sistema nervioso y descontracturantes sobre la musculatura.

Frecuencia: Se consiguen entre cinco y diez vibraciones por segundo.

Tiempo: Máximo 10 min., descansando a intervalos.



Dirección: No existe si es estática, por el contrario dinámica, la dirección será independiente de las estructuras sometidas a esta técnica, al combinarlas con presiones y es recomendable para las sienas o el sacro, es muy importante que tengas en cuenta no presionar estructuras como arterias o venas, ni tampoco disminuir espacios articulares.

Intensidad: Profunda, media, superficial.

VIBRACIÓN ESTREMECIENTE

Consiste en fraccionar una extremidad hasta su límite fisiológico a la vez que se transmite una vibración a lo largo de la extremidad. Su efecto es estimulante y tónico de la circulación.

Efectúa da de manera rítmica y sin brusquedad sus efectos son los siguientes: elastifica la musculatura, acelera la circulación, favorece la relajación muscular y el desbridamiento articular.



PRESIONES **PRESIÓN ESTÁTICA**

Consiste, sencillamente, en presionar de manera profunda puntos de diámetro más grande sobre la zona corporal del receptor. Realmente la presión estática es una buena técnica analgésica, por lo que **se emplea sobre puntos dolorosos, puntos gatillo y en todos los cuadros álgicos.**



Para obtener reorientar la circulación de retorno bastará con que las presiones sean breves y rítmicas, realizadas sin brusquedad ni rapidez. En zonas sensibles las presiones suaves son relajantes y pueden inducir al sueño, como ocurre con las suaves presiones faciales.

Dirección: Indiferente, pues no existe.

Tiempo: Máximo 10 min.

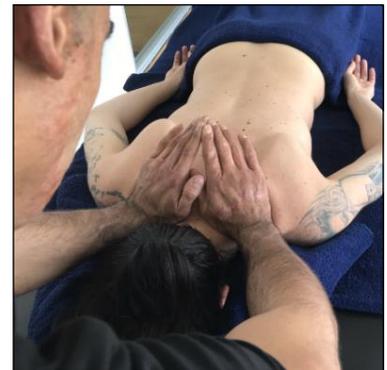
Frecuencia: Mantener de 2 a 4 minutos.

Intensidad: Aconsejable no provocar dolor y aumentar progresivamente.

PRESIÓN DINÁMICA (TENOHIPOTENAR)

Maniobra muy parecida al vaciado de venas. Consiste en comprimir con la palma de la mano una zona corporal del receptor cuando al mismo tiempo nos desplazamos.

Por su acción sedante sobre el sistema muscular es apropiada para descontracturar, al propio tiempo que favorece el retorno venoso facilitando la eliminación de sustancias causantes de la fatiga muscular.



Dirección: Centrípetas.

Frecuencia: 12 presiones por minuto.

Tiempo: 10 min.

Intensidad: Profunda y uniforme.

PRESIÓN OCULAR

Se debe presionar suavemente el globo ocular, con los párpados del usuario, alternadamente con ambas manos, en dirección supra orbitaria. Se aplica esta manipulación especialmente para momentos de relajación.





ROCES

Los roces son un grupo de técnicas que buscan optimizar la circulación sanguínea y linfática, por lo que son de gran ayuda al momento de preparar los tejidos que requieren de aporte manual para su homeostasis hídrica, además por norma general ya sabemos que las fibras musculares se estimulan al rosarlas de manera transversal (activación), no así si las rosamos a favor de su dirección (relajación).

ROCE PEINADO

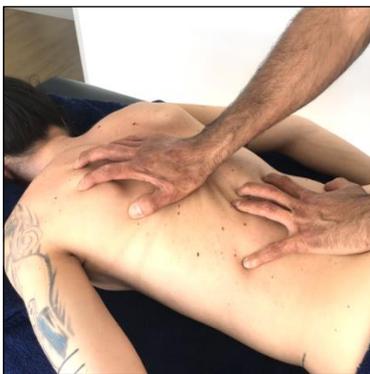
Consiste en colocar los dedos ligeramente separados y flexionados, de manera que pasemos las yemas de los dedos como si hiciéramos surcos sobre la zona a intervenir. Esta maniobra está especialmente indicada para activar la circulación de retorno al corazón y zonas corporales pequeñas.

Dirección: Centrípeto en las extremidades y centrífugo en la espalda.

Frecuencia: Dependiente.
profunda.

Tiempo: Entre 5-10 min.

Intensidad: Media -



ROCE CIRCUNFLEJO

Es tan solo una variante de la anterior. La posición de partida es la misma, salvo que se inicia con las dos manos a la vez describiendo semicírculos con los dedos y las muñecas. Se usa preferentemente en la espalda y zonas corporales grandes, produciendo una gran hiperemia momentánea, resultando ser una maniobra de ayuda para tonificar los músculos de la espalda.

Dirección: Centrífuga.

Tiempo: 5 min.

Frecuencia: Dependiente.

Intensidad: Media -profunda.



ROCE PROFUNDO

Consiste en deslizar las yemas de los dedos sobre la superficie de la zona a tratar, manteniendo una inclinación con respecto a ésta.

Dirección: Centrípeta en la extremidades para obtener un efecto vascular descongestionante. Siguiendo el curso de las fibras musculares su efecto es analgésico y descontracturante.

Intensidad: Media-Profunda. La presión dependerá del estado de la piel, de la región a tratar y de la sensibilidad del receptor.



Tiempo: 15-20 min.

Frecuencia: Lenta (15 movimientos por min.,

ROCE EN "V"

Consiste en deslizar las yemas de los pulgares sobre la superficie de la zona a tratar, manteniendo una inclinación con respecto a ésta, partiendo de columna a lateral de forma simétrica.

Dirección: Centrípeta en la extremidades para obtener un efecto vascular descongestionante. Siguiendo el curso de las fibras musculares su efecto es analgésico y descontracturante.

Frecuencia: Lenta (15 movimientos por min., aproximadamente).

Tiempo: 15-20 min.

Intensidad: Media-Profunda. Tu nivel de presión dependerá del estado de la piel, de la región a tratar y de la sensibilidad del receptor.





ROCE NUDILLAR

Busca conseguir el mismo efecto que todos los roces pero se utiliza para zonas como paravertebrales.

Se apoyan los pulgares para estabilizar el movimiento, apoya tu nudillo y pasa por la zona a intervenir buscando profundidad, este amasamiento genera una hiperemia funcional inmediata.

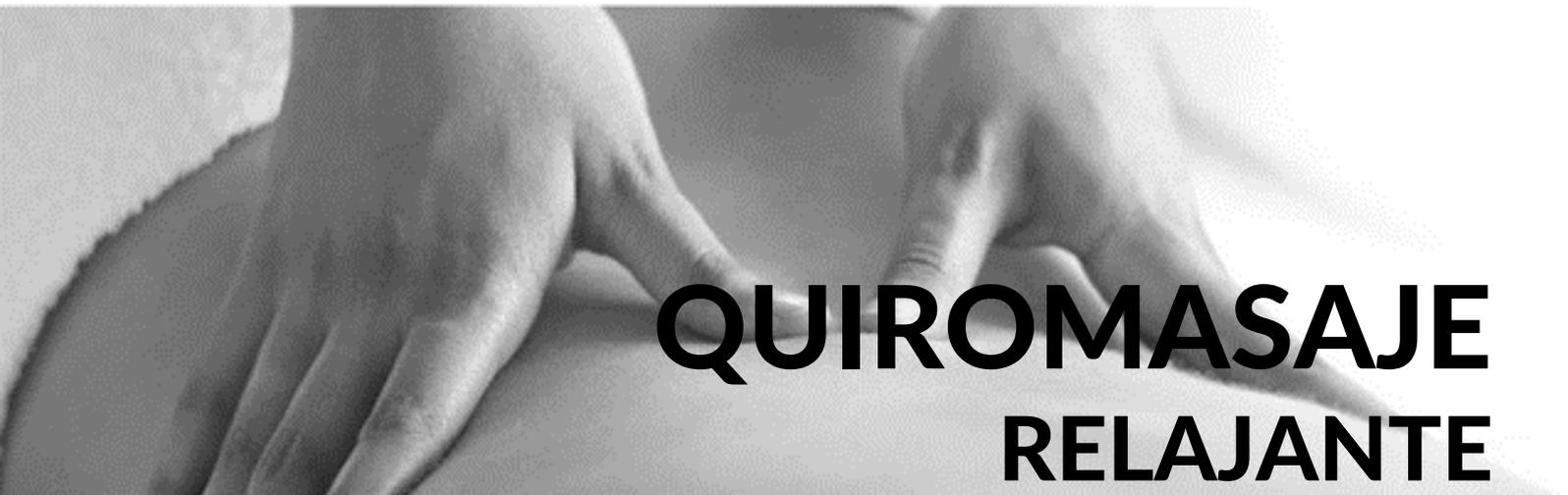


Frecuencia: Lenta (15 movimientos por min., aproximadamente).

Tiempo: Breve.

Dirección: Centrípeto en la extremidades para obtener un efecto vascular descongestionante. Siguiendo el curso de las fibras musculares su efecto es descontracturante.

Intensidad: Media-Profunda. Tu nivel de presión dependerá del estado de la piel, de la región a tratar y de la sensibilidad del receptor.



QUIROMASAJE RELAJANTE



QUIROMASAJE RELAJANTE

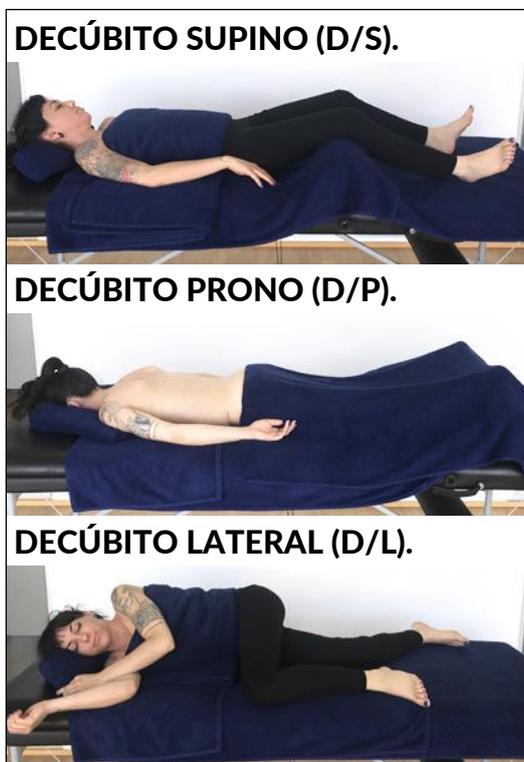
Se entiende por masaje corporal a todas aquellas técnicas anteriormente descritas, que, habiendo sido previamente seleccionadas, se aplican metódicamente sobre una zona o segmento en un sujeto sano.

La finalidad del masaje corporal es proporcionar vitalidad a todos aquellos tejidos que han sido movilizadas, por lo que estos ven incrementados sus particularidades fisiológicas, provocando así un cambio positivo sobre el usuario del quiromasaje.

Es de suma importancia saber realizar correctamente el masaje corporal, ya que será la base práctica para la posterior aplicación del masaje terapéutico.

Para el posicionamiento tumbado sobre la camilla de trabajo se usan básicamente tres maneras para posicionar a tu usuario.

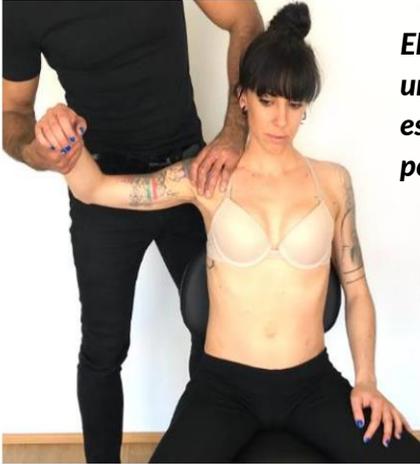
POSICIÓN DECÚBITO



BIPEDESTACIÓN
Posición de estar de pie.



SEDESTACIÓN
Posición de estar sentado.



La posición de sedestación y bipedestación no corresponden a las posturas en decúbito, sin embargo su utilización para exámenes y evaluación es lo más común, además algunos tratamientos cervicocraneales o de EESS., en el caso de la sedestación son los recomendables cuando no se toleran bien los decúbitos.

El masaje en silla es una modalidad de este posicionamiento.



MASAJE DE ESPALDA

OBJETIVOS

- Mejorar el riego sanguíneo de la zona.
- Optimiza la condición muscular.
- Ayuda a la recuperación celular.
- Efecto relajante sobre el psiquismo.

POSICIÓN DEL USUARIO: D/P, con ligera flexión de rodillas.

(Ubica un apoyo en el dorso de ambos pies).

Si el sujeto presenta hiperlordosis lumbar se colocará una almohada debajo del abdomen, toma el ombligo como punto medio del apoyo.

TÉCNICAS

1. PCS.

2. V.V.

3. A. DIGITAL.

4. A. PALMODIGITAL.

5. V.V.

6. A. NUDILLAR:

Bajando por músculos paravertebrales.

7. A. NUDILLAR CIRCUNFLEJO:

Subiendo por músculos paravertebrales.

8. A. NUDILLAR:

Bajando por apófisis espinosas.

9. A. P.PULGAR:

Subiendo por músculos

paravertebrales.

10. V.V.

11. CACHETE CUBITAL.

12. PALMADA CÓNCAVA.

13. CACHETE DORSO-PALMAR.

14. ROCE PEINADO Y CIRCUNFLEJO.

15. FRICCIONES.

16. PELLIZCOS SIMPLE Y DESLIZANTE.

17. V.V.

18. VIBRACIÓN Y TECLETEOS.

19. PCS.



MASAJE CRANEAL

OBJETIVOS

- **Mejorar el riego sanguíneo del cuero cabelludo.**
- **Elastificar las fascias de las regiones parietales y occipital.**
- **Inducir un estado de relajación.**

POSICIÓN DEL USUARIO: D/P

TÉCNICAS

- 1. PCS.**
- 2. PERIKINESIS CUBITAL (V.V).**
- 3. A. DIGITAL.**
- 4. A. P. PULGAR.**
- 5. FRICCIÓN TENOHIPOTENAR.**
- 6. TRACCIÓN CAPILAR.**
- 7. CACHETE NUDILLAR.**
- 8. PRESIONES ESTÁTICAS EN LÍNEA SAGITAL.**
- 9. TECLETEOS.**
- 10. PERIKINESIS CUBITAL.**
- 11. VIBRACIONES Y PCS.**



MASAJE FACIAL

OBJETIVOS

- Mejorar las cualidades plásticas de los músculos que dan forma al rostro.
- Desobstruir orificios excretorios.
- Estimular la producción de fibras elásticas.
- Puede ser de utilidad para aquellos traumatismos faciales en los cuales ha habido lesión ósea.

POSICIÓN DEL USUARIO: D/S. / semi incorporado.

TÉCNICAS

1. PCS.

2. V.V.

Dirección retro auricular.

3. A. DIGITAL.

4. A. P. PULGAR.

5. A. NUDILLAR.

6. A. PALMODIGITAL.

7. PELLIZCOS SIMPLES Y SEPARACIÓN DE CEJAS.

8. FRICCIONES

Transversales en la frente, longitudinal en nariz, circular en pómulos, oblicuo al mentón.

9. V.V.

10. PICOTEOS.

11. PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN.

12. PRESIONES OCULARES.

13. PRESIONES LATERALES + VIBRACIÓN.

14. PRESIONES DIGITALES EN PUNTOS ACTIVOS ENERGÉTICOS:

- *Coronilla*
- *Pico viuda (nacimiento del cabello)*
- *Entrecejo*
- *Punta nariz (bulbo nasal)*
- *Parte central del labio superior (surco naso labial)*
- *Parte central del mentón*
- *Laterales de aletas nasales*
- *Mitad del pómulo.*
- *Sienes*
- *Comisura del lóbulo de la oreja.*

15. TECLETEO Y PCS.



MASAJE DE PIES

OBJETIVOS

- **Mejorar la circulación estimulándola.**
- **Ideal para pies cansados.**
- **Proporcionar elasticidad a los tejidos blandos.**
- **Efecto reflexógeno a nivel general.**

POSICIÓN DEL RECEPTOR: D/S, pies ligeramente elevados o rodillas flexionadas con apoyo poplíteo.

RECUERDA QUE EL CONTACTO DIRECTO CON HONGOS, PIEL MUERTA O DERIVADOS DEL PIE PUEDE PROVOCAR EL INICIO DE UNA CADENA DE CONTAMINACIÓN FÚNGICA POR ARRASTRE, LO QUE PUEDE AFECTAR A LA PIEL DEL QUIROMASAJISTA Y LA DEL USUARIO.

TÉCNICAS

1. PCS.

2. V.V.

3. A. DIGITAL Y PALMODIGITAL:

Dedos, dorso, planta.

4. A. NUDILLAR CIRCUNFLEJO:

En planta.

5. A. P. PULGAR:

En planta.

6. TRACCIÓN DE DEDOS.

7. V.V.

8. FRICCIÓN TENOHIPOTENAR.

9. FRICCIÓN PP.

10. CACHETE CUBITAL:

En planta.

12. MOVILIZACIÓN DE METATARSIANOS Y TOBILLO.

13. PICOTEOS.

En dedos.

14. V.V.

15. VIBRACIONES:

En planta.

16. TECLETEOS Y PCS.



MASAJE DE MANOS

OBJETIVOS

- Estimular la circulación sanguínea.
- Proporcionar elasticidad a los tejidos blandos.
- Efecto reflexógeno a nivel general.

POSICIÓN DEL RECEPTOR: Sedestación / D/S.

TÉCNICAS

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. PCS. | 8. FRICCIÓN TENOHIPOTENAR. |
| 2. V.V. | 9. MOVILIZACIÓN DE METACARPIANOS. |
| 3. A. P. PULGAR. | 10. PICOTEOS. |
| 4. A. NUDILLAR C. | 11. V.V. |
| 5. A. DIGITAL. | 12. VIBRACIONES:
En palma. |
| 6. TRACCIÓN DE DEDOS. | 13. TECLETEOS Y PCS. |
| 7. V.V. | |



MASAJE PECHO Y ABDOMEN

OBJETIVOS

- **Deshacer adherencias.**
- **Elastificar componente muscular de la pared abdominal.**
- **Tonifica órganos internos mejorando su funcionamiento.**
- **Aumenta las secreciones gastro-intestinales.**
- **Puede ser de utilidad para combatir el estreñimiento y la aerofagia, si bien no es específico.**
- **Ayuda a movilizar sustancias mucopurulentas, para que sean expulsadas.**
- **Mejora el riego sanguíneo de la zona.**

POSICIÓN DEL RECEPTOR: D/S., con flexión de rodillas. Semi incorporado

NOTA: Que hayan transcurrido dos horas desde la última comida, y haber vaciado la vejiga. Este masaje está contraindicado en caso de padecer úlcera gastroduodenal.

TÉCNICAS

1. PCS.

2. V.V.

3. A. DIGITAL Y PALMODIGITAL.

4. V.V.

5. FRICCIÓN CIRCULAR:

En abdomen.

6. FRICCIÓN EN "Y":

En pecho.

7. CACHETE DORSO-PALMAR:

En abdomen.

8. PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN:

En abdomen.

9. PALMADA CÓNCAVA:

En pecho.

10. PELLIZCO DESLIZANTE:

En abdomen.

11 V.V.

13. VIBRACIÓN:

Triangular en abdomen (acompañando respiración).

14. VIBRACIONES:

En tórax esternón y costal (acompañando respiración).

15. TECLETEOS Y PCS.



MASAJE CORPORAL PARA EESS Y EEII

OBJETIVOS

- **Aumento de la circulación sanguínea.**
- **Efecto trófico muscular.**
- **Elastificar tejidos blandos.**

POSICIÓN DEL USUARIO: D/S o D/P.

TÉCNICAS

1. PCS.

2. V.V:

De distal a proximal.

3. AMASAMIENTO:

De distal a proximal, DGT / PMDGT / PP / NUD C.

4. V.V.

5. FRICCIÓN:

Longitudinales.

6. ROCES PEINADO Y PROFUNDO.

7. PALMADA DIGITAL CON FRICCIÓN.

8. CACHETES:

Cubital, nudillar, cóncavo.

9. RODAMIENTO.

10. RETORCIMIENTO.

11. OSCILACIONES:

Bamboleo, vibración estremeciente, sacudida.

12. VIBRACIONES.

13. V.V.

14. PICOTEOS Y TECLETEOS.

15. PCS.



“¿Preparado/a para el módulo de Quiromasaje Terapéutico?”

NOTA IMPORTANTE: Para saltar la intro de los vídeos de Quiromasaje Terapéutico, que ya has visto en Quiromasaje Relajante, introduce el código de salto: **SALTO QR1**

www.escuelaquiromasajebarcelona.com