

Conceptos básicos sobre el masaje*

*Yaqueline Acosta Olaya***

El masaje es un estímulo mecánico dosificado, provocado por la misma mano del masajista o por aparatos. Para realizarlo, es conveniente disponer de un local aislado de ruidos, con un temperatura promedio de 20°C; donde exista aire acondicionado, un armario para guardar las sábanas, las batas y las toallas limpias, los jabones, y los aparatos para el masaje; debe existir, también, vestidor, ducha, baño, lavamanos con agua fría y caliente, espejo, percha, botiquín de primeros auxilios, mesa para oficina y dos sillas.

La mesa para los masajes debe medir aproximadamente 1,75 m por 55 cm, y llegar hasta la cresta iliaca del masajista; se recomienda que sea metálica ya que son más resistentes.

No sobra afirmar que el masajista debe haber recibido un entrenamiento especial, particularmente por lo que se refiere al trabajo de fuerza. Ambos, masajista y paciente, deben permanecer callados durante el masaje, y su respiración debe ser profunda y rítmica. El primero no debe comenzar un masaje inmediatamente después de haber ingerido

* Este texto fue elaborado como guía para el taller de masajes dictado por la autora en 1993.

** Tecnóloga deportiva, licenciada en educación física en la Universidad de Antioquia, y profesora en la misma institución.

alimentos, ya que su posición encorvada atenta contra la función respiratoria. Tampoco el paciente debe someterse a él luego de haber ingerido un desayuno o un almuerzo pesado. El intervalo entre la comida y el masaje debe ser no menor de dos horas.

El masajista debe lavarse las manos con frecuencia, debe usar algún linimento graso después de cada lavado, debe tener las uñas cortas y las manos despojadas de anillos, reloj, y demás. Si tiene algún tipo de enfermedad en las manos, como hongos o inflamaciones, no debe trabajar, ya que la infección puede ser fácilmente transmitida a la piel sana del sujeto. El masaje debe aplicarse sobre la piel limpia después de que el sujeto haya tomado una ducha tibia, y no debe producir dolor.

Régimen del trabajo del masajista. Las sesiones más largas y difíciles deben tener lugar en la primera mitad del día, alternándolas con sesiones más cortas de masaje parcial y terapéutico. Es recomendable que descanse diez minutos cuando esté realizando un masaje general. Es conveniente, así mismo, que cambie de posición constantemente, pues una adoptada durante un tiempo prolongado puede provocar várices en las extremidades inferiores.

La selección de la ropa y del calzado tiene gran importancia: el calzado debe ser cómodo y de tacón bajo; el masajista debe vestir siempre una bata limpia.

Posición. Con respecto a la posición del paciente es de anotar que un apoyo fuerte garantiza la relajación de los músculos objeto de masaje, y que, en caso de secuelas de traumas deportivos, el masajista debe elegir la posición inicial que le resulte más cómoda al sujeto.

El recorrido del masaje general debe ser, en su orden: espalda, glúteos, muslos, pierna y pie, luego la parte ventral; pierna, muslo, abdomen, caja torácica, y cuello. Las primeras sesiones de masaje deben ser más cortas y con manipulaciones menos intensas que las posteriores.

Mientras más joven sea el organismo, menos necesidad tendrá de masajes intensos y energéticos, por ello, el que se realice a niños no deberá ser muy prolongado ni enérgico, dada la sensibilidad y debilidad de los tejidos.

El masaje está contraindicado en caso de inflamaciones agudas, afecciones cutáneas, lesiones de la piel y gran sensibilidad de ésta, propensión a la hemorragia y a la aparición de várices, y presencia de cálculos en la vesícula biliar o en los riñones, o hernias.

Clasificación del masaje

Deportivo. Forma parte integral del sistema de entrenamiento deportivo y se aplica con el objetivo de lograr el perfeccionamiento físico del deportista, elevar su capacidad de trabajo, alcanzar más rápido y conservar por más tiempo la forma deportiva.

Terapéutico. Se aplica con el objetivo de normalizar las funciones, en casos de afecciones y lesiones del organismo.

Higiénico. Es un medio de conservar la actividad normal del organismo, fortalecer la salud y prevenir las enfermedades. Se acompaña, generalmente, de gimnasia matutina.

Estético. Se aplica con el objetivo de mejorar el estado de la piel, fortalecer el cabello, y corregir los defectos estéticos.

Métodos de masaje

Se denomina *masaje general* a aquel en que se manipula todo el cuerpo. Su duración puede ser de 60 minutos aproximadamente, y depende de las particularidades individuales: peso, dimensión de la superficie corpórea, etcétera. La sesión de masaje general comienza por las zonas mayores del cuerpo o por los grandes grupos musculares.

Es *masaje parcial* o local el que se ejecuta en alguna zona específica del cuerpo, en la espalda, en el brazo, o en la pierna, por ejemplo.

En el *automasaje* se manipula el cuerpo propio, y también puede ser general o parcial.

Manipulaciones fundamentales y su influencia fisiológica

La fricción

Es la manipulación más difundida, ya que su acción fisiológica es muy variada; en ella, la mano del masajista se desplaza suavemente por la piel. Las fricciones deben ejecutarse despacio y de forma rítmica; estos movimientos mejoran el vaciamiento de los vasos linfáticos, relajando así al paciente, mientras que los rápidos pueden actuar de forma excitante. El masaje comienza y termina con la fricción; ésta es necesaria, además, en casi todas las manipulaciones utilizadas durante la sesión. Con las fricciones se eleva, pues, la temperatura local, se amplían los vasos, lo cual provoca la afluencia de la sangre arterial a

la zona manipulada, y favorece la redistribución de la sangre en el organismo; se activa el tono de las fibras cutáneas musculares, y se mejora la actividad vital de la epidermis porque se ayuda al desprendimiento de células muertas, todo lo cual mejora la elasticidad y la tersura de la piel.

La fricción rítmica y suave en el foco de dolor lo disminuye. En caso de inflamación de los tejidos, la fricción debe realizarse más arriba de la zona lesionada, y el sujeto no debe experimentar sensaciones dolorosas.

El nivel de presión de las manos del masajista durante la fricción depende de las particularidades anatómicas, del objetivo específico del masaje y del tiempo destinado para el mismo.

Variedades de fricción y técnicas de ejecución. Pueden hacerse utilizando sólo una mano, y aquí específicamente los dedos, la palma o el puño; o con las dos manos, utilizando técnicas como, espiral, serpenteo, oval, cruzada, desplazada, deslizada,

Indicaciones metodológicas. En todas las variedades de fricción, los movimientos deben ejecutarse en el sentido de los vasos linfáticos, y en dirección a los ganglios linfáticos más cercanos.

Las regiones donde se encuentran los ganglios linfáticos no se manipulan, tampoco las tetillas, en el caso de los hombres, ni las glándulas mamarias en las mujeres. Igualmente, no deben realizarse fricciones en caso de inflamaciones artríticas.

Los músculos de la región donde se aplica el masaje, así como los cercanos a ella deben encontrarse relajados al máximo, pues de ello depende el efecto del masaje.

Frotaciones

La frotación está ampliamente difundida en el masaje deportivo y terapéutico. Se utiliza en el masaje de las articulaciones, los tendones, y el aparato ligamentoso, así como después de heridas y traumas deportivos. En la frotación, la piel se manipula desplazándola junto con los tejidos subyacentes.

La acción profunda de las frotaciones favorece la eliminación de edemas, y fortalece el suministro sanguíneo local y la circulación linfática.

Variedades de frotación y técnicas de ejecución. Pueden ser en forma de espiral, deslizada, cruzada, con las yemas de los dedos, circular con las yemas de los dedos; en A, en V, y con el puño.

Indicaciones metodológicas. A diferencia de la fricción, la frotación no siempre se realiza en sentido de los vasos sanguíneos y linfáticos, ya que en la mayoría de los casos ésta se ejecuta en una zona limitada del tejido. Pero, si las condiciones lo permiten, los movimientos de las manos del masajista van dirigidos en el sentido de los vasos linfáticos, desde la periferia hacia los ganglios linfáticos más cercanos.

Mientras más vertical sea la disposición de los dedos en relación con la parte en que se aplica el masaje, más fuerte será la acción de la frotación sobre los tejidos.

Percusiones

Son manipulaciones diversas que van desde los golpecitos rápidos dados con el borde de la mano, alternando las dos, hasta los golpeos con la punta de los dedos y con el canto de la mano.

Las manipulaciones de percusión provocan la contracción de las fibras musculares, y la ampliación de los vasos linfáticos, elevan el tono muscular, y la excitabilidad del sistema nervioso central, y favorecen la afluencia de sangre arterial hacia el tejido manipulado, mejorando así su nutrición.

Variedades de percusión y técnicas de ejecución. Entre estas se encuentran: cajitas, hacheteo, pulpejos, palmas, puños, y dedos.

Indicaciones metodológicas. Las manipulaciones de percusión se ejecutan en los grandes grupos musculares, deben realizarse en forma rítmica y rápida, deben ser de intensidad alterna con las dos manos sucesivamente o por turnos, y no deben producir dolor. Mientras más tensos y flexionados estén los dedos del masajista, más intensa y fuerte será la percusión.

Las sensaciones de dolor, en caso de que se presenten, desaparecen si se aplica inmediatamente una fricción suave.

Amasamientos

El amasamiento es un movimiento tónico. Para realizarlo se ejerce una presión con los dedos mucho más fuerte, teniendo cuidado de no hacer daño. En esta técnica, los dedos

pulgares actúan de una manera más independiente de los otros para amasar los tejidos.

El amasamiento se distingue, sobre todo, por una diferencia de presión. Por regla general, se entrelazan el uno con los otros para hacer que las sensaciones varíen de forma sutil e ilimitada; y se debe modificar igualmente el ritmo de ellos: rápido y superficial para tonificar y reactivar la circulación de la sangre, y lento y sostenido para calmar y ayudar a que los músculos se relajen.

Los amasamientos aumentan la temperatura local, eliminan células muertas de la epidermis, mejoran la función secretora de las glándulas sebáceas y sudoríparas, y la circulación linfática y la sanguínea y por consiguiente, la piel se torna elástica y saludable; y contribuyen a la eliminación del agua de los músculos y de los productos residuales del metabolismo, cuya cantidad aumenta considerablemente durante el trabajo muscular.

Con los amasamientos se puede aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y disminuir fácilmente la inflamación, la rigidez y las sensaciones de dolor en los músculos.

Varietades de amasamiento y técnicas de ejecución. Se cuentan, entre estos, los amasamientos con una mano, con el pulgar, el retorcimiento, el serpenteo, y la visagra

Indicaciones metodológicas. Este tipo de manipulaciones se ejecuta en los grandes grupos musculares, y debe darse en forma rítmica, sin que produzca dolor, caso en el cual se recomienda aplicar fricción suave.

Bibliografía

Gladman G. *El masaje en el deporte*. Barcelona Ed Biblioteca deportiva. 1974. Pág 320.

Maxwell-Hudson C. *El libro del masaje*. Ed Folio. 1987. Pág 190.

Lanvin L. *Manual de masaje*. México. Ed Olimpo. 1977. Pág 224.

Boigey, M. *Manual de masaje*. Ed Toray Masson. S.A 1983.

Makarov V.A y Otros. *Masaje deportivo*. Ed Pueblo y educación. 1987. Pág 175.

Marie-France E. *Los masajes relajantes*. España. Ed Mensajero. Pág 203.