



Universidad del sureste.

MATERIA

Maso terapia.

ACTIVIDAD.

Realizar un mapa conceptual de la unidad 8

PROFESOR.

Moreno molina Lilia del Carmen.

ALUMNA

Imelda lizeth padilla Velasco.

Técnicas básicas del masaje.

Un masaje integral consiste en un número relevante pequeño de fricciones distintas, repetidas de diferente manera.

Fricciones de deslizante

Estas suaves fricciones han de hacerse desplazando rítmicamente las manos sobre la piel

Se utiliza en cualquier parte del cuerpo para extender el aceite y para calentar y relajar la zona.

Fricción larga

Apoyen las manos suavemente sobre el cuerpo del paciente.

Se define de.

Movimientos amplios circulares: mueva las manos en círculos bastantes amplios como formando espiral.

Fricción de la profundidad media

Tras las presiones de deslizamiento, se comienza a trabajar más profundamente sobre las grandes masas de músculos, amasando, estirando y retorciendo la carne

Se define de:

Estiramiento: ponga una mano en el costado del paciente, y tenga cerca la otra mano.

Amasamiento: usando toda la mano agarrar y apretar alternadamente una pequeña zona.

Retorcimiento: coloquen la mano izquierda en el codo más cercano y la derecha en el otro costado.

Fricciones profundas

Profundos y concentrados estos movimientos de fricción hacen uso de los pulgares, las puntas de los dedos y los talones de las manos para llegar a la profundidad del tejido

Se define de:

Rodamiento de los pulgares: hundir las yemas de los pulgares en la carne a base de presiones cortas y profundas.

Presión con las puntas de los dedos: con pequeños curvas elípticas, apretar las articulaciones y sus zonas colindantes.

Percusión golpeteo: el golpeteo a diferencia de las otras fricciones que hemos visto estos movimientos.

Golpes con los cantos de las manos: sacudir las manos para