



UNIVERSIDAD:

UDS

CATEDRATICO:

LIC. LILIA DEL CARMEN MORENO MOLINA

MATERIA:

MASOTERAPIA

TEMA:

FUNDAMENTOS DE LA MASOTERAPIA I (ENSAYO)

ALUMNA:

SIRLEY CRUZ GORDILLO

VILLAFLORES CHIAPAS

06/11/2020



## EL MASAJE EN EL MARCO DE LA FISIOTERAPIA

se comprende que masaje manual es una cadena de técnicas de habilidades con el fin de estimular, eliminar toxinas etc.

El masaje tiene una existencia que ha estado en todas las épocas, en los primeros escritos de la antigüedad hace más de 5.000 años ya tenía usos terapéuticos.

El concepto del masaje, es una serie de movimientos que se realizan en el cuerpo ya sea frotando, presionando, deslizando, pellizcando, vibrando, golpeteando, con punta de dedos tecleados, en forma de nadillos este movimiento va dependiendo la zona en el que se realiza y los resultados que se deseen obtener.

Esto se acompaña con ritmos suaves como también intensos, a esta actividad se le conoce como fines estéticos, deportivos y como Hipócrates señalaba en su vertiente terapéutica, se tenía que realizar de una manera precisa o exacta ya que en enfermedades o luxación de las articulaciones se realizaran fricciones en dirección ascendente.

Es importante saber que se asían ciertas manipulaciones para los intestinos en el caso de (estreñimiento), por eso para Hipócrates era de suma importancia que los médicos supieran de masaje para que lo practicaran.

Entre los tipos de masajes y sus beneficios están:

**Masaje relajante:** además de producir endorfina en el cuerpo tiene la finalidad de acabar con el estrés, la tensión de la persona y así pueda sentirse mejor.

**Masaje terapéutico:** se utilizan en tratamiento de trastornos neuromusculares y musculoesqueléticos, es más dócil quitar las toxinas activando la circulación sanguínea y linfática, mejora la contribución de oxígeno a los tejidos.

**Masaje de tejido profundo:** este masaje es parecido al relajante solo que en este se profundizan las presiones, así libera a los músculos de las tensiones crónicas.

**Masaje sueco:** se propone para reafirmar músculos y articulaciones, ayuda al cuerpo a reencontrar su equilibrio natural.



Masaje con piedras volcánicas: alivia dolores crónicos del cuerpo, óseos y musculares, equilibra el sistema nervioso y se siente una ligereza.

Masaje japonés o Shiatsu: previene y busca el origen del malestar

Masaje balsámico: el enfoque es de relajar espalda brazos y cuello iniciando con una exfoliación y luego aplicación de aceites esenciales.

Masaje lomi lomi. Previene tenciones musculares alivia el dolor.

En la biofísica del masaje es referirse al procedimiento de las rutinas, pero para eso es necesario utilizar aceites esenciales para que las manos de la terapeuta puedan recorrer el cuerpo y ejerza una buena presión en las rutinas, ayuda también a no lastimar la piel y aprovechar los beneficios que brinda como la humectación, la desinflamación, dependiendo que es lo que se necesite tratar en el masaje será el tipo de aceite que se utilizara en la piel.

Es necesario tener el aceite en frasco diestro para utilizarlo al momento de despachar y de cerrar para evitar regarlo y también debe estar al alcance para tomarlo.

Tener una sala de espera o recepción esa es la primera impresión que el cliente tiene de un buen spa, es importante el acondicionamiento de la cabina esta debe tener un espacio mínimo de 4 x 3 metros, sus colores deben ser tonos pasteles con ventilación, todos los aparatos como también los productos y herramientas deben estar en orden, la camilla revestida y con una altura adecuada, llenar una ficha clínica para ver qué tipo de procedimiento se va a realizar. Las técnicas básicas del masaje son fricciones (deslizamiento, larga, media, profunda), estiramiento, amasamiento, retorcimiento, rodamiento, presión, percusión, golpes, entre otros.

En los efectos generales del masaje es llegar a tener la relajación, mejorar el estrés, y el insomnio asociado al mismo, aliviar las contracturas musculares, devolver a la mente el equilibrio emocional, estimular el sistema circulatorio etc.

En las indicaciones son todo tipo de dolencias y lesiones musculare, procesos de recuperación física de inactividad forzada, eliminación de retención de líquidos, eliminación de grasa localizada, mejorar el dolor y movilidad de las articulaciones, mantener la elasticidad muscular.

En algunas contra indicaciones están neuritis, fisuras, luxaciones, infecciones de la piel, radiculopatía, hematomas severos.



En las consideraciones generales el masajista debe siempre tener la postura relajada tanto brazo, manos y todo su cuerpo, y así realizar todas las maniobras sin estirarse o curvarse, en la sesión debe observar la reacción del paciente para ajustar la intensidad y duración.

## BIBLIOGRAFIA

Hernández patricia, García Elizabeth 2017, cosmetología facial.

Libro cosmetología corporal y aparatología, primera edición 2018.

[https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/tipos-de-masajes-y-sus-beneficios.](https://holadoctor.com/es/%C3%A1lbum-de-fotos/tipos-de-masajes-y-sus-beneficios)



