

MASAJE TERAPÉUTICO

HNOS. DE SAN JUAN DE DIOS

INTRODUCCION

Como parte integrante del Curso de Medicina Naturista: un enfoque integral de la salud, de la Universidad de verano del Campus de Teruel se planteó el hecho de facilitar un material de apoyo para complementar las clases explicativas y las prácticas clínicas de sus integrantes.

La formación de masaje impartida en Terriente pretende ser la base, o punto de partida para futuros y más completos estudios sobre las terapias manuales.

Basándose en la larga experiencia de los H.S.J.D. de Terriente se pretende difundir y compartir la importancia de las terapias manuales.

Con el afán de compartir esas experiencias recopiladas durante años, primero en Terriente (Teruel) y luego en Segart (Valencia), junto con otros profesionales de la salud hemos confeccionado lo siguiente esperando que sea de tu ayuda.

INDICE DE MATERIAS:

1.- INTRODUCCION

2.- DEFINICION DE MASAJE

3.- HISTORIA DEL MASAJE

4.- PREPARATIVOS A UNA SESION DE MASAAJE

- AMBIENTE
 - . **EL ACEITE DE MASAJE**
- MASAJISTA
 - . LAS MANOS
- PACIENTE/CLIENTE
 - . FICHA SANITARIA

5.- EFECTOS DEL MASAJE

- EFECTOS FISIOLÓGICOS
- EFECTOS MENTALES
- EFECTOS SOBRE LOS DIFERENTES TEJIDOS DEL

CUERPO

6.- INDICACIONES DEL MASAJE

7.- CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

8.- TECNICA

9.- SECUENCIA DE MANIPULACIONES

10.- PERIODO POST- MASAJE

11.- ETICA PROFESIONAL EN EL MASAJE

12.- EL MASAJE EN TERRIENTE

13.- CONCLUSIONES

14.- OTRAS TERAPIAS

- SHIATSU
- ZERO BALANCING
- OSTEOPATIA

- TERAPIA DE LA POLARIDAD
- **ROLFING**
- REFLEXOLOGIA PODAL
- LEIPZ THERAPY

15.- GLOSARIO

16.- BIBLIOGRAFIA

17.- AGRADECIMIENTOS

DEFINICION DE MASAJE

Prácticamente todos los médicos afamados de la historia han tratado el masaje durante sus años de práctica profesional e investigación clínica.

Hipócrates en la Grecia clásica, Galeno en Roma, Avicena en Persia, Paracelso en la Europa renacentista, Harvey Kellogg en Estados Unidos o el Dr. Cyriax en la Inglaterra actual han aportado en mayor o menor medida sus investigaciones en este campo.

Precisamente por el hecho de que se ha practicado en todos los tiempos y en todas las culturas no se conoce con seguridad el origen del término “masaje”.

Massien: del griego (Amasar, frotar, friccionar)

Massa: del latín (pegarse a los dedos)

Mass: del árabe (Tocar con suavidad)

Masech: del hebreo (Palpar, tantear)

Masso: del ruso (Apretar con las manos)

Así pues son muchas las definiciones de masaje y proponemos como ejemplo las siguientes:

“Conjuntos de movimientos manuales rítmicos que se practican sobre la superficie y los tejidos blandos del cuerpo”.

“Fricción, percusión y amasamiento terapéuticos sistemáticos del cuerpo”.

“Manipulación de los tejidos blandos del cuerpo con finalidad terapéutica, higiénica o deportiva, mediante compresiones rítmicas y estiramientos”.

Sin embargo lo que mejor define el término “masaje” es decir que corresponde a la evolución de un instinto primario que todos tenemos. Ese instinto que posee el niño (casi bebé) cuando se cae o se da un golpe e inmediatamente se frota enérgicamente la zona dolorida.

Basándose en ese instinto primario se ha desarrollado un sistema terapéutico más vigente que nunca y que intentaremos explicar en las siguientes páginas.

HISTORIA DEL MASAJE

A pesar de que el masaje tal como lo conocemos es muy reciente, la práctica manual destinada a aliviar dolencias corporales es tan antigua como el hombre, pues surge como el desarrollo del instinto primario de friccionar enérgicamente una parte dolorida.

El masaje, si de este modo lo entendemos, se ha practicado en todas las culturas y en todas las épocas y aunque los primeros escritos datan de hace más de 5.000 años se sabe con certeza de su uso terapéutico incluso en la época prehistórica.

Dejando de lado los vestigios de culturas prehistóricas y teniendo en cuenta el legado de información impreso en los jeroglíficos egipcios, donde ya los siervos daban masajes en los pies y “friegas” a sus señores, se considera al Libro Blanco del Kong Fou 2.800 años a.C. como el primer tratado sobre masaje. En él se recopila la corriente de pensamiento taoísta apuntando la conveniencia de realizar masajes y ejercicios respiratorios con fines terapéuticos.

También en China se escribió el Nei Ching (Canon de Medicina Interna del Emperador Huang Ti) alrededor del año 500 a.C. donde se recomienda al médico sobre varias prácticas: el masaje, la acupuntura, las moxibustión o el herborismo.

En la India se escriben los libros Vedas (1.800 a.C.) donde además del ejercicio, de las prácticas de dietética y el baño, indicaban el masaje como parte de las obligaciones cotidianas del hombre. Muchos siglos más tarde los ingleses vieron como los nativos se lavaban en el río Ganges utilizando unas fricciones “Chambonig”. Esta palabra la interpretaron como “Shampohing” y de ahí derivó a la palabra champú, utilizado para lavar el pelo mediante fricciones.

La cultura oriental siempre ha considerado a la persona como un todo formado por su parte física, mental y espiritual. Esta creencia abarca todos los ámbitos de la vida y por supuesto el de la salud. Así pues en la curación de cualquier enfermedad se abordan las tres partes de la persona.

El masaje lejos de ser un mero contacto físico está considerado una herramienta que cohesionan y trata de forma integral a la persona.

Ya en occidente durante los S. V y IV a. C., los cuales supusieron el período de mayor esplendor de la cultura griega, tanto en el ámbito intelectual como artístico se cultivaron prácticas encaminadas a mejorar el estado físico y mental de la persona. Fue un método ampliamente utilizado tanto por los guerreros en su preparación para la batalla como en tiempo de paz. En esta época tuvieron un gran auge los baños públicos, la práctica de gimnasia y la aplicación de friegas y masajes. Así se desarrollaron enormemente la medicina y las prácticas higiénicas debido a la aportación de médicos como Hipócrates, uno de los padres de la medicina occidental actual. Lo denominó “Anaptrisis” y escribió acerca del masaje en su vertiente terapéutica aconsejando las fricciones en caso de enfermedad o luxación de las articulaciones, e incluso señalaba la manera más correcta de aplicarlas, llegando a la conclusión de que era preferible realizar las fricciones en sentido ascendente, en lugar de descendente. También realizaba ciertas manipulaciones en la región abdominal en el tratamiento del estreñimiento. Hipócrates solía decir que todos los médicos debían aprender a practicar masaje.

Posteriormente una vez que Grecia cayó bajo el poder de Roma estos hábitos fueron rápidamente extendidos y adoptados a lo largo y ancho del Imperio donde se estudiaba a los médicos y maestros griegos. La tradición de culto al cuerpo iniciada en Grecia fue mantenida e incluso incrementada por el pueblo de Roma. Se construyeron multitud de baños públicos a los que podía acudir cualquier persona convirtiéndose en lugares de reunión y ocio.

Galeno, famoso médico de la época preparaba a los gladiadores antes del combate mediante fricciones y golpeteos con el fin de producirles una hiperemia y extendía sobre ellos lociones para mejorar su rendimiento. Incluso al mismo emperador Julio César le daban un masaje diario con aceite de oliva para aliviar las molestas causadas por una neuralgia.

Con la desaparición del Imperio Romano hacia el Siglo V de nuestra era comenzó una larga época en la que el estudio de la medicina, además de otras ciencias, sufrieron un retroceso. La ruptura entre el cuerpo y el espíritu se consolidó durante la Edad Media como consecuencia de la implantación de nuevas creencias religiosas. El desprecio a la parte material de la persona por parte de una religión volcada en el trabajo espiritual, calificó a la “carne” de elemento innoble del hombre, se paralizaron los estudios de las ciencias médicas y supuso la decadencia del uso del masaje durante mucho tiempo.

El carácter pecaminoso con el que se rodeó todo aquello relacionado con lo material y con el cuerpo no evitó que el masaje se siguiera practicando entre el pueblo llano, curanderos o sanadores.

Por aquella época la supremacía cultural estaba en manos del imperio musulmán. Arquitectura, matemáticas, literatura, astrología eran tratadas de modo brillante e influyeron durante siglos. En este contexto vivió Avicena. Persa de nacimiento, cultivó varias disciplinas aunque destacó en medicina y se adelantó a su época al igual que Hipócrates al recomendar el masaje después de realizar un ejercicio prolongado a fin de eliminar las sustancias “malsanas”.

Esta situación, en occidente, de persecución y ocultismo estuvo presente hasta el Renacimiento, época donde resurgió el gusto por lo clásico, griego y romano, y con él desarrollo nuevamente de las prácticas higiénicas.

Pero no fue hasta principios del siglo XIX cuando el masaje se introdujo ampliamente en la sociedad europea de manos de Per Henrik Ling.

Ling, fisiólogo, viajero y aristócrata sueco recopiló y fusionó, tras un largo viaje, diferentes técnicas orientales de masaje con prácticas gimnásticas y sauna. Al conjunto de estas prácticas y movimientos se les denominó “Gimnasia Sueca”, “Masaje Sueco” o “Sistema Ling del Movimiento”.

Posteriormente discípulos de Ling propagaron sus enseñanzas por toda Europa y los Estados Unidos, lugar donde en las décadas de 1960 y 1970 renació con nuevos bríos.

PREPARATIVOS A UNA SESION DE MASAJE

Entendido el masaje como la manifestación del amor del masajista a través de sus manos se entiende que las dos cualidades que debe poseer un buen masajista sean:

- Preparación y técnica adecuadas
- Empatía e interés por el paciente

Conseguir una técnica depurada es imprescindible para garantizar el éxito de una sesión. Mejora los resultados del masaje, agiliza nuestros movimientos, nos aporta los recursos necesarios para atender a todo tipo de pacientes y evita la aparición de lesiones en el masajista. Es interesante obtener un título de una buena escuela de masaje pero no hay que olvidar la formación permanente y del reciclaje continuo.

El interés por los demás es una cualidad que no incluye una formación reglada sino tiene que aportarla el aspirante a cualquier disciplina del ámbito sanitario.

Todo nuestro conocimiento y nuestras atenciones van a ir encaminadas al bienestar de quien tiene la confianza de ponerse en nuestras manos. Eso requiere una dosis de sensibilidad y respeto para con la otra persona.

Para que quede reflejada esa sensibilidad a la hora del masaje son necesarios una serie de preparativos, aunque nada complicados, sí muy importantes.

Los cuidados previos a una sesión van a abordar los tres elementos esenciales de que se compone un masaje.

Masajista, paciente y ambiente interrelacionan estrechamente durante dicha sesión.

Un buen trabajo previo no nos asegura el éxito pero influirá determinantemente.

1.- EL AMBIENTE DE LA CONSULTA

El cuidado y sensibilidad que hay que tener para con nuestro paciente incluye preparar un ambiente agradable, confortable y que resulte cómodo tanto para el paciente como para el terapeuta.

Así pues la habitación en la que trabajemos deberá ser amplia, cálida y sin corrientes de aire.

Ha de caracterizarse por su limpieza y el paciente ha de notar una sensación de orden y tranquilidad que le resulte acogedora.

No son necesarios excesivos adornos y lujos para obtener unos buenos resultados. La originalidad y gustos de cada uno, y ¿por qué no? de los pacientes harán tu consulta ideal. Si que es necesario proporcionar a nuestro paciente un pequeño vestuario donde pueda desnudarse y vestirse cómodamente, o en su defecto disponer en la sala de un biombo con una silla y una percha. Se dispondrá de ropa limpia (sábanas, toallas) para cada paciente y la sala se deberá ventilar entre sesión y sesión de masaje. También es un buen detalle facilitar un platito donde dejar el reloj, cadenas, anillos y demás enseres personales.

A pesar de la importancia del silencio a la hora de practicar un masaje hay terapeutas que prefieren trabajar con una música suave y agradable.

Estos son consejos orientativos, pero no temas experimentar con inciensos, músicas y olores.

En cuanto al material lo más importante sobre todo si te dedicas a la práctica profesional, es disponer de una camilla adecuada a la técnica que realicemos y a nuestras características físicas.

Ha de ser una camilla amplia y sólida en la que el paciente se sienta cómodo. La altura será la adecuada para que se pueda ejercer una presión sin necesidad de adoptar posturas que puedan causar o dañar al individuo. El acolchado ha de ser suficiente pero no excesivo, aproximadamente de 3 a 5 cm.

Una buena camilla mantendrá nuestra espalda recta y alineada, facilitará nuestros movimientos y evitará que nos fatiguemos.

De no disponer de una camilla es preferible practicar el masaje en el suelo sobre 2 ó 3 mantas.

¿Y sobre la cama?

Esta es una pregunta muy repetida entre aquellos que se inician en el masaje.

A nuestro criterio la cama es el peor sitio donde practicar un masaje puesto que la fuerza ejercida sobre el paciente es casi totalmente amortiguada y absorbida por el grueso colchón y el masaje se convierte en un infructuoso rebote y vaivén. La altura es excesivamente baja lo que provoca el mantenimiento de una postura forzada e incomoda y solo se puede trabajar cómodamente desde un único lado.

Sea donde fuere el lugar sobre el que se practique el masaje el terapeuta adoptará una posición alineada y cómoda que le permita trabajar de manera ágil y fluida.

Cuida de que la sala de masaje esté aislada de ruidos y mantenga el teléfono descolgado.

La técnica del masaje se basa en ciertas manipulaciones en las cuales las manos ejercen presión sobre una zona a la vez que se desliza libremente.

Para conseguir esto se vienen utilizando aceites y cremas de masaje que además de disminuir el rozamiento, muchos de ellos aportan propiedades beneficiosas para la piel o los músculos tratados.

Existen múltiples tipos de cremas, aceites y leches de masaje. Cualquiera de estos pueden servir, aunque es recomendable que pruebes distintos tipos compuestos o que tú mismo elabores tu propio aceite.

EL ACEITE DE MASAJE

Como se ha mencionado anteriormente la función desempeñada por el aceite o crema de masaje durante una sesión es lubricar la zona a tratar para que el masajista pueda deslizar las manos a la vez que ejerce una determinada presión.

Desde tiempos inmemoriales esa cualidad lubricante del aceite se ha completado con las propiedades que poseen las plantas medicinales.

Así disciplinas como la fitoterapia y la aromaterapia se suman al masaje para obtener mejores resultados.

Además de los beneficios proporcionados por las plantas y del masaje propiamente dicho, el aroma de nuestro aceite impregnará el ambiente de la consulta y dará un toque muy agradable.

Para la preparación de un aceite de masaje personal hay que elegir primeramente un aceite base, preferiblemente de origen vegetal como son el de almendra dulce, coco, oliva o germen de trigo. A continuación añadiremos la esencia que elijamos en dependencia de las propiedades con las que queramos dotarlo. Unas pocas gotas de esencia será suficiente para mezclar con 50 cl de aceite base.

Es innegable la acción terapéutica de las plantas medicinales pero utilizadas en el masaje son ciertamente limitadas puesto que su absorción a través de la piel no puede compararse a otras vías de administración.

Las propiedades de los aceites esenciales, una vez se hayan mezclado con el aceite base, duran relativamente poco tiempo por lo que es aconsejable no preparar cantidades excesivas.

Si no encuentras esencia tienes la posibilidad de recolectar tú mismo las plantas deseadas y ponerlas en maceración con el aceite en un recipiente de cristal, preferiblemente opaco, y colocar el frasco en la galería o terraza de tu casa. Transcurridos cuarenta días aproximadamente, el aceite ha adquirido las propiedades de la planta medicinal. Una vez colado se trasvasa a un bote más pequeño con dosificador y ya está listo para utilizar.

Aquí tienes una pequeña relación de plantas y sus efectos en el organismo:

ARNICA, *Arnica montana*: Antiinflamatoria, antirreumática. Indicada en contusiones, desgarros musculares, varices procesos reumáticos en general.

BERGAMOTA, *Citrus aurantium*: Relajante. Sirve para calmar los nervios, reduce el estrés, la depresión y la fatiga.

CALENDULA, *Caléndula officinalis*: Antiséptica, cicatrizante y antiinflamatoria. Indicada en alteraciones cutáneas (acné heridas, dermatitis, quemaduras superficiales)

ENEBRO, *Juniperus comunis*: Antirreumático y diurético. Indicado en bronquitis, golpes y contusiones.

EUCALIPTO, *Eucalyptus globulus*: Tranquilizante y desinfectante. Alivia las afecciones respiratorias.

HIPERICO, *Hypericum perforatum*: Antiséptico, cicatrizante y antidepressivo. Mejora las afecciones cutáneas, úlceras y heridas.

MELISA, *Melisa officinalis*: Antimigrañosa y antiespasmódica. Se emplea para estados de nerviosismo.

MENTA, *Mentha piperita*: Tónico general. Posee acción frente a neuralgias, reumatismos, bronquitis o alteraciones digestivas.

ROMERO, *Rosmarinus officinalis*: Antineurálgico, antirreumático y tónico. Utilizado en casos de agotamiento nervioso, inflamaciones articulares y para tonificar la piel y cuero cabelludo.

TOMILLO, *Thymus vulgaris*: Tónico, antiséptico. En dermatosis, reumatismos musculares y articulares.

En Terriente se ha estado utilizando durante mucho tiempo el aceite de almendras dulces con esencia de Espliego (*Lavandula officinalis*) que sirve de “comodín” dado su alto número de propiedades, entre ellas ser analgésico, antiespasmódico, balsámico y ser tónico y sedante a la vez. Esto lo hace una esencia adecuada para todo tipo de personas. En ocasiones se macera hipérico o caléndula en este aceite obteniendo unos extraordinarios resultados si se tratan problemas cutáneos.

Aceite relajante	Aceite tonificante
Espliego	Romero
Mejorana	Enebro
Geranio	Espliego

Aceite para fatiga	Aceite Antitensión
Geranio	Melisa
Rosa	Espliego
Romero	Rosa

A pesar de la importancia de disponer de un buen aceite o crema de masaje, en un momento dado nos pueden pedir un masaje y no disponer de aceite o crema. En ese caso utilizaremos polvos de talco, vaselina o aceite de niños, o incluso sin aceite. No debemos negarle un masaje a alguien que lo necesita solamente por no tener a mano el producto adecuado.

Aceite para las piernas	Aceite para la piel
Menta	Espliego
Romero	Hipérico
Eucalipto	Caléndula

2.- EL MASAJISTA

Además de un buen dominio de la técnica del masaje un buen masajista necesita cierto grado de preparación física y trabajo personal. No menos importante, y dado que en la práctica del masaje se trabaja con todo el cuerpo, es adoptar una buena alineación.

Esto nos ayuda a:

- Reducir la fatiga física
- Prevenir lesiones en el terapeuta
- Favorece una mejor aplicación del masaje

Una de las leyes más fijas del universo es que toda la materia tiende al equilibrio, así pues para conseguirlo todos los seres actúan frente a los demás con un comportamiento de atracción o rechazo. Por ello la falta de equilibrio físico y psíquico es una dificultad a la hora de trabajar como terapeuta ya que el magnetismo bipolar que todos poseemos podría operar de masajista a paciente o al contrario mediante la ley de los vasos comunicantes.

La estabilidad emocional del masajista es importante puesto que el paciente también busca esa armonía, que sólo encontrará si se ve comprendido, conocido y estimulado.

Sólo desde un estado de equilibrio físico y mental del terapeuta, puede éste desarrollar todo su potencial. No obstante, aunque no nos consideremos en total equilibrio no hay que olvidar que “hace más el que quiere que el que puede”. De hecho uno de los requisitos más importantes a la hora de dar un masaje es que el masajista tenga una disposición positiva ante lo que va a realizar. Sin esa predisposición es difícil lograr una situación idónea para que el masaje sea placentero y eficaz.

El masajista se presentará a su paciente de una manera cordial, vestirá una indumentaria cómoda y limpia, pelo corto o recogido y una higiene cuidada en particular la de las manos a las que dedicaremos un apartado especial.

Una vez iniciado el masaje, el terapeuta buscará el silencio, suyo y del paciente. En el caso de que el paciente sea hablador, el terapeuta deberá indicarle lo beneficioso que es para él una relajación total y el estado de silencio.

El terapeuta deberá ejercer una presión moderada sin llegar a ser dolorosa.

El aceite de masaje se aplicará sobre la mano del terapeuta, nunca directamente sobre el paciente, en pequeñas cantidades y lo friccionará con las dos manos a fin de calentarlo.

Deberemos distribuirlo por la zona a tratar, de forma que la mano pueda hacer presión a la vez que se desliza.

Un consejo; a veces se aplica excesivo aceite sobre una zona y el masaje se convierte en un deslizamiento pringoso y desagradable. Puesto que la primera regla del masaje es no perder el contacto con el paciente hasta el final una buena forma de salir de ese desastre es arrastrarlo con nuestro antebrazo y al quedar el aceite en nuestros brazos, podremos trabajar más a gusto y la mayoría de las veces el paciente ni si quiera se entera de lo que ha ocurrido.

LAS MANOS

El masaje es la expresión del masajista traducida en sus manos.

Las manos son la principal herramienta de trabajo del masajista. Debemos conocerlas bien. Sus capacidades y limitaciones y mantenerlas en todo momento, elásticas, sensibles y sin asperezas (callos, grietas o pellejos) y sobre todo limpias.

Deberán tener siempre las uñas lo más cortas posible y serán cálidas a la hora de trabajar.

Es conveniente que se realicen ejercicios para aumentar su movilidad así como su habilidad; es la denominada quiroginmasia.

Antes de comenzar una jornada laboral sería conveniente ejercitar la movilidad y flexibilidad de nuestras manos durante unos minutos. El precalentamiento de las manos es una tarea que cualquier masajista debería adoptar como obligación pues es el mantenimiento idóneo de su herramienta de trabajo. Un buen calentamiento mitiga la sensación de sobrecarga en las manos y previene las lesiones.

Así también se pueden hacer baños de las manos en un recipiente con agua caliente o mejor en una infusión con las hierbas más adecuadas. Si mantienes las manos sumergidas diariamente durante diez minutos en un baño caliente, mientras las masajeadas y posteriormente realizas los ejercicios obtendrás en poco tiempo unas manos flexibles, fuertes y sensibles.

Ya en la práctica profesional, unas manos bien entrenadas facilitarán enormemente su trabajo y revertirá en beneficio de su paciente. Para ello, cuando se inicie el masaje, es imprescindible no perder el contacto con el paciente hasta el final.

Trabaje con las manos relajadas con el fin de que se acoplen a la anatomía de la otra persona, esto será más agradable para su paciente a la vez que a usted le permitirá percibir el estado de las estructuras internas de la zona que está masajeadando. Además es necesario aplicar una presión moderada para que el masaje obtenga los efectos deseados.

Es interesante que se mantenga una velocidad y presión uniformes a fin de que el paciente obtenga una sensación de tranquilidad, sosiego y abandono durante el tratamiento que está recibiendo.

Una vez que domine la técnica y posea seguridad en sus manos se aconseja que sea espontáneo, deje que sus manos fluyan, se deslicen y piensen por sí mismas.

QUIROGIMNASIA

Ejercicio 1.

Aprieta los puños fuertemente durante siete u ocho segundos y luego relaja. Manteniendo las manos a la altura del pecho repite este ejercicio diez veces. También puedes utilizar una pequeña pelota de goma espuma.

Ejercicio 2.

Con los puños cerrados realiza la acción de abrir rápidamente las manos a modo de sacudida como si las tuvieras mojadas y las quisieras secar.

Ejercicio 3.

Con la manos arqueadas a la altura del pecho poner una palma enfrentada a la otra de forma que los dedos emparejados hacen fuerza los unos contra los otros. Mantén la presión durante siete u ocho segundos y relaja. Repítelo diez veces.

Ejercicio 4.

Con las manos entrelazadas a la altura del pecho las muñecas describen movimientos de flexión y extensión alternativamente produciendo una especie de oleaje de los brazos. Realizar el “oleaje” en ambas direcciones, de derecha a izquierda y al contrario, durante aproximadamente un minuto.

Ejercicio 5.

Con los puños cerrados a la altura del pecho realizar giros de modo que se describan círculos amplios. Trabajar en las dos direcciones durante un minuto.

Ejercicio 6.

Por último, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo y las manos relajadas efectuar unas sacudidas para soltar los dedos en todas las direcciones.

3.- EL PACIENTE / CLIENTE

Como tercer elemento a tener en cuenta antes de comenzar a dar un masaje: el paciente / cliente es en quien van a recaer todos los preparativos anteriores, él va a ser el blanco de nuestras atenciones y el objetivo primordial de un buen terapeuta.

Todo lo que sabemos y lo que hacemos va a ir encaminado a beneficiar a la persona que ha depositado su confianza en nosotros.

Por eso sería interesante que el profesional, no sólo del masaje, sino de cualquier ámbito sanitario integrara el concepto “paciente / cliente”.

Una persona que acude a nuestra consulta aquejada de una dolencia busca una solución a su problema de salud. Es un paciente por lo que nuestra actitud ante él habrá de ser de profesionalidad, dominio de la técnica, empatía y acompañamiento solidario.

Pero además es nuestro cliente en lo más extenso del concepto así que debemos cuidar aspectos como la amabilidad, máximo respeto, educación en el trato y honestidad con la otra persona.

Así pues, aclarada esa premisa, a la persona que viene por primera vez a nuestra consulta de masaje se le abrirá una ficha en la que aparecerán tanto datos personales como datos puramente sanitarios. Esta ficha nos ayudará a realizar un seguimiento del paciente y valorar su evolución a lo largo de las siguientes visitas.

Un ejemplo de ficha sanitaria:

1. DATOS PERSONALES

- Nombre
- Apellidos
- Dirección
- Teléfono
- Fecha Nacimiento
- Estado civil
- Profesión
- Fecha de la 1ª visita

2. DATOS SANITARIOS

2.1. ANTECEDENTES SANITARIOS

- · Intervenciones quirúrgicas
- · Accidentes traumáticos
- · Enfermedades crónicas
- · Incapacidad física o sensorial
- · Tratamiento farmacológico

2.2. DOCUMENTOS QUE ADJUNTA

- INFORMES MEDICOS

Medico de familia

Especialista

Otro terapeuta

Diagnostico medico

- PRUEBAS DIAGNOSTICAS

Análisis

Rx

TAC

RM

2.3.MOTIVO DE LA VISITA

¿Qué?

¿Desde cuando?

¿A que lo achaca?

2.4. DIAGNOSTICO PROPIO

- Pruebas diagnósticas
- Test

2.5 TRATAMIENTO EN CONSULTA

- Masoterapia
- Estiramientos
- Crioterapia
- Cyriax
- Osteopatía

De igual importancia, durante la primera entrevista es informar minuciosamente al paciente acerca de los servicios que nosotros prestamos y los resultados que esperamos obtener con relación al problema de salud a tratar y el número estimado de sesiones necesarias para conseguir dichos objetivos.

Cada vez mas se recomienda que el paciente firme un consentimiento informado. Junto con la ficha sanitaria se pueden adjuntar informes médicos y resultados de pruebas diagnósticas o complementarias, en el caso de que el paciente los traiga, tales como TAC, RX, electromiogramas, Resonancia Magnética, analíticas, que pueden servir de referencia al profesional del masaje.

Una vez concluida la entrevista previa se le pedirá al paciente que se prepare para el masaje.

Los requisitos que debe cumplir son:

Desnudarse; La mejor forma de recibir un masaje es estando completamente desnudo. El masaje es una práctica que puede resultar muy beneficiosa para ciertas dolencias pero el hecho de desnudarse por completo puede causar cierto rechazo en pacientes excesivamente pudorosos. Por lo tanto recomendamos en este tipo de pacientes que se permita mantener la ropa interior además de facilitarle sábanas o toallas en el vestuario a fin de que se sienta más cómodo.

Con la intención de no violentar en cierto modo al paciente el terapeuta le indicará que se quite toda la ropa posible mientras se sienta cómodo.

Así también es imprescindible que se despoje de cadenas, pulseras, relojes, gafas, etc. para lo cual le facilitaremos una bandejita.

Abandonarse: Durante una sesión de masaje el paciente deberá relajarse y no intentar ayudar o averiguar aquello que el terapeuta le esta realizando. La mejor forma es concentrarse en la respiración y en las sensaciones que el cuerpo le transmite.

Silencio: El masajista deberá cuidar que durante la sesión del masaje se mantenga un ambiente silencioso. No obstante es aconsejable que el cliente comunique con toda libertad situaciones como el frío o la incomodidad que pueden desviar la atención de ambos y reducen los beneficios que se obtienen con el masaje.

Además sería conveniente seguir unas sencillas pautas como no haber comido inmediatamente antes de la sesión de masaje. Se recomienda, así mismo, vaciar la vejiga y no ingerir bebidas excitantes (café, té, cola, etc.) que romperían el estado de relajación, tan necesario en el masaje.

Y por último tomar conciencia de que ese tiempo es para nosotros y es para disfrutarlo.

BENEFICIOS DEL MASAJE

El masaje como ya se ha dicho es el desarrollo de un instinto natural, tal que si nos damos un golpe nuestro instinto nos hace friccionar la zona y en mayor o menor medida solemos encontrar alivio.

Así durante siglos y siglos se ha practicado el masaje en distintas culturas y épocas, hasta llegar a nuestros días.

En una época, la nuestra, en la que la ciencia juzga y rige una forma de vivir y de pensar, surgen retractores del masaje que lo tachan de poco científico y dicen que no es válida una práctica que se basa en el empirismo y en creencias antiguas.

Bien es cierto que siendo el masaje una práctica cuyos beneficios en ocasiones han sido difícilmente demostrables, a no ser por los comentarios y evolución del propio paciente, consideramos que algo que no es científico entra en el terreno de la fe y mientras que aquello en que la fe se sustenta nunca llega, los efectos del masaje sí llegan y son claramente visibles.

Cada vez más la práctica del masaje se integra como complemento, no alternativa, de otras terapias más convencionales y los propios científicos, médicos o cirujanos tienen como un aliado que durante mucho tiempo ha estado cargado de tabúes y ciertamente menospreciado.

Los beneficios que vamos a obtener con el masaje van a ser de tipo mecánico o fisiológico y mental.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS

Al hablar de los efectos fisiológicos del masaje hay que distinguir entre:

1- LOCALES, son los efectos causados directamente sobre la zona donde se aplica el masaje (calor, isquemia, alivio local del dolor.)

2-REFLEJOS, son los efectos que se aprecian en una zona diferente a la que se está tratando. (Beneficios en alteraciones gástricas cuando se trabaja la zona dorsal D5 - D9)

EFFECTOS SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO O MENTALES

Según la situación mental del paciente se obtiene un resultado tónico o sedante que le proporcionarán un estado de equilibrio.

1-CALMANTE - SEDATIVO

Cuando efectuamos un masaje estimulamos a los millones y millones de órganos dispersos por toda la superficie de la piel que se encargan de recibir y transmitir al Sistema Nervioso cualquier estímulo que viene del exterior.

Estos pequeños órganos se denominan corpúsculos del tacto y son las terminaciones de los órganos sensitivos.

Los corpúsculos táctiles, como cualquier órgano, no pueden funcionar de modo continuo. Todo periodo de trabajo debe ir seguido de un periodo de descanso, de una duración aproximadamente similar.

Así pues si aplicamos una fricción rápida y suave sobre una zona dolorida, dicha fricción al ser tan rápida rompe el ciclo de Trabajo / descanso de estos corpúsculos provocando lo que se considera como un “embotamiento sensitivo”, que disminuye la capacidad perceptiva de los corpúsculos y por tanto disminuye la sensación de dolor.

2-ESTIMULANTES

Si hemos visto anteriormente que una sobreestimulación, que un trabajo excesivo de un órgano provoca una disminución o pérdida de su función, cuando un órgano no se ejercita se atrofia perdiendo su vitalidad y capacidad de trabajo.

Sólo en condiciones de actividad llega el oxígeno y los nutrientes necesarios para el mantenimiento del equilibrio homeostático de la célula.

Cuando aplicamos masaje sobre una zona se producen una serie de reacciones sobre la circulación sanguínea denominadas en su conjunto como “Efecto Bomba”. Este efecto se produce cuando presionamos sobre una determinada zona, en ella provocamos una isquemia de los tejidos e inmediatamente después de retirar la presión acude masivamente gran cantidad de sangre cargada de oxígeno y compuestos nutritivos. El aumento de volumen sanguíneo también va a mejorar la secreción de la célula y su función.

Todos estos beneficios los utilizaremos para:

* Reducción de tensiones

-Musculares

-Psíquicas

* Mejorar la insuficiencia motora y articular

* Aumentar el rendimiento fisiológico

* Regulación del metabolismo

- Aumenta el metabolismo:

- Incrementando la diuresis y con ella la eliminación de Nitrógeno, Cloruro Sódico, Fósforo y otros compuestos de desecho

- Aumenta la secreción del líquido intersticial

Abordaremos ahora los efectos del masaje en los diferentes sistemas o aparatos del organismo:

SISTEMA NERVIOSO

Sobre los nervios periféricos el masaje provoca un aumento de la regeneración celular de los tejidos inervados por esta raíz nerviosa.

Si aplicamos masaje se disminuye la irritabilidad cuando se trabaja sobre un nervio sensitivo.

Al trabajar sobre un nervio motor se agiliza la contracción muscular aumentando el trabajo fisiológico del músculo.

TEJIDO MUSCULAR

Como ya se ha mencionado con el “Efecto Bomba” se produce un aumento de la vascularización que conlleva un incremento en el aporte de oxígeno y nutrientes además de un aumento de la eliminación de toxemia de la célula muscular. Así obtenemos en el músculo una mayor capacidad de trabajo, mayor resistencia a la fatiga y a la aparición de lesiones.

CIRCULACION SANGUINEA

El masaje aumenta la velocidad de la sangre en el interior del torrente sanguíneo.

Aplicado sobre todo en las extremidades de forma centripeta, es decir en dirección al corazón, favorece el retorno venoso alivia la pesadez de piernas y previene la aparición de varices.

Sobre una zona localizada se produce el efecto bomba, tan importante, y que ya ha sido explicado.

LINFA

La circulación linfática se considera el sistema natural de limpieza del organismo.

El masaje aumenta la velocidad de circulación de la linfa, estimula la acción de los ganglios linfáticos y por lo tanto aumenta la capacidad de defensa de los organismos patógenos.

TEJIDO OSEO

Sobre el tejido óseo, debido, al aumento de riego sanguíneo y de oxígeno, aumenta la recuperación de las fracturas y en teoría estimula la médula ósea en su función hematopoyética.

TEJIDO ADIPOSO

Mucho se ha hablado sobre las maravillosas virtudes del masaje para eliminar la celulitis, disminuir el peso o hacer desaparecer los cúmulos de grasa en determinadas partes del cuerpo.

Lo cierto es que el masaje aumenta el metabolismo de las grasas, aumenta la temperatura corporal, los procesos de eliminación y favorece el drenaje de los fluidos extra e intracelulares.

Así pues no hay que crear falsas expectativas sino hacer responsable al paciente de su proceso para que sume al masaje una adecuada dieta alimenticia bajo supervisión médica y la práctica moderada de ejercicio físico.

TEJIDO CUTANEO

El masaje actúa sobre la piel, órgano más grande del cuerpo humano, aumentando la caída de células muertas y la eliminación de sebo proporcionando una piel más bonita y mejor nutrida.

INDICACIONES DEL MASAJE

Las principales indicaciones del masaje por sistemas son:

Aparato Locomotor

Contracturas Musculares

Contracción permanente involuntaria no patológica de un músculo causada por exceso de tono muscular, movimientos de elongación bruscos o a causa de un traumatismo.

Tendinitis

Inflamación de los tendones, ya sea por sobreestimulación o bien por traumatismo.

Distensión Muscular

Estiramiento excesivo de un músculo, que causa una leve lesión.

Adherencias Musculares

Unión y soldadura de dos estructuras musculares, uniéndose mas intensamente de lo normal y que surge como consecuencia de un proceso inflamatorio.

Lumbalgias

Cuadro patológico que cursa con dolor en la zona lumbar e incapacidad funcional como consecuencia de la inflamación de un nervio de dicha zona.

Ciatalgia

Síndrome caracterizado por dolor que se irradia de la espalda al glúteo y a la extremidad inferior así como cualquier dolor en el trayecto del nervio ciático.

Esguinces

Lesión articular en la que existe una elongación de los ligamentos de sostén por un traumatismo, pero la continuidad del ligamento permanece intacta.

Atrofia muscular

Disminución de las dimensiones de las células y fibras musculares y por consiguiente de su función.

Luxaciones

Dislocación o desplazamiento de una parte, en especial de un hueso.

Sistema Nervioso

Neuralgias

Dolor que se extiende a lo largo de la trayectoria de uno o más nervios.

Estado de Nerviosismo

Excitabilidad e irritabilidad excesivas que impiden el descanso mental y físico

Insomnio

Incapacidad para dormir o vigilia anormal.

Depresión

Estado mental caracterizado por sentimientos de pesimismo, tristeza y desánimo; con frecuencia aparecen sentimientos de baja autoestima, culpa y autorreproche, evitación del contacto interpersonal y síntomas somáticos como alteraciones del apetito y del sueño.

Aparato Digestivo

Estreñimiento

Evacuaciones poco frecuentes o difíciles de la materia fecal

Aerofagia

Deglución excesiva de aire; generalmente, de forma inconsciente asociada con la ansiedad que conduce a una distensión abdominal y eructos, interpretados por el paciente como un signo de alteración física.

Insuficiencia Motora Gástrica

Incapacidad del estómago para vaciarse por sí mismo.

Inapetencia.

Falta de deseo o apetito por tomar alimentos.

Afecciones Reumáticas

Artritis (En fase no aguda)

Inflamación de una articulación, pudiendo ser de diferentes tipos.

Tortícolis

Estado de contracción de los músculos cervicales, que produce torcedura del cuello y posición no natural de la cabeza, acompañándose habitualmente de dolor e incapacidad funcional.

Artrosis

Enfermedad de las articulaciones, referidas generalmente al proceso degenerativo de la cápsula articular.

Otros Casos:

Preparación al Deporte

El masaje, como apoyo a la actividad deportiva, se centra en tres apartados diferentes:

A.-) Masaje de Pre-competición

Sus efectos en el deportista antes de la competición son múltiples y de gran importancia para realizar una práctica deportiva, en especial si se practica a nivel profesional o semiprofesional, con garantías:

- Aumenta la circulación sanguínea
- Mejora la oxigenación muscular
- Elastifica los músculos
- Flexibiliza las articulaciones
- Previene la aparición de las lesiones

No obstante el deportista debe realizar de igual manera sus ejercicios de calentamiento muscular y articular.

B.-) Masaje de Post-Competición

Habitualmente el final de la actividad física debe ir seguido de una tabla de estiramientos a la que puede sumarse la aplicación de una sesión de masaje de descarga muscular, con el que conseguiremos:

- Eliminar la fatiga muscular
- favorecer la eliminación de Ácido Láctico
- Aumentar la circulación sanguínea
- Reducir el exceso de tono muscular

C.-) Masaje Terapéutico de Lesiones Deportivas

Las lesiones más frecuentes con que nos vamos a encontrar como consecuencia de la practica deportiva son:

- Esguinces
- Tendinitis
- Pubalgias
- Contracturas Musculares
- Distensiones Musculares

Trastornos Circulatorios

A) Claudicación Intermitente

Oclusión momentánea de flujo sanguíneo en las extremidades inferiores que se produce durante la deambulación hasta que el dolor y la tensión hacen imposible caminar. Los signos desaparecen en el momento en que la persona guarda unos minutos de reposo por lo que también se denomina “Síndrome del escaparate”.

B) Varices

Dilataciones de los vasos sanguíneos, habitualmente de las extremidades inferiores donde la sangre tiende a estancarse por la acción de la fuerza de la gravedad, pudiendo causar dolor, pesadez de piernas e incluso coágulos (Trombos).

CONTRAINDICACIONES

De igual manera que es importante conocer los beneficios que se obtiene con un masaje, no es menos importante conocer aquellas situaciones en las que sólo no es beneficioso sino que puede ser perjudicial para nuestro paciente. Son las llamadas contraindicaciones del masaje que ya sean absolutas o relativas es obligación de un buen terapeuta tener siempre presentes.

Vamos a enumerar las contraindicaciones más importantes para el masaje, pero sería conveniente, sobre todo si estas empezando, que completes esta información con otros libros o profesionales a fin de garantizar en cualquier momento la seguridad de tu paciente.

El masaje esta contraindicado en los siguientes casos:

1. Inflamación aguda o procesos infecciosos
- Inflamación aguda.

Debemos reconocer los signos de la inflamación aguda:

SIGNOS DE INFLAMACION	Calor
	Rubor
	Edema
	Dolor

Habitualmente cuando un tejido sufre una lesión, ya sea traumática o no, el organismo responde inflamándose, que le sirve para mantenerla inmóvil y no agravar la lesión todavía más. En estos casos se debe reducir la inflamación (inmovilidad, frío local, elevación del miembro afectado) y solo después será indicado el masaje.

- Flebitis aguda y tromboflebitis.

La flebitis puede llevar consigo la formación de un coágulo de sangre (trombo) que podíamos desprender si aplicamos masaje (tromboflebitis) pudiéndose impactar este trombo en cualquier parte del torrente circulatorio (trombosis), afección que puede ser letal dependiendo del órgano afectado.

- Fiebre.

Si un paciente presenta fiebre, el masaje, por el mecanismo de fricción de aumento del riego sanguíneo, va a incrementar todavía más esa temperatura por lo que aplicaremos el masaje cuando haya remitido ese proceso infeccioso.

- Brotes reumáticos agudos.
- Osteoporosis activa.
- Osteomielitis- hernia discal
- Problemas cutáneos. se contraindica el masaje sobre zonas con úlceras, quemaduras, granos, eczemas, etc.

- Neoplasia.

En un paciente con cáncer, las células cancerosas tienen aumentado su metabolismo de crecimiento y división celular.

Si aplicamos masaje aumentamos el riego sanguíneo sobre esa zona llevando mas oxígeno y nutrientes, por lo que el tumor podría crecer con mayor rapidez. Además de todos es sabido que las células cancerosas pueden diseminarse desde un tumor localizado a todo el organismo a través del sistema linfático.

- Alteraciones hemorrágicas.

- Ulceras Gástricas

- Menstruación

- Calcificación de Tejidos Blandos

- Fracturas y Fisuras óseas

También, como norma general, cualquier situación en la que el paciente presente dolor intenso así como cuando el que da o el que recibe el masaje no se encuentren en el momento para hacerlo

Por último siempre que el terapeuta tenga dudas en el diagnóstico de la patología real de su paciente o desconozca la anatomía de la región sobre la que se va a trabajar.

LA TÉCNICA DEL MASAJE

Una vez que el paciente está tumbado en la camilla y nos disponemos a empezar, haremos una rápida revisión para ver que lo tenemos todo preparado, aceite, rollo de papel, toallas e incluso unos vasos de agua para poder beber durante el masaje.

Antes de tomar contacto con el paciente se inspeccionará a simple vista la zona a tratar (dimensiones, coloraciones de la piel, cicatrices, deformidades anatómicas, etc.)

Mientras nos frotamos enérgicamente las manos, con el fin de calentarlas, realizaremos unas respiraciones profundas que nos ayudan a concentrarnos en el trabajo a desarrollar y tomaremos contacto con la piel del paciente.

Como norma general en el masaje hay que empezar suavemente. Es la denominada “Apertura del Masaje” la cual pretende ser como un saludo. La Apertura se realiza con una presión muy suave y sin aceite, recorriendo toda la zona a tratar. Su función es la de proporcionar datos al terapeuta acerca de la textura de la piel, tamaño de la zona, estado del tono muscular además de que se familiarice poco a poco a las manos del terapeuta.

En estos primeros instantes del masaje el terapeuta tiene que ser consciente de adoptar una postura correcta, que le permita moverse con soltura sin cansarse o lesionarse. También analizará la información que sus manos le han dado sobre zonas mas o menos tensas o zonas que están frías o calientes, etc. Esto será muy útil a la hora de aplicar unas manipulaciones (pases) u otras.

Pocas van a ser las reglas fijas que aquí se van a recoger sobre la aplicación del masaje. Una de ellas y bajo nuestro criterio la más importante es que: Una vez establecida la toma de contacto, éste no se perderá hasta el final del masaje.

También, como norma, un masaje nunca debe provocar dolor a quien lo recibe.

En este sentido, si realizando un masaje la persona percibe dolor podría deberse a una técnica incorrecta por parte del terapeuta o bien a que el cliente está hipersensibilizado y no es el momento óptimo para realizar la sesión.

A continuación vamos a describir los movimientos básicos que se van a utilizar durante una sesión de masaje.

Los cuatro grupos de pases más importantes son:

-AMASAMIENTOS

Es la manipulación en la cual toda la mano abarca el mayor espacio posible, recorriendo los músculos uno por uno, estrujándolos y apretándolos entre las manos. En estas manipulaciones la mano del masajista toma un pellizco a la vez que ejerce una torsión a una determinada zona.

La función de los amasamientos es descontracturar, ablandar y flexibilizar la musculatura produciendo hiperemia. Los amasamientos, algunos de los cuales se semejan a la tarea de amasa pan, de ahí su nombre, aumentan el movimiento de los fluidos de los tejidos internos, además de reducir las adherencias.

-FRICCIONES

Son las manipulaciones en las que las manos se adaptan a la superficie corporal con una ligera presión.

Las fricciones aumentan la circulación sanguínea y regional y pueden ser de dos tipos dependiendo de la presión que se aplique:

1.-Fricciones suaves; actúan de forma superficial sobre la piel y las terminaciones nerviosas. Su función es básicamente sedante.

2.-Fricciones profundas; llevan consigo el desplazamiento de una estructura anatómica sobre otra. Actúan directamente sobre el tejido muscular subyacente y provocan un gran aumento de la temperatura en la zona y de la circulación sanguínea.

- MOVILIZACIONES

Son básicamente movimientos pasivos de las articulaciones a fin de ganar movimiento articular, flexibilidad y elasticidad.

- PERCUSIONES

Son posiblemente las manipulaciones más llamativas y conocidas en aquellas personas que se inician en el aprendizaje del masaje.

Son pases rápidos y vigorosos en los que actúan las dos manos de forma alternativa y provocan un efecto tonificante sobre el tejido muscular así como un aumento considerablemente la circulación sanguínea mediante el “Efecto bomba”.

Una vez iniciado el masaje y después de la apertura, la mayoría de las escuelas de masaje se inclinan por continuar con los amasamientos.

Nosotros, por seguir un orden similar al del profesional del masaje durante su trabajo, vamos a descubrir los pases que éste podría utilizar con su paciente.

No obstante este orden de pases no debe considerarse como algo fijo o inamovible sino como una orientación o una línea de trabajo posible y es el propio terapeuta, tras un buen estudio de la técnica del masaje y dependiendo de las necesidades individuales de cada paciente, el que modificará o no este orden a fin de realizar el tratamiento mas adecuado en cada caso.

· PASES CUTÁNEO-SEDANTES:

Consiste en deslizar las yemas de los dedos en pases suaves y largos moviendo las manos de forma alterna por toda la superficie a tratar.

Se considera que su acción sedante se consigue si la dirección de los pases cutáneos se dirige desde el centro hacia fuera (centrífuga). Sin embargo si la dirección es centrípeta su acción es mas tónica y estimulante.

Un consejo; Puedes utilizar unos pases cutáneo-sedantes al inicio de un masaje para preparar y relajar a la persona para el resto de la sesión y al finalizarlo se pueden realizar de forma activa, con la intención de que el paciente se marche de la consulta no excesivamente relajado o “chafado”.

· FRICCIÓN COMPLETA:

Es la forma de friccionar más sencilla y se puede utilizar en casi todas las partes del cuerpo.

Es muy utilizada a la hora de distribuir uniformemente el aceite o crema lubricante. Se realiza juntando las manos abiertas en la zona sacra cada una a cada lado de la columna vertebral. Las manos, completamente adaptadas a la anatomía corporal, se deslizan en sentido ascendente masajeando la musculatura paravertebral hasta llegar a la zona de los omoplatos donde se separan poco a poco, abarcando los hombros y bajan suavemente por ambos costados para llegar a la posición inicial.

Un consejo. Puedes utilizar este pase como enlace de transición entre los diferentes grandes grupos de manipulaciones, para calentar a un paciente con la piel fría o simplemente como recurso que aplicar cuando olvidamos, en un momento dado el pase que sigue a continuación.

Variantes de la fricción completa:

Las siguientes manipulaciones pueden acompañar o sustituir a la fricción completa, a criterio del terapeuta. Es conveniente que las utilices, las domines y si deseas las modifiques. ¡Utiliza tu imaginación!

· FRICCIÓN LONGITUDINAL:

Se realiza de forma similar a la fricción completa pero mientras una mano asciende por la zona paravertebral la otra desciende abarcando el costado opuesto. (Este pase es sumamente agradable).

· FRICCION EN TRES:

Su ejecución es prácticamente igual a la fricción completa pero realizada en tres partes.

1. Primero las manos ascienden hasta las últimas vértebras dorsales y vuelven por el costado al punto inicial
2. Posteriormente ascienden hasta llegar a la cintura escapular (D₆ - D₇)
3. Por último suben hasta la zona cervical, tal como lo haríamos en la fricción completa.

· FRICCION LATERAL:

Con las dos manos juntas sobre un lado sobre la zona glútea se asciende con cierta presión hasta llegar al hombro y desciende por el mismo sitio utilizando solamente las yemas de los dedos, sin ejercer presión alguna.

Este movimiento se repite varias veces y para hacer lo mismo sobre el otro costado.

· FRICCION “EN V”:

Con los dedos índice y corazón, uno a cada lado de la columna vertebral, se desciende lentamente desde la región cervical hasta el sacro ejerciendo cierta presión para ver el estado de la columna.

Esta manipulación resulta muy útil para detectar desviaciones y localizar tensiones o contracturas musculares.

Una variante consiste en alternar ambas manos variando la velocidad y la presión. Si se realiza suavemente resulta un pase extremadamente agradable.

· VACIAJE VENOSO:

Consiste en una fricción lenta y profunda realizada con la palma y la zona tenar de la mano, como si pusiéramos las manos de canto.

Se realiza con las manos juntas sobre la columna cada una de ellas se dirige en sentido contrario hacia el costado hasta llegar a la toalla.

Como norma general empezará en la zona sacra subiendo hasta la zona de los hombros.

Realizaremos el vaciaje venoso al inicio y al final de una sesión de masaje, pero también al acabar una serie de pases vigorosos o profundos.

Con el vaciaje venoso evitamos que aparezca una excesiva hiperemia en la piel así como la rotura de pequeños vasos sanguíneos y por lo tanto la aparición de los no deseados hematomas.

Un consejo: Con el fin de no perder el contacto con el paciente al llegar con ambas manos a tocar la camilla, cubierta por una sábana o toalla, se levanta una mano, asciende un poco por la columna vertebral y posteriormente asciende la otra.

· AMASAMIENTO DIGITAL:

Se apoyan las manos con los dedos arqueados en el costado del paciente; separa los dedos para que cada uno describa en la piel un círculo independiente a la vez que el dedo índice y el pulgar cogen un pellizco.

Esta manipulación que aumenta la circulación sanguínea y linfática. Además sobre el sistema nervioso actúa tonificando o sedando de forma local o general en dependencia de la presión y velocidad aplicadas.

Se considera uno de las manipulaciones más importantes de cualquier sesión de masaje.

· AMASAMIENTO NUDILLAR:

Esta manipulación se realiza con el dedo índice flexionado y el dedo pulgar.

Los dedos describen un círculo independiente uno del otro, formando un pellizco a modo de cangrejo.

Habitualmente se utiliza para trabajar la musculatura próxima a las apófisis espinosas de la columna vertebral.

También se puede ejercer una presión apoyando (reforzando) la mano libre sobre la muñeca de la que está trabajando sobre la piel. El amasamiento nudillar simple resulta una manipulación profunda que provoca un gran “Efecto Bomba”, pero hay que aplicarlo con cuidado pues puede llegar a ser doloroso.

- AMASAMIENTO NUDILLAR CON MANOS OPUESTAS

Es una variante del amasamiento nudillar simple en la que con la misma posición de la mano en “Pinzas de Cangrejo” una mano empieza en el sacro en dirección ascendente mientras que la otra va desde la zona cervical hasta que las dos se juntan en centro de la espalda.

Al igual que el pase anterior, esta variante actúa sobre la musculatura cercana a la columna vertebral.

· AMASAMIENTO NUDILLAR COMPLETO:

Es una variación del amasamiento nudillar simple. La forma de aplicación es similar al amasamiento digital salvo que los dedos están flexionados y los círculos se realizan con las 2ª falanges en vez de con las yemas de los dedos.

Cuando realicemos este pase deberemos de tener en cuenta el no dejar de hacer el amasamiento nudillar simple.

· AMASAMIENTO PALMAR-DIGITAL:

Algunas escuelas denominan a esta manipulación amasamiento pleno puesto que se realiza con toda la mano, similar a la acción de amasar pan.

1. Se colocan las manos planas con los dedos juntos sobre la zona que se quiere masajear cogiendo la mayor cantidad del músculo entre los dedos y el pulgar oprimiendo en dirección a la otra mano.
2. Se deja de apretar y se extiende la masa muscular con la otra mano, que iniciara la misma operación.

Es importante la sucesión rítmica de los movimientos de apretar y soltar la masa muscular. Cada mano recoge lo que la otra deja, con suavidad pero con firmeza.

El amasamiento palmar-digital se aplica sobre todo en zonas carnosas, como la espalda, glúteos, piernas y brazos, produciendo una gran hiperemia.

· AMASAMIENTO PULPO-PULGAR:

Utilizando las yemas de los dos pulgares éstos describen círculos alternos sobre la musculatura, por lo que a este pase también se le denomina amasamiento de pulgares alternos.

Resulta una manipulación muy útil para trabajar la zona paravertebral además de las zonas delimitadas, cuando se quiere trabajar en planos algo más profundos, o en regiones especialmente tensas.

· FRICCIÓN TRANSVERSA:

Como su nombre indica se colocan las dos manos de forma transversa sobre la zona sacra con toda la superficie de la mano en contacto con la piel. Mientras una mano avanza la otra retrocede en dirección opuesta hasta llegar a la toalla y posteriormente se realiza la acción en sentido contrario formando un pellizco en el momento en el que se cruzan las dos manos.

La fricción transversa provoca una gran hiperemia y aumento de la temperatura, siendo una buena opción aplicarla también al inicio de la sesión en épocas o ambientes fríos, o siempre que el paciente tenga la piel fría.

Además influye en gran medida sobre la movilización de líquidos internos y sobre posibles fibrosidades.

· FRICCIÓN NUDILLAR ASCENDENTE:

Trabajando con la mano semi-cerrada se apoyan las falanges medias de los dedos y van ascendiendo por la zona paravertebral alternando una mano con la otra desde la región lumbosacra hasta la zona cervical. Se repiten estos movimientos alternos varias veces y luego se realizan sobre la otra zona paravertebral.

En el caso de que no quepan los nudillos enteros en el espacio vertebro-escapular puede realizarse con la mano plana.

Tiene una función importante en el tratamiento de las contracturas musculares, en especial, y en cualquier tratamiento de la espalda en general.

· FRICCION LATERAL AMBIMANUAL

Con la parte tenar de las manos apoyada sobre la zona paravertebral a la altura del sacro las manos ascienden ejerciendo cierta presión hasta el hombro y bajan por el lateral para llegar nuevamente al glúteo. Este movimiento se repite varias veces sobre el mismo lado antes de aplicarlo en el costado opuesto.

Para realizar este pase es necesario que el masajista adopte una buena postura corporal, con las piernas separadas y semiflexionadas a fin de poder abarcar esa amplia zona manteniendo la espalda recta.

· FRICCION CRUZADA

Manipulación que se utiliza casi exclusivamente en el tratamiento de la zona interescapular y de los trapecios.

Se realiza en dos fases:

A) Se aplica una fricción desde la región dorsal media a los trapecios con una mano a cada lado de la columna vertebral tal como lo haríamos en una fricción completa.

B) Volviendo, sin perder el contacto, a la posición inicial, las manos se cruzan una por delante de la otra dirigiéndose al trapecio opuesto del que habían partido.

Al igual que otras muchas, esta maniobra requiere una aplicación de forma rítmica y sensación de continuidad para conseguir la relajación de la musculatura de los hombros y omoplatos.

· PINZADO RODADO

Esta movilización es de gran importancia en una sesión de masaje y consiste en levantar los tejidos superficiales, separándolos del tejido subyacente.

El pinzado rodado se realiza sin aplicar aceite o lubricante alguno y nos sirve para valorar el tejido conectivo, además de liberar las adherencias musculares y desfibrotizar.

Puede considerarse uno de los pases más completos del masaje tanto por ser útil para el diagnóstico(en un terapeuta experimentado) como para el tratamiento de las adherencias.

Se puede aplicar en todas las zonas del cuerpo y en todas las direcciones. Incluso se podría llegar a realizar una sesión completa utilizando exclusivamente el pinzado rodado.

En su aplicación como herramienta diagnóstica, el pinzado rodado dará al masajista una información precisa acerca del estado de los tejidos subyacentes. Si al realizar el pinzado rodado el pliegue cutáneo no se desliza con facilidad puede ser un signo de sufrimiento articular y nos indica que esa zona requiere una atención especial. Y en algunos casos si va acompañado de dolor podría señalar (no siempre) problemas en los órganos inervados por las raíces nerviosas de esa zona.

- CACHETE CUBITAL

Es una manipulación de percusión muy activa pero tiene como función principal la de relajar al paciente / cliente.

Se realiza con el borde cubital de ambas manos que percuten de forma alterna, manteniendo la articulación de la muñeca relajada y el dedo meñique separado del resto a fin de amortiguar el golpe efectuado.

Produce un gran efecto bomba fácilmente visible en la “raya” blanca que deja en la piel, signo de isquemia, que va seguido de una afluencia masiva de sangre oxigenada y que arrastra las toxinas.

Puede aplicarse sobre amplias zonas corporales excepto donde el hueso se encuentra demasiado superficial (tibia, rótula, esternón). Así también nos abstendremos de realizarlo en la espalda sobre la zona renal y a nivel de la pierna sobre el hueso poplíteo al ser partes anatómicas muy sensibles para ser golpeadas.

Ha de realizarse con una técnica depurada para obtener los resultados esperados sin causar daño alguno.

Una noticia relativamente reciente ha creado una revolución acerca de la utilización del cachete cubital en la práctica profesional del masaje en los Estados Unidos. La Asociación Americana de Masajistas ha prohibido a sus asociados el uso de esta manipulación como consecuencia de las múltiples denuncias de pacientes que han sufrido diferentes lesiones al aplicarles el cachete cubital de forma inadecuada.

- PALMADA CONCAVA

Esta manipulación se realiza con la palma de la mano ahuecada, acompañada de una relajada y rápida extensión - flexión de las muñecas.

Requiere un gran juego de muñeca, levantando con gran rapidez la mano al tocar el músculo.

El característico sonido que se produce al realizar esta manipulación se consigue formando una ventosa que comprime el aire encerrado entre la mano hueca y la piel del paciente, éste sonido puede ser una ayuda para saber si lo hacemos correctamente.

Este pase suele seguir al Cachete Cubital en tratamientos de masaje deportivo o en el masaje general. Hay una aplicación de la palmada Cóncava ampliamente extendida en el nivel hospitalario que es en el tratamiento de pacientes respiratorios (E.P.O.C., Enfisema.) Pacientes post-operatorios y pacientes largamente encadenados o con incapacidad de eliminar las secreciones bronquiales.

La percusión cóncava unida a técnicas de drenaje postural y al mecanismo natural de la tos, forman parte de la considerada Fisioterapia Respiratoria que favorece un modelo de respiración normal.

- CACHETE CONCAVO

Con el puño semicerrado y en posición de la mano en pronación se debe percutir con la segunda falange de los cuatro últimos dedos los cuales, al estar flexionados laxamente, amortiguan en gran parte el golpe.

Su aplicación fundamental se utiliza sobre todo en masaje deportivo antes de la competición puesto que es una manipulación de estímulo para el músculo.

Existe una variante que utiliza los cinco dedos juntando las yemas en “flor de ciruelo ” y resulta útil en zonas más amplias que su análogo.

- MARTILLO

Con el puño semicerrado, la articulación de la muñeca suelta y relajada, se efectúan unas percusiones con la zona cubital del puño y del dedo meñique trabajando las manos de forma alterna.

Si cerramos excesivamente el puño o la muñeca está rígida resulta un pase desagradable e incluso doloroso.

- TAMBORILEO

Es un pase de percusión en el que se utilizan los pulpejos de los dedos a modo de pequeños martillos separados unos de los otros. Los dedos habrán de estar flexionados en ángulo recto para poder golpear de forma perpendicular.

- PELLIZQUEO

Es una manipulación realizada con el dedo índice y el pulgar. Puede definirse como la suma de una percusión más un pellizco.

Si se aplica con una presión suave se denomina “Picoteo” y es ideal para trabajar en zonas reducidas como en el tratamiento facial.

Existe otra variante que utiliza los cinco dedos juntando las yemas en “flor de ciruelo ” y resulta útil en zonas más amplias.

Cualquiera de estas versiones produce una gran hiperemia.

- PELLIZCO DE APROXIMACION Y SEPARACION

Se realiza abarcando con ambas manos una zona muscular. Provocaremos un pliegue amplio de dicha zona y sin soltarla, separaremos las manos estirando esa masa muscular. Resulta una mezcla entre amasamiento y fricción con grandes resultados en el masaje deportivo.

- VIBRACIONES

Abarcan una serie de manipulaciones que requieren cierta habilidad de terapeuta para ser ejecutadas adecuadamente.

Utilizando toda la mano o simplemente con las yemas, en contacto con la piel; es necesario realizar rápidas contracciones de la musculatura del antebrazo, brazo y hombro, provocando unas sacudidas que se transmiten a los tejidos del paciente por medio de la mano del terapeuta.

Es aplicable en casi todos los tratamientos en especial “en personas que sufren palpitaciones pueden contribuir directamente a regularizar el ritmo del corazón ” Maurice Boigey (Manual de masaje).

Las vibraciones, bien ejecutadas, resultan extremadamente útiles en el tratamiento de múltiples dolencias pero han caído en desuso como consecuencia de la gran pérdida de energía que le supone al terapeuta.

- PUNTEADO VIBRADO

Es un tipo de vibración que actúa directamente sobre los puntos Trigger, también denominados puntos desencadenantes.

Una vez localizado el punto desencadenante se coloca el dedo índice reforzado por el dedo corazón. La técnica consiste en contraer y relajar rápidamente el músculo bíceps braquial, manteniendo el brazo en tensión y sin perder la posición y presión del índice sobre el punto Trigger.

- SURCOS DIGITALES

Estas manipulaciones se realizan de forma similar a los Pases Cutáneo-Sedantes es decir, pasando las yemas de los dedos desde la parte cervical a los glúteos alternando las manos. En los surcos se debe aplicar mayor presión produciendo líneas blancas de isquemia; de ahí su nombre.

- PLANCHADO PALMAR

Manipulación en la que una mano se superpone sobre la otra de forma que los dedos se entrelazan unos con otros. Empezando desde la zona glútea se dibujan círculos en dirección de las agujas del reloj cada vez más amplios hasta abarcar toda la espalda. Resulta un pase integrador y muy relajante, indicado para finalizar una buena sesión de masaje.

MOVILIZACIONES ARTICULARES

Las movilizaciones son, junto a los estiramientos, un perfecto complemento después de la sesión de masaje.

Una vez trabajado las fascias musculares y ligamentosas con la ayuda del masaje las movilizaciones articulares proporcionan un aumento en la movilidad de la articulación, elastifican y flexibilizan de modo que mejora su función motora. Deshacen las adherencias y combaten el anquilosamiento de las personas que llevan mucho tiempo encamadas o que poseen poca movilidad.

Las movilizaciones pueden efectuarse de forma activa o pasiva en dependencia de los objetivos a conseguir y del estado del paciente.

Cuando se realizan unas movilizaciones articulares dirigidas por un terapeuta se obliga a los músculos circundantes a trabajar de forma exigente, lo que provoca un aumento de la circulación sanguínea y un fortalecimiento del músculo en su punto de inserción ósea, pero sobre todo flexibiliza la cápsula articular y mantiene en forma los diversos elementos de equilibrio para la articulación (ligamentos, superficies articulares, etc...)

Los movimientos articulares son:

- FLEXION:

Es el movimiento en el que se aproximan dos partes del cuerpo separadas por una o más articulaciones.

- EXTENSION:

Es el movimiento en que dos extremos de una parte articulada se alejan el uno del otro.

-ROTACIÓN:

Es el movimiento de girar sobre su propio eje.

- LATERO- FLEXION:

Es la llamada flexión lateral que se da, por ejemplo, en el movimiento articular de las vértebras.

- PRONACION

Movimiento en el que adopta una posición boca abajo.

- SUPINACION:

Movimiento en que se adopta una posición boca arriba.

- ABDUCCION:

Es el movimiento en que un miembro se separa del plano medio del cuerpo.

- ADDUCCION:

Es el movimiento en que un miembro se aproxima al plano medio del cuerpo.

- CIRCUNDUCCION:

Es el movimiento circular o de giro completo de una articulación o del ojo.

PERIODO POST-MASAJE

Una vez finalizado el masaje es imprescindible dejar al paciente tumbado en silencio, bien tapado y a oscuras durante unos minutos mientras el masajista se retira de la sala de masaje y aprovecha para lavarse, tomar un poco de agua y descansar.

Este periodo de tiempo resulta tanto o más importante y beneficioso que el propio masaje. El paciente integra y asimila las sensaciones transmitidas por su propio cuerpo. Es un momento íntimo de la persona en el que escucha y siente las zonas masajeadas como suyas, zonas que habitualmente no somos conscientes de que nos pertenecen. Inmersos en este estado de conciencia el cuerpo acelera los procesos de autocuración.

Se considera que como mínimo debe dedicarse a este menester de cinco a diez minutos, tras lo cual podrá vestirse.

Luego es interesante intercambiar unas palabras donde el paciente informa a su terapeuta acerca del tratamiento realizado. El paciente a su vez contará las sensaciones experimentadas durante la sesión, (relax, nerviosismo, dolor, etc.)

Estos datos servirán para, facilitar el seguimiento y mejorar la atención en próximas citas a fin de acomodar cada tratamiento a las necesidades y gustos de cada paciente.

ETICA EN EL MASAJE

En un masaje la persona que lo recibe está desnudo tanto física como emocionalmente.

Muchas veces en la práctica profesional surgen situaciones en las que el paciente se encuentra vulnerable, bien por su proceso de enfermedad o quizás porque el ambiente agradable de la consulta es propicio para que se exprese con toda libertad y comparta con el terapeuta, datos, pensamientos o emociones que:

1. Debemos mantener en secreto.
2. Sacados del ámbito de la consulta es una grave falta a la ética profesional.
3. Pueden tener consecuencias inesperadas y desagradables además de las responsabilidades penales que puedan derivarse.
4. Debemos salvaguardar, puesto que como ya hemos dicho el estado de indefensión y confianza de nuestro paciente durante la sesión se presta a que alguien con mala práctica profesional pueda aprovecharse de él.

Así también es imprescindible que en la relación entre paciente y masajista no se establezcan estados de dependencia. Para evitar esto lo mejor es conocernos, conocer el masaje y conocer las limitaciones de ambos.

En esta dirección se pueden trazar unas directrices que nos ayudarán en nuestra práctica profesional.

- **No olvides que no hay enfermedades sino enfermos:**

Esto nos hará más conscientes de las necesidades del paciente además de crear un trato más personalizado y humano; no olvides también que cuando realizas un masaje estás trabajando sobre un “todo” y que las divisiones anatómicas tienen la función de facilitar su estudio, pero son partes interrelacionadas e interdependientes de la persona.

Es una deformación frecuente en las profesiones sanitarias el hecho de generalizar y clasificar a las personas por su dolencia. Evitaremos, pues caer en la utilización de expresiones como estas:

“¡Qué espalda tan grande!”

“He curado la úlcera de la habitación 32”

“¡Vaya vena más buena!”

- **Sé cuidadoso con pacientes pudorosos:**

Es recomendable disponer de un vestidor, o cuando menos un de un biombo, donde el cliente pueda tener una cierta intimidad a la hora de desnudarse o vestirse.

En esos instantes puede el terapeuta ir a lavarse las manos, elegir la música o repasar el libro de citas con el fin de que el paciente esté cómodo.

- **Cobra unos honorarios moderados por tus servicios.**

- **Actúa correctamente en situaciones como estas:**

◇ Ganas de llorar: Si el paciente, debido a las emociones liberadas durante el masaje, siente deseos de llorar el masajista interrumpirá la sesión y lo dejará llorar el tiempo que quiera. Podemos actuar con una actitud de cercanía y acompañamiento sin perder el contacto. Posteriormente el propio paciente quizás desee continuar con el masaje, cosa que le resultará mucho más placentera que antes.

◇ Intranquilidad por exceso de pudor: Dejar destapada únicamente la zona a masajear, tapando el resto del paciente con una sábana o toalla. Pese a que el masaje debe darse con el paciente completamente desnudo, yo recomiendo que se quite toda la ropa posible siempre que se encuentre cómodo.

◇ Erección: Situación que el terapeuta tomará con naturalidad sin darle importancia, evitando que sea una situación embarazosa para el paciente.

◇ Cosquillas: En la mayoría de las ocasiones desaparecen ejerciendo una presión mayor. En caso contrario continuar el masaje por otras zonas evitando aquella que las provoca.

- **Sé discreto sobre conversaciones y fichas de tus pacientes.** (Secreto Profesional)

Pero ante todo recuerda que de nada sirve conocer perfectamente la técnica del masaje si no se siente compasión por el otro. Si no se solidariza con el dolor de la otra persona difícilmente podemos ayudarlo y mucho menos ayudar a que se cure. Sin esta empatía el ejercicio profesional del masajista resulta excesivamente arduo, cansado e insatisfactorio.

ULTIMAS CONCLUSIONES

La mayoría de las personas a las que se les pregunta, ¿qué entiendes tú por masaje?. Identifican esta disciplina casi exclusivamente con la relajación.

Ahora tú ya tienes, en mayor o menor medida, un concepto propio de lo que representa la práctica de un método muy válido en la búsqueda de la salud. No obstante, y una vez explicada toda la parte teórica del masaje, vamos a ampliar dicho concepto.

El masaje, además de sus propiedades y beneficios, interviene a otros niveles.

Una persona que acude a la consulta de un masajista debido a un problema de salud, habitualmente ha visitado anteriormente, como es normal, a su médico de cabecera. Hay ocasiones en que además de su médico de familia ha contactado con especialistas, primero del seguro y quizás también privados.

Eso quiere decir que cuando ciertas personas llegan a nuestra clínica han seguido un proceso de búsqueda y preparación.

Una vez en la consulta se respira un ambiente de relax, con música agradable, incienso, y una actitud del terapeuta de acogida, escucha y comprensión.

Todo ello unido a la acción terapéutica del masaje sobre el cuerpo así como del aceite y la esencia utilizados facilitan un proceso en que el paciente tiene una predisposición positiva hacia el tratamiento y un estado beneficioso de abandono y relajación durante la sesión.

Muchas de las dolencias padecidas por nuestros pacientes son causa de estilos de vida desordenados o nocivos. El hecho de buscar otra forma de curación implica, a su vez, un parada en su vida, un descanso que en condiciones normales no se hubiera permitido tener.

Así pues, se considera que **EL MASAJE ROMPE LA SUMA DE FACTORES NEGATIVOS QUE NOS LLEVAN A LA ENFERMEDAD.**

La aplicación de masaje y todo lo que lo rodea está encaminada, al igual que en todas las terapias orientales primitivas, a tratar a la persona en todos sus ámbitos (físico, psíquico, emocional y espiritual), poniendo al paciente en unas buenas condiciones para que desarrolle su capacidad de autocuración.

Esto explica los buenos resultados del masaje en patologías cuyas causas no son puramente físicas o sobre órganos a los que los dedos no llegan.

¿Cómo se entiende si no entonces que se utilice el masaje en el tratamiento de la depresión o de la gastritis?

Quizás ahora ya tengas la respuesta.

EL MASAJE EN TERRIENTE

El masaje en su versión terapéutica ha sido aplicado en Terriente durante dieciocho años y ciertamente los resultados obtenidos han sido más que satisfactorios.

Si la evolución de la historia del masaje a lo largo del tiempo le ha hecho pasar de ser un método instintivo y empírico hasta convertirse en arte /ciencia de demostrada validez. En cierto modo esa misma evolución ha sufrido la práctica del masaje en la consulta de Terriente y posteriormente en Segart

En los primeros años el masaje trataba de forma sintomática dolencias de tipo puramente físico siguiendo las directrices de una formación enfocada desde la enfermería y la fisioterapia.

Debido a un aumento progresivo en el numero de personas que acudían a los Hermanos de San Juan de Dios de Terriente se plantearon la necesidad de ampliar sus conocimientos sobre masaje, osteopatía, quiropraxia, acupuntura y moxibustión.

La formación y reciclaje continuado se veía imprescindible para poder atender con garantías las nuevas necesidades de los pacientes. Éstos, atraídos por la creciente expectación creada mediante comunicación oral (de boca en boca) por personas satisfechas con el trabajo realizado por Eladio y Alberto, buscaban alivio a sus dolencias, acarreadas en ocasiones durante años.

Lumbalgias, ciáticas, hernias discales, mareos, cefaleas o tendinitis eran, entre otras, las patologías que referían los pacientes cada vez en mayor número.

Si bien es cierto que las instalaciones de las casas de la comunidad no estaban en condiciones óptimas para ofrecer este tipo de servicio, esa carencia se suplía por el trabajo y la capacidad de hospitalidad y acogida de los Hermanos.

Los años de estudio en Valencia, Madrid y Barcelona sobre Osteopatía, Acupuntura y Bioética fueron dando sus frutos pudiéndose atender a pacientes con problemas de salud más complejos con mejores resultados.

Numerosos viajes a Elche, Navarra, Castellón y otros muchos lugares permitían compartir con otros terapeutas, colegas y amigos infinidad de experiencias, conocimientos y tendencias. Estas visitas eran devueltas a Terriente y el círculo de masajistas y terapeutas con inquietudes similares se iba haciendo mayor y con unos vínculos de cohesión cada vez más fuertes.

El trabajo diario en consulta ha hecho adaptar la forma habitual de aplicar el masaje a las diferentes condiciones tanto de los pacientes atendidos como del pueblo y su ubicación, en especial el intenso frío durante la mayor parte del año.

Desde el punto de vista técnico en Terriente se practica un masaje poco ortodoxo si se toman como referencia las enseñanzas de cualquier escuela de Quiromasaje o incluso este libro.

Una vez conocidas y asimiladas esas enseñanzas se optó por realizar manipulaciones un poco más potentes con el ánimo de calentar y amasar la zona a tratar en planos profundos dando gran importancia a la región más cercana al raquis y así preparar a la persona para las manipulaciones osteopáticas.

Por lo tanto estamos hablando de una técnica similar a la T.T.B. (Técnica de Tejidos Blandos) con la utilización en muchas ocasiones de la magnífica Fricción Transversa Profunda, más conocida como Masaje de Cyriax.

Así el Protocolo Terapéutico habitual seguido en una sesión podría ser:

- Masaje tradicional (Quiromasaje)
- Técnica de Tejidos Blandos
- Cyriax
- Osteopatía de raquis y periférica
- Estiramientos musculares

Si bien estas terapias son sumamente efectivas requieren una buena preparación y no son aconsejables para masajistas noveles.

¿Por qué se optó por estas técnicas manuales y no por el masaje clásico?

Si por algo se caracteriza el masaje realizado en Terriente es por buscar la eficiencia, es decir ser eficaces con el mínimo de sesiones posibles.

Esto es debido a dos causas:

Primera, y habida cuenta de del esfuerzo que supone al paciente desplazarse desde su lugar de residencia hasta un pueblo alejado de la provincia más alejada del país es comprensible que se intente atender de forma satisfactoria en las menores visitas posibles. Una vez controlada la dolencia se deriva a profesionales de confianza más accesibles al paciente.

La otra causa, no menos importante, es debida a la opción personal y religiosa de los hermanos en la que no cabe una utilización mercantilista de su servicio a los demás.

La línea de trabajo encaminada al servicio de salud ha posibilitado a multitud de personas con problemas de salud de tipo físico pero también con alteraciones emocionales o espirituales que pudieran mejorar de su dolencia, comprender el significado de la misma o en el mejor de los casos responsabilizarse de su proceso de salud / enfermedad entendiendo que vivir con un mejor estado de salud está en sus manos.

Precisamente esta ha sido la tarea en la que los Hermanos y sus colaboradores han volcado todos sus esfuerzos durante los últimos años.

Entender la enseñanza que nos puede aportar la enfermedad, advertir su función de “aviso” del organismo a la persona, ese alto en el camino de la vida que la enfermedad provoca en actitudes de vida poco saludables.

Importante es, no cabe duda, aliviar la dolencia de la persona que sufre pero lo es también que la persona cambie comportamientos vitales nocivos (trabajo excesivo, relaciones interpersonales mal llevadas, poco contacto con la naturaleza, una alimentación inadecuada, etc...)

Una vez que la persona está responsabilizada de su proceso de salud / enfermedad y se le proporcionan herramientas para llevar una vida saludable se evitan relaciones de dependencia entre el paciente y el terapeuta, nunca deseables.

OTRAS TERAPIAS

Como se ha dicho al principio el material que tienes en las manos pretende ser simplemente un punto de partida desde el cual tu adquieras un interés creciente por el masaje.

Hoy día se ofrecen múltiples escuelas de masaje a las que puedes acceder.

Toda persona que quiera dedicarse a las ciencias encaminadas a la búsqueda de la salud debería plantearse la necesidad de cursar unos estudios reglados. Estos le serán de gran ayuda en cuanto aportan una buena base de conocimientos acerca de la salud y la enfermedad, un enfoque global sobre el paciente y sobre su entorno además de proporcionar un título oficial.

De no ser así, sí sería conveniente que la escuela donde vayas a inscribirte te ofrezca en su programa de estudios asignaturas tales como Anatomía o Fisiología.

Seguramente en el lugar donde vives existen varias escuelas de Acupuntura, Medicina Tradicional China, Osteopatía, Quiropraxia u otras terapias llamadas alternativas y te resulta complicado decidir entre tanta oferta.

A continuación te ofrecemos una pequeña descripción de terapias con las que puedes complementar tus estudios de masaje. Cada una a su manera aportan a quienes las practican herramientas muy útiles en el trabajo diario con los pacientes.

Averigua cual se adapta mejor a tus condiciones o a tu forma de ver la vida y cual enfoca la salud de forma más parecida a la tuya.

SHIATSU

“El shiatsu es, en principio, sencillo. Se basa en aplicar una presión cuidadosamente estudiada en puntos específicos del cuerpo para eliminar la fatiga y estimular las posibilidades de autocuración”

Así comienza Toru Namikoshi su libro “Terapéutica con Shiatsu”.

Toru es el hijo Tokujiro Namikoshi (presidente de la Nippon Shiatsu School), quien recopiló la larga tradición japonesa de digitopresión.

La palabra Shiatsu es una palabra japonesa compuesta por dos partes

- Shi: dedos
- atsu: presión

Esta técnica actúa sobre la sutil energía electromagnética del cuerpo llamada “Ki” o “Chi”. El Chi fluye a través de todas los órganos y partes del cuerpo por un sistema de canales denominadas “meridianos energéticos” y a lo largo de estos meridianos existen zonas cargadas electromagnéticamente llamadas “puntos de presión” o “tsubo”.

La finalidad del sistema Shiatsu es romper las “corazas” corporales y emocionales de la persona reestableciéndose la circulación del Chi (Energía Vital Circulante), obteniendo un equilibrio del Yin y del Yang.

La sesión de Shiatsu suele realizarse habitualmente con el paciente tumbado en el suelo, sobre una colchoneta o futon.

Posteriormente el terapeuta realiza presión, casi siempre con los pulgares sobre puntos determinados situados a lo largo de los canales de acupuntura. Sin embargo hay ocasiones en los que se utilizan los nudillos, manos o codos para presionar esos puntos.

Una sesión de shiatsu no consiste solamente en utilizar las diferentes técnicas de presión sino que incluye estiramientos, movilizaciones articulares o fricciones suaves.

En la aplicación del shiatsu el terapeuta utiliza, además de sus manos, todo su cuerpo. Le obliga a adoptar una serie de cambios constantes y a unas posturas incómodas al principio pero a las que pronto se acostumbrará al aumentar su soltura y forma física.

Este tipo de masaje oriental está indicado en el tratamiento de diversas patologías, (dolores lumbares, nerviosismo, problemas digestivos, alteraciones del sueño y otras muchas dolencias) sirve para prevenir la aparición de enfermedades.

ZERO BALANCÍNG

El Zero Balancing (ZB) es el arte de equilibrar la energía del cuerpo con la estructura corporal, se puede entender como una forma de digitopuntura estructural que trabaja con la interfase entre la energía y la estructura esta interfase se encuentra en los huesos, las articulaciones, los tejidos blandos y el campo energético del cuerpo.

Fue desarrollado a principios de los años setenta por Fritz Smith, M, Médico y osteópata, especialista en columna. En su libro “Puentes Interiores”, Fritz habla de la evolución de su propia experiencia como médico y osteópata hasta que obtuvo su Master en acupuntura. Tratando de explicar a los acupuntores la relación entre estructura y energía, vio que había una manera de incidir en la estructura y la energía de sus pacientes para conseguir un estado de equilibrio óptimo.

La base de los principios del método ZB es que la energía más densa se mueve a través de los huesos que es la parte más densa de nuestra estructura y en la que hay articulaciones principales, es decir articulaciones fundamentales, y que cuando ocurre en ellos un desequilibrio, este se manifiesta de manera palpable en el cuerpo

INDICACIONES DEL ZERO BALANCING

- Bienestar General: Ayuda a descubrir la experiencia y el conocimiento de encontrarse en un estado equilibrado de salud.
- Desarrollo Individual: Ayuda a despejar y equilibrar los campos energéticos del cuerpo, dando apoyo, de esta forma, al crecimiento personal.
- Disminución del Estrés: Descarga dinámica compensatorias, sin que hagan mella en nuestro organismo.
- Integración: Nos ayuda a percibirnos como una unidad ya que trabaja, equilibra, simultáneamente, procesos corporales, mentales, emocionales e incluso, espirituales.
- Dolor en el Cuerpo: Específicamente, sobre el dolor que surge del desequilibrio de interfase entre la estructura la energía del cuerpo.

- Experiencia de Estar Conectado: La falta de contacto físico (de ser tocado) puede hacernos sentir diferentes o solitarios. El Zero Balancing tiene como característica una calidad de contacto respetuosa y agradable que trabaja contra la tendencia. Se da una experiencia de estar conectado, tanto con el ambiente, como consigo mismo.

TECNICA

El desarrollo de una sesión de Zero Balancing viene condicionado por una observación previa del individuo.

La mejor forma es ordenar al paciente que camine descalzo por la consulta mientras nosotros evaluamos su estructura y movimientos.

Esta terapia puede realizarse sin desnudar al paciente siempre que lleve ropa cómoda.

Una vez inspeccionado, pasaremos a realizar la palpación, con el cliente sentado en la camilla, del conjunto musculoesquelético recorriendo minuciosamente la región paravertebral.

La técnica, como tal, consiste en la aplicación de presiones a lo largo de todo el cuerpo, intercalando ciertas tracciones de extremidades y movilizaciones articulares hasta conseguir el desbloqueo de las zonas tensas o con movimiento limitado.

Cuando nuestras manos “descubren” una de estas zonas (tensa o dolorosa) se realiza la maniobra denominada Fucro. El Fucro consiste en localizar exactamente el punto doloroso con el dedo índice de una mano y colocar el otro índice justamente al otro lado, como si se conectaran entre ellas, dejando la tensión entre ambas.

Con los dedos en esta posición pediremos al paciente que tome unas respiraciones profundas. Tras unos instantes la tensión desaparecerá.

Las maniobras son suaves, aunque poderosas y relajantes. Suele producir una sensación de bienestar, al mismo tiempo que facilita un mejor equilibrio de posturas.

LA OSTEOPATÍA

El hombre forma parte integrante del cosmos, que es un “todo” indivisible. El universo tiene sus propias leyes inmutables, sus ciclos, sus ritmos. No creer en estos principios sería de una gran pretensión desafiando al Creador. Luchar contra ellos, es luchar contra el universo.

La modernización y el progreso han alejado al hombre de la naturaleza. Se ha aislado del universo y ha perdido su participación inconsciente en estos fenómenos. La medicina alopática o convencional no ha cesado de dividir al hombre, de fraccionarle, de cortarle en trocitos. Vamos a consultar a un “otorrino”, a un cardiólogo, a un gastroenterólogo, etc., pero la visión del hombre en su conjunto ha desaparecido.

Hay una interacción de todos los constituyentes del cuerpo unos respecto de otros. El osteópata por su gestión y sus técnicas tiene por meta rearmonizar todos estos ritmos y leyes, desencadenando reflejos a distancia para que el cuerpo entero reaccione a todos estos estímulos.

La osteopatía es un sistema de curación que pone el énfasis principal sobre la integridad estructural del cuerpo. Esta integridad estructural es el factor más importante a mantener. Rige la buena salud del organismo y evita la enfermedad.

HISTORIA DE LA OTEOPATIA

El padre de la osteopatía, Andrew Taylor Still (Estados Unidos 1828-1917) fue un médico desencantado con los métodos terapéuticos de la época, basados en la administración de fármacos los cuales provocaban gran cantidad de efectos adversos perdió definitivamente la fe en la medicina convencional cuando cuatro miembros de su familia murieron en un brote de meningitis.

Mediante la observación de los curanderos indios y ampliando su conocimientos en anatomía humana sobre cadáveres, desarrolló un sistema de manipulación articular que será la clave de su nuevo método.

En una ocasión realizando una disección recapitó sobre las malformaciones que poseía el cadáver sobre el que estaba trabajando y pensó en las dificultades de movimiento que tendría en vida. Redactó entonces el principio en el que se asienta la osteopatía: “La estructura gobierna la función.”

Trató como primer paciente a un niño aquejado de disentería hemorrágica, mortal en aquel tiempo, mediante manipulaciones de la región lumbar con evolución favorable.

En 1892 funda la American School of Osteopathy y en pocos años ya existían varias en Estados Unidos y Europa gracias a la difusión de sus hijos y alumnos, entre los que destacan Littlejohn y Sutherland.

PRINCIPIOS OSTEOPÁTICOS

Hay cuatro grandes principios sobre los cuales se basa la medicina osteopática.

1.- La estructura gobierna la función

La estructura representa las diferentes partes del cuerpo. El ser humano es considerado como un todo unido e indivisible. Estas estructuras son los huesos, los músculos, las fascias, las vísceras, las glándulas, la piel, etc... La función es la actividad de cada una de esas partes, tales como la función respiratoria, digestiva, etc.

La enfermedad no se puede desarrollar si la estructura está en armonía, por lo tanto el desorden de la estructura produce el origen de las enfermedades

2.- La unidad del cuerpo

El cuerpo humano tiene la facultad de encontrar o reencontrar su equilibrio (físico, bioquímico, mental, etc.) Esta unidad a nivel del sistema myo-fascio-esquelético es susceptible de guardar en la memoria los traumatismos sufridos.

Ejemplo: en el oído medio están los conductos semicirculares que condicionan nuestro equilibrio, este último se encarga obligatoriamente de que el plano de los ojos sea siempre horizontal, en cualquier posición de la columna. Una persona recibe por ejemplo un golpe en la cabeza por su lado lateral izquierdo, después de ese golpe el cuerpo se va adaptar a esta nueva situación y será compensado por la columna vertebral con el fin de guardar siempre la línea horizontal de los ojos, creando una escoliosis de compensación de convexidad derecha a nivel dorsal y convexidad izquierda a nivel lumbar. La pelvis seguirá a la escoliosis y se colocará en adaptación sacro-ílica posterior derecha, acortamiento extremidad inferior, deambulación inadecuada y sufrirá múltiples dolores a consecuencia de su problema original de la región cervical.

3.- La autocuración

El cuerpo es capaz de autocurarse. Tiene en sí mismo todos los medios necesarios para eliminar o reprimir las enfermedades. Esto es así a condición de que sus medios sean libres de funcionar correctamente.. Es decir que no haya obstáculos sobre los conductos nerviosos, linfáticos, vasculares, con el fin de que la nutrición celular y la eliminación de los desechos se cumplan correctamente.

4.- La regla de la arteria es absoluta

La sangre es el medio de transporte de todos los elementos que permiten asegurar una inmunidad, por lo tanto de luchar contra las enfermedades.

El papel de la arteria es primordial. Su perturbación conllevará una mala circulación arterial; como consecuencia el retorno venoso será más lento y provocará paralizaciones venosas, por lo tanto acumulaciones de toxinas.

Ejemplo: Una lesión que afecte las vértebras D4- D5- D6.

Estas vértebras corresponden al estómago, las consecuencias serán las siguientes:

La sangre arterial llega con más dificultad al estómago, el flujo nervioso estará disminuido, el retorno venoso será más lento, igualmente el retorno linfático, sin embargo el estómago no está todavía enfermo, funciona con más dificultad y se hace vulnerable y la enfermedad se instala siempre sobre un órgano debilitado. Basta con un estrés importante para que el estómago no pueda responder correctamente; como consecuencia se puede producir una gastritis o principio de úlcera.

Pero esta regla no sólo afecta al flujo sanguíneo, sino también al flujo nervioso. De ahí que la osteopatía se basa su éxito fundamentalmente en la manipulación articular, siguiendo el principio de que existe una relación estrecha entre la columna vertebral, las raíces nerviosas que salen de ella y los órganos inervados por dichas raíces.

BIOMECÁNICA DEL RAQUIS

El raquis debe conciliar dos imperativos mecánicos contradictorios. La rigidez y la flexibilidad.

La rigidez: es posible gracias a su estructura rodeada de refuerzos, las fascias, los músculos, los ligamentos, las aponeurosis. Esta cualidad mecánica permite al hombre estar de pie

La flexibilidad: es posible gracias a estar constituida por numerosas piezas superpuestas.

FUNCIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral tiene tres funciones: estática, cinética y de protección.

A.-) **Función Estática:** Adjudicada a los cuerpos vertebrales y discos. Los cuerpos vertebrales aumentan progresivamente de volumen de C3 a L5. Poseen una forma de cuña, así como los discos, lo que determina las curvaturas raquídeas.

Características de algunas vértebras:

D12

Es la vértebra charnela dorso-lumbar. Su mitad superior anatómica y fisiológicamente torácica. Su mitad inferior es anatómica y fisiológicamente lumbar.

L3

Es la única vértebra cuyos platillos son paralelos. Es la base que soporta la totalidad del raquis. Tiene un papel muscular entre el iliaco y el raquis torácico. Es la primera vértebra verdaderamente móvil de LA columna lumbar. Esto explica la frecuencia de las lesiones en L3.

B.-) Función Cinética: Se atribuye al arco posterior (articulaciones interapofisarias, apófisis transversas, apófisis espinosas.) El tipo y la amplitud de movimiento de cada vértebra son determinados por la orientación de las superficies de deslizamiento de las apófisis articulares posteriores. Estas últimas no están hechas para soportar el peso del cuerpo, sin embargo, el peso soportado por las apófisis articulares lumbares es proporcionalmente más importante que en los otros niveles.

C.-) Función de Protección: Está desempeñada por el conducto medular. El conjunto del raquis tiene un papel fundamental de protección de la médula espinal.

El conducto raquídeo es un túnel osteo-fibroso que se abre hacia arriba por el agujero occipital para ir al cráneo y abajo continúa por el conducto sacro.

La médula termina a nivel de la L12, continua por la cola de caballo. Está protegida del contacto del canal raquídeo por las envolturas meníngeas, la más externa forma el saco dural que termina a la altura de la segunda pieza sacra. En los movimientos de flexión la médula se alarga y se encoge en los movimientos de extensión.

El agujero de conjunción permite la comunicación entre el canal raquídeo y el cuerpo.

CAUSAS QUE PUEDEN HACER PERDER LA INTEGRIDAD VERTEBRAL

- * PARTOS laboriosos, con fórceps, ventosas, etc.
- * TRAUMAS FÍSICOS: caídas, golpes, etc.
- * FUERZAS OCUPACIONALES: dentistas, peluqueras, administrativos, etc.
- * INFECCIONES Y ENFERMEDADES: Aumentan la toxicidad
- * MALA NUTRICIÓN
- * FALTA DE SUEÑO O DESCANSO
- * VENENOS: tabaco, drogas, alcohol, contaminación etc.
- *TRAUMAS MENTALES: preocupaciones, tensiones, disgustos..

LA POSTURA EXTERIOR ES REFLEJO DE LO INTERIOR

Lo interno siempre se refleja en lo externo. Es la columna vertebral la que nos permite mantener la postura erguida. Da al ser humano verticalidad, movilidad, equilibrio y flexibilidad. Tiene forma de S doble y actúa por el principio del amortiguador. La polaridad de vértebras duras y discos blandos le dan movilidad y flexibilidad.

La postura externa y la postura interna se corresponden y ésta analogía se expresa en muchas frases hechas. “ Hay personas hechas y derechas, hay personas que se doblan con mucha facilidad”.

Toda postura que no refleja la esencia interior de una persona, nos parece forzada, por otra parte por su postura natural podemos reconocer a una persona.

Si la enfermedad obliga al individuo a adoptar una postura determinada que voluntariamente nunca asumiría, tal postura revela una actitud interna que no ha sido vivida, nos indica contra que se revela el individuo.

Ejemplos: El mal de Bekhterev con la típica forma de tallo de bambú de la columna vertebral. Aquí se somatiza un egocentrismo no asumido conscientemente y una inflexibilidad no reconocida. En esta enfermedad al mismo tiempo que la columna se calcifica de arriba a bajo, la espalda se pone rígida y la cabeza se inclina hacia delante, ya que la sinuosidad de la columna en forma de s ha sido eliminada o invertida. El paciente no tiene más remedio que admitir lo rígido e inflexible que es.

Con la desviación de la columna pasa otro tanto: en la giba se manifiesta una humildad no asumida.

Lumbago y ciática: el problema que revelan estos síntomas es la sobrecarga, presión sobre los discos. Cargar demasiado equivale a mostrar grandeza y laboriosidad para compensar un complejo de inferioridad.

“LA PERSONA QUE SE HA ENCONTRADO A SÍ MISMA NO TIENE QUE DEMOSTRAR NADA, SINO QUE PUEDE LIMITARSE A SER”

Lo mismo podríamos decir con las articulaciones, una articulación que se paraliza señal que el paciente está bloqueado. Trastornos motores, calambres del escribiente: en estos trastornos el paciente pierde parcialmente el control de sus funciones motrices. El problema básico de todos estos trastornos gravita en torno a los polos seguridad / inseguridad.

El proceso curativo supone, además de un tratamiento acertado, un cambio en el estilo de vida, acceder a nuevas formas del cuidado de sí mismo, nuevas prioridades en la vida, nuevas formas de relacionarse con la familia, los hijos y los amigos.

LA ENFERMEDAD PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA PARA QUE VEAMOS LO IRRESPONSABLES QUE HEMOS SIDO HACIA NOSOTROS MISMOS Y PODAMOS ASUMIR DE NUEVO LA RESPONSABILIDAD DE CUIDARNOS Y AMARNOS. Es LA OPORTUNIDAD DE REALIZAR UN GRAN CAMBIO, EL MOMENTO IDÓNEO PARA REORIENTAR Y REVISAR LA VIDA Y SU SIGNIFICADO PROFUNDO.

REFLEXOLOGIA PODAL

La Reflexología Podal es la técnica de masaje reflexológico de los pies con fines diagnósticos o terapéuticos.

Mediante el masaje reflexológico de los pies se estimula a nivel energético el órgano correspondiente a dicho punto según unos mapas claramente descritos.

La Reflexología Podal es, al igual que las técnicas anteriormente descritas, una terapia holística; es decir que trata a la persona como un todo.

Mucha a sido la controversia que ha suscitado el desarrollo de esta técnica de masaje reflejo entre quienes afirman que potencia las capacidades autocurativas del organismo y es capaz de abordar cualquier problema de salud con éxito y aquellos otros que son escépticos ante la validez de la misma.

La reflexología Podal se fundamenta en la teoría de la conexión o correspondencia que existe entre puntos determinados del pie con diversos órganos del cuerpo. Esta teoría podría explicarse si se toma como base las teorías energéticas originarias de oriente según las cuales en el pie se encuentran los puntos de entrada de los meridianos energéticos de acupuntura, que recorren y conectan energéticamente todo el cuerpo. Está íntimamente emparentada con otras terapias reflejas que trabajan sobre las manos, pabellón auricular, o las fosas nasales.

Mediante la estimulación de estos puntos reflejos se puede modificar la función de los órganos o estructuras corporales. Podría decirse, entonces, que con este método pueden aliviarse los más variados síntomas correspondientes a los distintos aparatos o sistemas del organismo.

Fechar los orígenes del masaje reflexológico de los pies es complejo pues se piensa que se ha utilizado desde siempre. Las primeras manifestaciones claras datan de hace aproximadamente 5000 años, de la época de los antiguos egipcios donde en jeroglíficos aparecidos en la tumba de un médico existen dibujos que representan como los siervos masajean los pies de sus amos.

También en oriente, por esa misma época, se conocía y practicaba una técnica de presión de puntos reflejos. Con el tiempo esa técnica evolucionó hasta convertirse en la acupresión y más tarde en la acupuntura actual.

Otra teoría indica que el origen está en América donde los indios incas cultivaron el masaje de pies durante siglos y fue transmitido a otras tribus de indios americanos.

Ya en nuestra época varias personas han estudiado y demostrado las relaciones existentes entre los diferentes órganos del cuerpo y el pie.

En este sentido son destacables los estudios iniciados por el científico ruso Paulov o por el canadiense Mackenzie.

Estos estudios pueden considerarse los precursores de posteriores desarrollados por Fitzgerald, autor de Terapia Zonal, o por Laura Norman. Ambos podría decirse que son los padres de la Reflexología Podal.

Conocida es, cada vez más, la función terapéutica de la “reflexo” pero lo que no es tan conocido es su gran importancia a lo largo de muchísimos siglos como método diagnóstico.

Tras la primera exploración del pie el terapeuta utiliza la técnica para localizar puntos dolorosos, endurecidos o “pastosos” que podrían indicar (no siempre) una alteración en el órgano correspondiente.

En una época en la que no existían las analíticas de sangre o de orina, los Rayos X, la Resonancia Magnética o los T.A.C., el diagnóstico sobre los puntos reflejos era unas de las mejores herramientas de trabajo de los antiguos médicos (chinos, indios, egipcios, árabes, cherokees, etc.)

Establecido ya el diagnóstico se utilizan las técnicas de presión y deslizamiento para hacer recobrar la circulación energética, aumentar la circulación sanguínea y linfática y potenciar las capacidades de autocuración del propio organismo.

Bajo este punto de vista puedes utilizar la reflexología casi con cualquier paciente puesto que sus contraindicaciones son mínimas.

- *Paciente: “No me hagas sufrir.”*
- *Terapeuta: “Agradecerás mis acciones.”*

Pergamino egipcio

Una vez rellena la ficha sanitaria, el paciente deberá echarse sobre la camilla decúbito supino colocando los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de la mano hacia arriba. Debemos procurar que esté lo más cómodo posible además de proporcionarle una manta o sábana para evitar que pase frío.

El terapeuta se sentará a los pies de la camilla, a la altura que le resulte cómoda para no forzar la espalda.

Colocados ambos, el terapeuta se dispondrá a examinar los pies que va a tratar y pondrá en conocimiento de su paciente todos los signos destacables como heridas, llagas o grietas que encuentre para evitar malentendidos posteriores y falsos diagnósticos.

Llegados a ese punto comenzaremos el tratamiento con un masaje previo y general que va desde el pie hasta la rodilla. Con este masaje se pretende calentar músculos, ligamentos y articulaciones y tras el cual comenzaremos a manipular los puntos reflejos de todos los sistemas del organismo uno a uno.

La secuencia ordenada de los sistemas es la siguiente:

- Plexo Solar
- Sist. Urinario
- Sist. Nervioso
- Sist. Linfático
- Sist. Circulatorio
- Sist. Respiratorio
- Sist. Endocrino/genital
- Sist. Osteo-Muscular
- Sist. Digestivo

Es muy recomendable que después de trabajar dos o tres sistemas demos siempre una pasada al punto reflejo del plexo solar y al sistema urinario, ya que el plexo nos ayuda relajar al paciente y el sistema urinario aumenta la eliminación de residuos y toxinas del organismo.

En la aplicación de un tratamiento reflexológico las manipulaciones que utilizaremos son presiones, fricciones y la llamada técnica de la “oruga”, consistente en un movimiento del pulgar que realiza una presión seguida de un deslizamiento y nuevamente otra presión trazando un pequeño recorrido en cada secuencia.

Estas manipulaciones combinadas y usadas en dirección fisiológica del cuerpo estimulan la circulación sanguínea y linfática y activan los correspondientes puntos reflejos.

ROLFING

El Rolfing es un método de terapia corporal desarrollado por la bioquímica estadounidense Ida P. Rolf.

Este sistema terapéutico se basa en la búsqueda de la integración estructural del cuerpo.

Se trata de un masaje vigoroso del tejido profundo con el fin de realinear las estructuras y educar la capacidad de movimiento.

El método Rolfing se fundamenta en la teoría de que las fuerzas ambientales actúan sobre las persona, en especial la fuerza de la gravedad.

La influencia de dicha fuerza da lugar a una tensión crónica de músculos, tendones y fascias y como consecuencia una alineación inadecuada del cuerpo.

Toda desviación de la estructura requiere de un aporte adicional de la energía necesaria para desarrollar las funciones vitales.

Este sobreesfuerzo provoca un acortamiento muscular y una restricción del movimiento.

El terapeuta de Rolfing no se centra en ninguna dolencia concreta sino que valora a la persona en su globalidad bajo el punto de vista estructural.

La técnica consiste en la manipulación del sistema miofascial con el fin de liberar esa “faja” de sujeción corporal, realinear al individuo y aliviar el dolor postural.

Son necesarias diez sesiones realizadas por un buen profesional para completar una serie básica, con separación de una semana entre cada sesión. En esta Serie-Diez el masajista trabaja los tejidos a nivel superficial al principio y aumentando la profundidad a medida que avanzan las sesiones.

Además se facilita al paciente una relación de los ejercicios más convenientes para realizar en casa.

Después de la sesión básica de Rolfing el paciente consigue:

- Disminución del dolor postural
- Alineación corporal adecuada
- Mejor capacidad de movimiento
- Sensación de ligereza y flexibilidad
- Libertad de los movimientos respiratorios

Esta técnica de masaje se ha caracterizado, en ocasiones, por ser excesivamente dura, pero en la actualidad los practicantes de Rolfing (Rolfér) han desechado las manipulaciones dolorosas y es una técnica muy a tener en cuenta.

LEIPZ THERAPY

Terapia del Cuerpo

El cuerpo es un todo. Hacernos conscientes de todas las partes de nuestra estructura corporal es el objetivo principal de esta técnica de masaje.

Utilizando suaves roces sobre la piel la terapia del cuerpo consigue que nos sintamos a gusto nosotros mismos.

Cuando se realiza Leipzig Therapy se recorre todo el cuerpo de la persona, sin olvidar parte alguna, pues está muy bien como está. Esto produce una sensación de plenitud e integridad extremadamente agradable.

En una época en la que sólo somos conscientes de nuestra parte mental o cerebral, el masaje Leipzig proporciona un reencuentro con nuestro cuerpo. Unifica el cuerpo y la mente además de eliminar las tensiones tanto físicas como mentales.

Se considera que es el masaje de la respiración pues el masajista ha de compenetrar su respiración con la de su paciente.

Si se quiere aplicar la Leipzig Therapy ha de realizarse sin prisa, aproximadamente durante una hora. Este tipo de masaje puede realizarse con ropa aunque es preferible hacerlo con el paciente desnudo. Aplicar un poco de aceite nos ayudará a la hora de trabajar.

La práctica de la Leipzig Therapy se basa fundamentalmente en llegar a todas las partes del cuerpo del paciente de forma suave empezando siempre desde el Hara (Centro de la Respiración, situado por debajo del ombligo) y siempre volviendo a él.

Cada uno de los pases o barridos han de repetirse como mínimo tres veces de manera pausada y consciente.

Es importante así mismo no perder el contacto con la otra persona desde el inicio hasta el fin de la sesión.

TECNICA

Con las manos juntas y un poco arqueadas se colocan sobre la zona correspondiente al Hara proporcionando calor, cercanía y acompañamiento a la otra persona durante unos instantes.

El masaje consiste en seguir la respiración del paciente. Acomodar las dos respiraciones hasta el momento en que ambos respiren al unísono.

Se realiza un inspiración y al espirar ayudaremos a la otra persona a encontrarse bien consigo mismo de la siguiente forma:

- Decúbito Prono

Se realiza una fricción ascendente con ambas manos muy suave (similar a la Fricción en Tres del Quiromasaje tradicional) y con toda la mano en contacto con la piel. Desde el Hara se asciende lentamente por la espalda para bajar por los brazos, manos y recogiendo suavemente los dedos. Realizarlo la primera vez sin aceite, volviendo siempre al Hara donde verteremos aceite sin importar que sea excesivo. Una vez calentado el aceite repetir el mismo recorrido tres veces.

Partiendo nuevamente desde el centro de la respiración se desciende por la región glútea, parte posterior de las piernas, unas veces por el exterior y otras por el interior. Se hace una pausa a la altura de los gemelos hasta llegar a los pies donde se recogen los dedos en un suave apretón. Se vuelve al Hara y se repite la misma acción tres veces.

- Decúbito Supino

Empezando también desde el “centro” se hace una fricción en tres masajeando el abdomen, pecho, hombros y bajar por los brazos hasta recoger los dedos de las manos. Hay que repetirlo tres veces.

Subiendo esta vez por el pecho se asciende con las manos hasta la nuca, masajeando las cervicales, parte posterior de la cabeza, frente y haremos especial hincapié masajeando las cejas y párpados. Continuamos con los pómulos, labio superior, barbilla, cuello y orejas volviendo al Hara. También se repite tres veces.

Siempre en el Hara esperamos una espiración y desde allí bajamos por la zona genital, por toda la pierna hasta llegar a los dedos de los pies. Se repite y para acabar volvemos al punto de inicio donde mantendremos las manos apoyadas durante unos instantes.

Posiblemente lo más importante de esta terapia es la retirada del masajista de la piel del paciente. Cuando esto ocurre la persona se queda sola consigo misma y toma conciencia de todo su cuerpo. Se hace consciente de zonas olvidadas o ignoradas durante mucho tiempo que reivindican su existencia como partes integrantes de un todo en el cual no hay órganos más o menos importantes.

El control habitual de la cabeza sobre el resto de la persona pierde protagonismo frente a la explosión de sensaciones transmitidas por la piel y tan pocas veces experimentada.

También provoca en el paciente una sensación de bienestar y de aceptación de sí mismo, aumentando su autoestima y atajando algunos complejos relacionados con el cuerpo.

Está especialmente indicado este masaje para todas aquellas personas con problemas de autoestima, quien acarrea una enfermedad crónica, o quien por cualquier causa (intervención quirúrgica o traumatismo) ha sufrido un cambio morfológico importante. Pero también sirve para relajar a pacientes excesivamente tensos e incluso para practicarlos en familia o en pareja.

TECNICA ENERGETICA DE POLARIDAD

El equilibrio energético de la polaridad es un método sencillo y efectivo utilizado para obtener curaciones por medio de la relajación profunda. La polaridad dirige la fuerza vital a lo largo de sus senderos naturales para desenredar los "nudos de energía" causados por el estrés emocional o físico.

En el equilibrio energético de la polaridad, se utilizan técnicas de contacto físicas y no físicas para enviar energía a través de todo el sistema con el fin de abrir por completo los puntos bloqueados. Esto restablece el flujo apropiado y la alineación de la fuerza vital a través de todo el cuerpo. La energía es energía. No existe energía mala. Sólo existe energía bien o mal dirigida.

Nuestras manos son un regalo, por medio de ellas, podemos canalizar el amor en nuestros corazones y aliviar los sufrimientos de aquellos que nos rodean.

Empleando las corrientes de fuerza vital que fluyen naturalmente a través de las manos de todo el mundo, nosotros podemos liberar y balancear la energía de otra persona. La fuerza vital es una forma sutil de energía electromagnética. Esta es la corriente animadora de la vida y una realidad fisiológica dentro del cuerpo.

Antes de iniciar una sesión, la persona que la va a recibir debe saber que todo lo que él o ella necesita hacer es respirar, relajarse y disfrutar de la experiencia.

SECUENCIA

1.- Centrarse a través de la respiración e interiorización, y frotar las manos para energetizarlas.

2.- Dar amor tocando toda la superficie corporal del paciente (nivel material).

3.- Tocar superficialmente todo el cuerpo (nivel humano).

4.- Dar barridos o pases a cinco o diez centímetros (nivel aurico o celeste).

5.- Tomar la mano derecha del paciente, estirando o tirabuzoneando cada dedo, continuar con el pie derecho. Realizar barridos sobre ambas zonas.

6.- Pasar al pie izquierdo y a continuación a la mano izquierda y realizar lo mismo que en el punto cinco. Coger durante unos segundos la mano del paciente, dando amor y presencia.

7.- Realizar barridos a los tres niveles. Colocar la mano derecha sobre el segundo chakra y la izquierda en el quinto chakra, situándola en la región de la nuca. Hacer un arrullo con la mano derecha durante unos segundos. Dejar la mano quieta sobre el mismo chakra durante un minuto hasta que sientas el intercambio de energía. Después levantar la mano una o dos pulgadas y sentir nuevamente el flujo energético.

8.- Boca abajo, realizar el trabajo de la misma forma que en los puntos dos, tres y cuatro.

9.- Con las yemas de los dedos índice y corazón, masajear la musculatura paravertebral, región glútea y el trayecto del nervio ciático hasta llegar al quinto dedo del pie. Realizar el recorrido tres veces en cada lado.

10.- Masajear todo el cuerpo utilizando percusiones y golpeteos.

11.- Mano derecha en segundo chakra y mano izquierda en quinto chakra igual que en el punto siete.

12.- Pases al plano aurico o celeste.

13.- Boca arriba, realizar barridos a los tres niveles.

14.- Mano derecha en tercer chakra o plexo solar. Giro de derecha a izquierda (sentido de la energía universal). Mano izquierda, dedo pulgar en el sexto chakra (entrecejo), los otros cuatro dedos en el séptimo chakra, y trabajo igual que el punto siete.

15.- Energetizar las manos. Nos vamos a la cabeza. Efectuar movimientos vibratorios en el cuerpo desde los hombros. Masajear bien cuello, cara y orejas dando cariño y amor.

16.- Frotar y calentar las manos y colocarlas a un centímetro de los oídos, poniéndolas huecas. Lo mismo con los ojos durante unos quince o veinte segundos.

17.- Damos pases por la cabeza y terminamos dando gracias al cielo que nos hace ser útil a un hermano. Nos despedimos con un afectuoso beso.

ACTITUDES DEL TERAPEUTA

- **Desapego:** Significa mantenerse al margen de todo aquello que nos rodea. Concentramos en el trabajo sin importarnos quién sea nuestro paciente.

- **No mercantilizar el conocimiento:** No esperar nada de lo que estamos haciendo. Conocemos la técnica la aplicamos y la dejamos actuar sin importarnos el resultado. Debemos eliminar el protagonismo, en estado de presencia. El privilegio es nuestro trabajo, nunca sus frutos.

- **Manos abiertas que no acopian nada:** Reconocerse como un canal, como un instrumento, como un intermediario ofreciendo nuestra disponibilidad ; un acompañante solidario.

- **Contemplar al enfermo y no a la enfermedad:** Estamos acompañando a la persona sin realizar ningún tipo de juicio, ni siquiera si la enfermedad es buena o mala para él. contemplamos con una actitud de alerta silenciosa y atención permanente.

- **No hacer terapias sin ser solicitadas:** Evitar hacer terapias de buena voluntad, es preferible no ofrecerse, esperar a ser solicitados.

GLOSARIO

1. Ácido láctico, es el proceso final de la glucólisis, el cual suministra energía en forma anaeróbica al músculo esquelético durante el ejercicio intenso, y puede ser oxidada aeróbicamente en el corazón para la producción de energía, o reconvertirse en glucosa en el hígado. Durante el ejercicio intenso se producen elevaciones moderadas de ácido láctico en la sangre.

2. Algia, terminación que denota un trastorno doloroso.

3. Centrífuga, es todo aquello que se aleja del centro. Se le atribuye a aquellas manipulaciones cuya dirección va hacia la periferia.

4. Centrípeto, es todo aquello que se mueve hacia el centro. En masaje es toda manipulación cuya dirección va hacia el corazón.

5. Diuresis, es la excreción de orina.

6. Edema, presencia de cantidades excesivamente grandes de líquido intercelular en los tejidos del cuerpo; suele aplicarse a la acumulación demostrable de demasiado líquido en el tejido subcutáneo.

7. Efecto Bomba, exceso de sangre en una región, después de reestablecer el flujo tras una interrupción pasajera del mismo.

8. Empatía, Reconocimiento y comprensión intelectual y emocional de los pensamientos, sentimientos y comportamientos de otra persona, incluso de los que son angustiosos o perturbadores.

9. E.P.O.C, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es cualquier trastorno caracterizado por la obstrucción persistente del flujo aéreo bronquial.

10. Enfisema, acumulación patológica de aire en los tejidos u órganos, se aplica en especial a la afectación pulmonar de este tipo.

11. Estasis, Interrupción o disminución del flujo sanguíneo o de otro líquido corporal en cualquier parte.

12. Fascia,

13. Fibrosidades, formación de tejido fibroso como ocurre en la reparación o sustitución de elementos parentiquimatosos.

14. Flebitis, inflamación de una vena. El trastorno se caracteriza por la infiltración de las diferentes capas de la vena y la formación de un trombo.

15. Hematoma, Acumulación localizada de sangre, generalmente coagulada en un órgano, espacio o tejido debido a la rotura de la pared de un vaso sanguíneo.

16. Hematopoyética, agente que fomenta la formación de células sanguíneas.

17. Hiperemia, exceso de sangre en una región. Se manifiesta en forma de enrojecimiento.
18. Hipotenar, eminencia carnosa en la palma de la mano a lo largo del margen cubital.
19. Mal de Bekhterev, (Espondilitis anquilopoyética) Forma de artritis reumatoide que afecta a la columna vertebral. Produce dolor y rigidez como resultado de la inflamación de las articulaciones sacroiliacas, intervertebrales y costo-vertebrales. Evoluciona con una calcificación y osificación de las articulaciones raquídeas. Puede producir rigidez completa de la columna vertebral y de tórax. A nivel radiológico se observa una imagen similar a una “Caña de Bambú”
20. Paresia, parálisis ligera o incompleta.
21. Patógeno, agente o factor que origina enfermedad.
22. Raquis, Columna vertebral.
23. Reumatismo muscular, hiperplasia inflamatoria de las vainas musculares y las capas aponeuróticas del aparato locomotor; se caracteriza por dolor y rigidez.
24. Somatizar, acción de convertir estados mentales o emocionales en síntomas orgánicos.
25. Tenar, eminencia de la parte de la mano situada en la base del pulgar.
26. Trombosis, formación, desarrollo o presencia de un trombo.

BIBLIOGRAFÍA

- . Barrera, I: Plantas Medicinales de la Sierra de Albarracín. Instituto de Estudios Turolenses.**
- Beck, M: Masaje Terapéutico. Ed. Paraninfo. Madrid, 2000.
 - Boigey, M: Manual de masaje. Ed. Toray- masson. Barcelona, 1983.
 - Dorland: Diccionario enciclopédico ilustrado de medicina. Ed. McGraw- Hill - Interamericana. Madrid, 1999.
 - Downing, G: El libro del masaje. Ed. Urano. Barcelona, 1987.
 - Dvorak: Medicina Manual. Ediciones Seriba. 1989. Barcelona.
 - Hess, H: Tratamientos naturales para aliviar los dolores de espalda. Ed. Tikal, Girona.
 - Integral: El arte del masaje. Oasis S.L., Barcelona, 1997.
 - Namikoshi, T: Terapeutacon Shiatsu. Barcelona, 1981.
 - Plaza & James Editores: Guía Práctica de las Medicinas Alternativas. Ed. Plaza & James, Barcelona 2000.
- . Silván, H: Medicina Manual para el dolor de espalda. Ed. Mandala**

AGRADECIMIENTOS

Este libro no podría haberse acabado nunca sin el apoyo del hermano Alberto García, Encarna Monforte, Marta Peña, Patxi Díaz Carmen Romero, M^a paz Romero, Eladio Freixa, Carmelo, Teresa Serrano, M^a Luisa Minguez, Juan Rubio, M^a José Ramos, M^a Fernanda **Pérez**, Aitor Torrecilla, Mónica Barrera y Vicente García. Besos a todos.