

MASAJE REFLEJO PODAL

Dr. Saz Peiro Pablo

DEFINICIÓN

La Reflejo terapia Podal consiste en masajear con la punta de los pulgares los puntos o zonas que el paciente percibió como dolorosos cuando se le exploraron los pies. Su finalidad es terapéutica y profiláctica, en cuanto que podemos no sólo aliviar o curar muchas dolencias y también prevenir un progresivo empeoramiento o evitar la aparición de futuras enfermedades que se manifiesten previamente en los pies.

ZONAS REFLEJAS Y SU RELACIÓN

La proyección de los órganos internos de nuestro cuerpo no se verifica ya sólo en amplias zonas de la superficie corporal, sino que la proyección cartográfica de órganos o funciones orgánicas internas alteradas lo hace sobre una pequeña área del cuerpo, generalmente en partes terminales o prominentes (orejas, pies, manos, nariz, bóveda craneal, ojos- iris, esclerótica-, lengua, dientes, etc.)

En los pies se refleja prácticamente todos los órganos o partes anatómicas que constituyen nuestro cuerpo, a excepción de las manos, las muñecas y los antebrazos en cuanto a los miembros superiores, así como tampoco los propios pies, los tobillos y las piernas (hasta las rodillas) en lo referente a los miembros inferiores nuestro organismo.

LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS DOLOROSOS: TÉCNICA Y TRATAMIENTO

Podemos agrupar el conjunto de las manipulaciones básicas en tres apartados:

- 1) Manipulaciones destinadas a la exploración de puntos o zonas anormales.
- 2) Manipulaciones dirigidas al tratamiento
- 3) Manipulaciones sedantes de un dolor agudo en el cuerpo

1. Manipulaciones exploratorias

Se realiza fundamentalmente con los pulgares, ya que son los dedos más móviles y potentes de nuestras manos. Consta de las siguientes fases:

- a) Apoyo de la yema sobre la superficie del pie
- b) Flexión del dedo, a la vez que se presiona con su punta y se comprime el rodete carnoso que hay por delante y por debajo de la uña. A veces, cuando el dedo que la persona que explora es demasiado grande en comparación con el pie que se está explorando (pie de niño, dedos de los pies...) conviene apretar con el canto de los pulgares para que el área de la presión sea lo más reducida posible. Habrá que evitar siempre clavar o rozar el pie del paciente con las uñas de nuestros dedos.
- c) Relajación del dedo hasta colocarse como en la fase primera
- d) Pequeño avance, casi milimétrico, del pulgar, a la vez que se bascula ligeramente sobre su yema.

En conjunto lo que resulta es un dedo pulgar móvil con fases alternantes de presión y relajación, y con un avance en la dirección y sentido que va desde la base a la punta del dedo pulgar..

Al presionar directamente sobre los puntos o zonas reflejas afectadas del paciente experimenta inmediatamente una sensación de dolor, suave en unos casos, intensa en otros, que a veces le hace retirar el pie como si pretáramos un resorte.

2. Manipulaciones terapéuticas

El tratamiento reflejo en los pies se basa en un masaje de las zonas o puntos detectados. Mediante un masaje adecuado conseguimos que estos puntos se vayan haciendo cada vez menos dolorosos. Hay que tener presente, que cuanto menor sea la superficie de presión del pulgar tanto mayor será el efecto. El dolor producido al masajear los puntos de RTP debe ser siempre soportable, por lo que deberemos de adaptar la presión e intensidad de masaje a la situación y sensibilidad de cada enfermo.

Las manipulaciones terapéuticas son fundamentalmente de cuatro tipos diferentes:

- a) como las manipulaciones exploratorias, solo se realiza de forma rápida, intensa y permaneciendo unos instantes sobre los puntos reflejos.
- b) Movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar, como si quisieramos romper unos granitos de sal o de azúcar que imaginariamente estuvieran en los puntos reflejos anómalos detectados. El sentido es indiferente.
- c) Movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos correspondientes a la afectación de un determinado órgano.
- d) Roce lento, profundo y en sentido con la punta del dedo comprimida contra la uña como si quisieramos borrar los puntos reflejos encontrados .

3.Manipulaciones sedantes de un dolor corporal intenso

Cuando sobreviene un dolor muy intenso en el cuerpo podemos aliviarlo presionando con energía la zona refleja correspondiente en los pies. Suele bastar unos cuantos segundos de intensa presión fija para que disminuya el dolor de forma ostensible. Esta manipulación la reservamos ante situaciones críticas de intenso dolor en alguna parte del cuerpo. Su finalidad es mas sintomática que propiamente terapéutica

RELACIÓN CORPORAL DE ALGÚN PUNTO REFLEJO

Figura adjunta.

INDICACIONES

Podemos clasificar las enfermedades, trastornos o dolencias que se reflejan en los pies en los siguientes apartados:

- Enfermedades agudas: amigdalitis agudas, cistitis agudas, otitis agudas, artritis agudas, etc.
- Enfermedades crónicas: gastritis crónica, bronquitis crónica, colecistopatías crónicas, etc.
- Enfermedades tumorales: benignas y malignas. Ante tumores cancerosos la RTP resulta especialmente útil para aliviar el dolor y mejorar el estado general de estos pacientes.
- Estados de hiperfunción-hiperactividad o hipofunción-hiperactividad. Especialmente interesantes en el caso de glándulas, sean de secreción interna (ovarios, hipófisis, tiroides, etc.) o de secreción externa (páncreas, glándulas del estómago, etc)
- Estado de sobrecarga o sobreesfuerzo tras un intenso ejercicio físico (músculos, corazón) o psíquico (cabeza, plexo solar) o estar mucho tiempo en una postura forzada (columna, etc)
- Estados de atonía (flacidez), hipertonía (espasmo), atrofia (por ejemplo de la mucosa gástrica), hipertrofia (por ejemplo de la próstata) o de ptosis visceral (descenso de un órgano de su posición habitual)
- Cuerpos extraños: marcapasos, cálculos (piedras) en la vesícula biliar o en el riñón, prótesis, esterilet (D.I.U), etc
- Traumatismos: heridas, fracturas, contusiones, esguinces, cicatrices patológicas, órganos amputados (por ejemplo: amígdalas,apéndices, etc)
- Estados prodómicos de enfermedad: es decir, cuando todavía no se ha manifestado ni desarrollado plenamente. Interés preventivo.
- Predisposiciones heredadas: confieren, ya al nacer, una cierta debilidad o facilidad para padecer determinadas enfermedades.

CONTRAINDICACIONES

-Pacientes que sufren una enfermedad infecciosa aguda. El síntoma mas característico en estos casos es la fiebre y la primera norma de conducta el reposo en cama. El estado infeccioso aguda determina una especial susceptibilidad y reactividad del organismo, por lo que el papel normalizador de la Reflejo terapia resulta aquí poco apropiado, aparte que no conviene desabrigar los pies del paciente. Es diferente el caso

de un dolor de tipo agudo, sea en el curso de una enfermedad infecciosa o no. En tales casos sí que podremos utilizar con éxito la RTP para aliviar dicho dolor pero no para solucionar la enfermedad infecciosa aguda.

-Enfermedades que precisan un tratamiento quirúrgico de urgencia. Evidentemente, en estos casos la RTP resulta superflua. Conviene matizar el término de urgencia, ya que en determinados casos en los que se da un margen de tiempo de varias semanas para la intervención, vale la pena intentar un tratamiento de Reflejo terapia Podal. Me refiero especialmente a casos de litiasis renal o vesicular (piedras en el riñón o en la vesícula biliar). Ante un caso de apendicitis aguda no hay que utilizar la RTP, ya que bien podríamos aliviar el dolor, el tratamiento definitivo debe de ser realizado por un médico, dado que en realidad se trata de una enfermedad infecciosa aguda.

La RTP resulta muy útil, en cambio, en estados postoperatorios, no solo para aliviar los dolores resultantes de la intervención quirúrgica, sino incluso para evitar la pereza intestinal o parálisis que a veces se presenta en algunos postoperados y que influye notablemente en su estado general. También la retención urinaria observada en muchos casos y que obliga a sondar a tantos post-operados podría resolverse, en buena parte de ellos, practicando previamente la RTP sobre los puntos sensibles del aparato urinario.

-Transtornos locales de los pies, tales como venas o venitas hinchadas y oscuras, con antecedentes de trombosis, tromboflebitis o flebitis. Micosis(parasitación por hongos), heridas, hematomas, sabañones, nevus (tumorcillos benignos de la piel que no conviene presionar). Tampoco manipularemos aquellas callosidades que sean dolorosas.

-Embarazo : Para evitarnos cualquier tipo de problemas, ante toda embarazada evitaremos manipular las áreas de útero o matriz, ovarios, hipófisis y plexo solar.

BIBLIOGRAFÍA

N. Lacroix “ Masaje y aromaterapia” Ed. Libsa 1995.

Vázquez-Gallego . “ El masaje terapéutico y deportivo “ Ed. Mándala 1993

Dr. Viñas, Frederic “ La respuesta está en los pies” editorial Integral.

Wright,Janet."Reflexología y digitopuntura .Ed Circulo delectores.Barcelona .2002

-

MASAJE REFLEJO PODAL

CELIA ABADIA GIL
Postgrado medicina naturista

