



Técnicas de masaje

Protocolo de inicio

Las técnicas son variadas existen protocolos de inicio y final, con la libertad de crear dependiendo sea el caso e individualizar cada masaje, destinado a dar alivio en pocos minutos.

Tiempo del masaje: 15 a 20 minutos

- 1- Ficha, datos personales, datos clínicos, laborales, observación.
- 2- Evaluar, (hombros, cadera, postura)
- 3- Siempre preguntar la labor que realiza en la empresa
- 4- Observar: estructura ósea, masa muscular, adiposidades.
- 5- Aplicar criterio para realizar la rutina
- 6- Invitar al paciente a sentarse, indicar la manera correcta de ubicarse en la silla
- 7- Manejo de respiración, 1,2 hasta 3 veces puede respirar profundo y botar por la boca.
- 8- Primer contacto con el paciente, roces de relajación o effleurage, espalda, cuello y brazos.

Inicio del masaje

Cabeza:

- 1- Cabeza, shiatsu o champi maniobras con dígito puntura, movilizar cráneo.
- 2- El cabello pasa a ser parte del masaje.
- 3- Orejas con maniobras digitales, en forma de pinzas, fricción, presión.

Hombros, cervical:

- 1- Para no perder la continuidad y no soltar al paciente, trabajar 7 primeras vertebrae énfasis en C7 con dedo índice o pulgar en 360°
- 2- Amasamiento nudillar en cuello
- 3- Amasamiento digital en cuello
- 4- Alineación de hombros

5- Alineación de laterales

Trabajo en extremidades superior:

1. Trabajar manos con presiones y amasamientos, estimular sistema circulación.
2. Masajear zona de extensores y a prensores.
3. Elongar dedos uno a uno cada falange.
4. Bombear brazos.

Espalda (alta)

1. Fricción zona deltoide trapecio
2. Sedar con roces
3. Protocolo de las maniobras
 - Sacudidas digitales
 - Sacudidas palmares
 - Fricciones suaves con talón de la mano
 - Fricciones profundas con antebrazo
4. Comenzar secuencia en espalda baja
 - Roces y fricciones
 - Amasamiento nudillar profundo

En esta secuencia se debe utilizar la técnica que ayude a lograr el objetivo en menos tiempo, para esto se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- a) Actividad que desarrolla el paciente.
- b) Observación realizada al inicio de protocolo, el terapeuta siempre debe estar atento a las señales físicas, motoras y cognitivas del paciente.
- c) El paciente solicita masaje en punto dolor

Es necesario realizar maniobras limpias y precisas, por ejemplo no mezclar una presión con una percusión, ya que el paciente se desconcierta y pasa de un estado de somnolencia a un estado consiente que no permite la relajación

Elongaciones:

- 1- Cuello lado a lado y adelante tomando con precaución, si nota al paciente con rigidez no realizar maniobras de elongación
- 2- Termine secuencia con respiraciones 1,2,3
- 3- Elongación final brazos extendido el paciente debe ser tomado desde tríceps haciendo una tracción el terapeuta debe hacer el movimiento hacia arriba y a tras

***Recordar que el profesional debe mantener siempre la postura correcta.**

Masaje: Técnica de maniobras, destinadas a entregar bienestar físico y psíquico al receptor.

SILLA ANATOMICA

La silla es absolutamente anatómica, la postura del receptor queda en forma correcta para recibir el masaje. Mientras que al terapeuta también le permite tener una buena postura para realizar un trabajo efectivo.

La ventaja que tiene la silla, primero que no tienen que quitarse la ropa para realizar el masaje, la otra es que la silla puede ser puesta en cualquier lugar: oficinas, fábricas, centros comerciales etc. No discrimina el masaje lo puede recibir desde la recepcionista hasta el más alto ejecutivo.

QUIENES PUEDEN RECIBIR EL MASAJE

Personas que trabajen durante muchas horas sentados:

- Oficinistas
- Conductores
- Telefonistas
-

Personas que trabajan mucho tiempo de pie:

- Vendedores
- Promotoras
- Profesores

Personas que trabajan utilizando la fuerza:

- Mecánicos
- Reponedores
- Trabajadores construcción

Estos ejemplos son para diversos trabajos que por efecto de la postura provoca dolores de espalda y tensión muscular.