

## ¿Qué es el masaje?

Friday, 09 de May de 2008

Modificado el Sunday, 29 de June de 2008

Dos manos

para amarrarme a un madero  
o para ser costalero

Dos manos

para emprender la silueta  
de un hambriento..

Una y dos

dos manos

para guardar las manos en los bolsillos  
con los dedos rotos

tocar con las puntas de los dedos

las migajas que otros desprecian

a mi me alimentan,

dos y una suman tres...

¿Qué es el masaje?, indicaciones, contraindicaciones... si te interesa el tema pincha abajo:

¿Qué es el masaje?

El masaje, o quiromasaje, es una técnica, en su forma más elemental aprendida inconscientemente, que produce analgesia y alienta los mecanismos de autocuración y optimización inherentes en el ser humano.

En su aspecto más rudimentario, la frotación que instintivamente nos aplicamos tras recibir un golpe es una maniobra de masaje, con la que logramos placar la sensación de dolor y recuperar la zona. Pero el masaje no se queda en una mera fisioterapia; es también un masaje del alma. Así, cuando nos sentimos tristes o abatidos es la mano de un amigo sobre nuestro hombro la que nos calma y anima, y es que el tacto humano, la caricia, es un lenguaje insustituible en muchas ocasiones. También si nos duele el vientre, la cabeza... colocamos las manos sobre la zona para aliviar el dolor, y es que las manos son curativas. El mismo Cristo curó a muchos imponiéndoles las manos, y en el ritual católico, como en muchos otros rituales, pervive la imposición de manos.

Tampoco debemos olvidar que al masajear un cuerpo movilizamos sus meridianos energéticos, según los describe la medicina tradicional china, o, como nos habla la medicina ayurvédica, movilizamos los puntos marma, por donde fluye el "Prana" o "energía vital", lo que repercute en la salud, no sólo zonal, sino también sistémica del individuo. Como también tendremos en cuenta que podrán "removerse", con el masaje, aspectos Psíquicos. Existen terapias como el masaje Metamórfico y la Terapia Gestalt que tratan de aflorar emociones y pensamientos subconscientes o inconscientes por medio precisamente de manipulaciones de masaje. No sería la primera vez que veo llorar o entrar en una ataque de risa durante una sesión de masaje, e incluso en ocasiones me cuentan los pacientes que situaciones excepcionales interiores que experimentaron uno o dos días después del masaje.

Efectos fisiológicos del quiromasaje

Nos centraremos ahora en explicar las repercusiones fisiológicas conocidas del quiromasaje.

· Sobre la piel

La piel es la primera estructura receptora de las manipulaciones, que producirán una vasodilatación local de mayor o menor intensidad, dependiendo del estímulo aplicado, lo que generará:

1- Aumento del metabolismo cutáneo.

2- Aumento del riego sanguíneo (hiperemia local).

3- Aumento del metabolismo del músculo cutáneo y subcutáneo.

4- "Efecto de transducción" (efecto reflejo vegetativo), al ponerse en contacto la mano del masajista con la piel del paciente. Desencadena una serie de respuestas neuro-endocrinas de relajación o estímulo, dependiendo de la intensidad de las manipulaciones.

El efecto del masaje sobre la piel será muy beneficioso para mantener una piel sana y equilibrada. Tendrá las siguientes acciones beneficiosas sobre la piel:

1- Mejora la elasticidad y extensibilidad.

2- Aumenta la transpiración, con lo que mejora la limpieza de la piel al eliminar líquidos con la desobstrucción de los orificios de salida y la estimulación y protección de las glándulas sudoríparas.

3- Al aumentar el metabolismo aumenta la extracción de cuerpos grasos del tejido adiposo

4- Activa la nutrición celular, favoreciendo la salud de la piel y ralentizando su envejecimiento.

5- Favorece la eliminación de sustancias de deshecho y especialmente la descamación.

· Efectos sobre el músculo

Este es el efecto que más nos interesará durante el curso. Siempre que el músculo no esté denervado, se producirán los siguientes resultados como consecuencia del aumento del metabolismo muscular:

- 1- Aumenta la contractilidad.
- 2- Aumenta la elasticidad.
- 3- Aumenta el volumen momentáneamente, debido al aumento del riego sanguíneo, si bien al poco tiempo volverá a su situación inicial.
- 4- Aumenta la fuerza muscular, al mejorar su nutrición (llegará más oxígeno, glucosa, ac. Grasos...).
- 5- Aumentará la limpieza de los tejidos y sus catabolitos de deshecho.
- 6- Disminuye el tono muscular, es decir, relaja el músculo.
- 7- Previene la formación de tejido muscular fibroso.
- 8- Dispersa las posibles miogelosis; si bien no tanto con el quiromasaje, que será una herramienta más, sino con técnicas de dígito-presión, estiramientos y drenaje linfático.
- 9- Disminuye o anula la sensación de dolor (mialgia).

· Efectos sobre la circulación

Tendrá repercusión sobre la circulación arterial, venosa y linfática. El masaje ejerce un efecto sobre los vasos tanto mecánico, al movilizar directamente los vasos, como neuro-motriz al repercutir, indirectamente, sobre el sistema nervioso. Todo ello, producirá:

- 1- Vasodilatación de capilares, arteriolas y arterias, (por la liberación de histamina), aumentando considerablemente la oxigenación y alimentación celular.
- 2- Favorece el drenaje de linfa y sangre venosa, repercutiendo por tanto en la limpieza de los tejidos, cuando las manipulaciones siguen la dirección distal-proximal.
- 3- El aumento del flujo sanguíneo produce a nivel local en enrojecimiento de la piel (rubor) y calor.

· Efectos sobre el sistema nervioso

Varían dependiendo de si las manipulaciones son rápidas e intensas o bien ligeras y lentas. El quiromasaje sobre el músculo hipertónico produce:

- 1- Disminución de la sensibilidad al dolor (analgesia) de las terminaciones nerviosas.
- 2- Aumenta la excitabilidad de los nervios motores, de modo que aumenta la contractilidad muscular.
- 3- Las dos acciones anteriores favorecen, a su vez, la relajación refleja muscular e, indirectamente, la relajación física al disminuir el dolor y la tensión.

· Efectos sobre el tejido adiposo

El masaje ayuda a desestructurar las células adiposas y a disolver los acúmulos adiposos por la acción mecánica de las manipulaciones que se enfocan, en el masaje adelgazante, a romper el tejido graso y favorecer el drenaje por medio de vigorosas manipulaciones.

· Efectos Psicológicos

La influencia del estado fisiológico sobre la psique humana es indudable. La desaparición de tensiones y la relajación llevará al paciente a un estado de bienestar (a la relajación acompañará un aumento de la secreción de endorfinas y encefalinas, responsable bioquímico del estado de bienestar y alegría). Esto favorecerá el contacto consigo mismo, la vinculación de la psique con el cuerpo, así como aflojar la cuerda controladora del ego para dejar salir al mundo consciente emociones y pensamientos que harán a la persona vivir más plena y responsablemente. Al respecto, pueden leer los trabajos de Schultz, Lindemann, Caicedo y las obras &ldquo;Terapia Zen&rdquo;, de David Bratzer y &ldquo;La enfermedad como camino&rdquo;, de Thorwald Dethlefsen.

\* Efectos reflejos

La inervación del tejido muscular hace que los estímulos sobre estos repercutan reflejamente, por transmisión del nervio correspondiente. De modo que un estímulo generado en el cuerpo puede actuar sobre órganos internos ligados por circuitos nerviosos, como los órganos pueden afectar a músculos y determinadas zonas reflejas de la piel.

## CONTRAINDICACIONES PRINCIPALES

· AFECCIONES DE PIEL

Sólo sobre la zona afectada, granos, eczemas, hongos, psoriasis...

· PROCESOS INFECCIOSOS

Cualquiera de ellos, especialmente los que cursen con estados febriles. Pues facilitaríamos el progreso del agente infeccioso.

· ESTADOS FEBRILES

Se entiende por tal el aumento de la temperatura corporal. Pues con el masaje aumentaríamos aún más la temperatura del paciente, además de ser un signo de estados infecciosos.

· ALTERACIONES HEMORRÁGICAS

Menstruación, úlcera gástrica o duodenal, hematomas ...

Si bien la contraindicación se restringe a las zonas comprometidas. Así, por ejemplo, en el caso de menstruación en la mujer sólo se evitará el masaje abdominal.

· BROTES REUMÁTICOS AGUDOS

En cualquier caso reumático agudo debe consultarse a su médico especialista antes de realizar el masaje.

#### · ÚLCERAS INTERNAS Y EXTERNAS

Se trata de una erosión en la superficie de un tejido externo (piel) o interno con dificultades para cicatrizar y con tendencia a extenderse en superficie y en profundidad.

Si bien esta contraindicación es relativa, pues podremos trabajar en las superficies adyacentes, sin tocar la úlcera.

#### · QUEMADURAS

Es el conjunto de trastornos tisulares locales, provocados por el contacto más o menos prolongado con cuerpos de temperatura superior a la del cuerpo humano, aunque también puedan producir quemaduras otro tipo de sustancias, como el ácido sulfúrico... Existen tres grados de quemaduras:

1º Son las más leves y están representadas por un eritema, es decir, por un simple enrojecimiento de la parte quemada a consecuencia del flujo sanguíneo en los vasos locales cutáneos dilatados por el calor.

2º Se trata de la destrucción local de epidermis, de algunas áreas de la dermis y de las capas superficiales de los tejidos adyacentes, en este caso siempre hay elementos epiteliales que originan la regeneración del tejido destruido.

3º Se afectan los planos epiteliales más profundos, por lo que el tejido se necrosa, separándose del tejido conjuntivo, por lo que resulta el más grave, pues su recuperación se hace inviable, recurriéndose en ocasiones a cirugía plástica.

#### · FRACTURAS O FISURAS ÓSEAS

Hasta que no haya consolidado la fractura sin secuelas y el médico lo recomiendo no se aplicará el masaje de fortalecimiento muscular.

#### · INFLAMACIONES AGUDAS

En cualquier tipo de inflamación aguda y especialmente en las lesiones musculares y ligamentosas de carácter agudo.

La inflamación de los procesos reumáticos agudos se caracteriza por los siguientes signos:

a) Rubor: Enrojecimiento por un aumento local de sangre.

b) Hinchazón: producida por el aumento de plasma sanguíneo en el espacio intersticial.

c) Calor: Que caracteriza el aumento de sangre local.

d) Dolor: Producido por irritación de los nervios al aumentar la volemia local y la secreción de sustancias activadoras del dolor.

Estos cuatro signos comúnmente son conocidos con el nombre abreviado de "RICE", aludiendo a la primera letra de cada uno de los signos.

#### · REACCIONES ALÉRGICAS

Debe consultarse anteriormente al alergólogo la posibilidad del masaje.

#### · TUMORES

Tanto malignos como benignos. En el último caso se evitará el masaje en la zona afectada, siendo general en el caso de tumor maligno ante la posibilidad de favorecer unas metástasis, que si bien, en la mayoría de los casos, es altamente improbable, no conviene hacerlo.

#### · FLEBITIS

Es la inflamación de las paredes venosas. Entre las causas predisponentes que facilitan la aparición de flebitis, hay que indicar las varices, los factores traumáticos externos y sobre todo la debilidad constitucional congénita de las paredes venosas. En este caso cabría el riesgo de aumentar la inflamación o incluso romper la vena, provocando una hemorragia interna local.

#### · TROMBOFLEBITIS

Es la inflamación de una vena con formación de un trombo que obstruye total o parcialmente la luz venosa, produciendo por tanto un obstáculo más o menos grave a la circulación de la sangre en las venas. El principal peligro es que se desprenda el trombo y se desplace hacia el corazón o hacia el cerebro, lo que ocasionará una trombosis.

#### · VARICES

Es la dilatación de las venas (normalmente en las extremidades inferiores), impidiendo el correcto funcionamiento de las válvulas venosas y por tanto un correcto drenaje sanguíneo, pudiendo generar edemas, piernas cansadas y dolor. El masaje sobre estas podría producir la rotura del vaso o simplemente aumentar la dilatación y con ello el problema venoso. Si bien, por medio de masaje se puede mejorar la circulación de retorno, evitando trabajar sobre la zona afectada.

#### CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

Se entiende por tales aquellas en las que se deberá consultar al médico especialista la posibilidad de aplicar el masaje antes de su ejecución, quien valorará la situación particular de cada paciente.

#### · EMBARAZO

#### · CARDIOPATÍAS DESCOMPENSADAS

#### · HIPERTENSIÓN

#### · ARRITMIAS CARDIACAS

#### · REACCIONES CUTÁNEAS ANTE EL MASAJE

#### · ENFERMEDADES CUTÁNEAS.

#### ZONAS DEL CUERPO CONTRAINDICADAS

Debido a la escasa protección que los músculos facilitan a los nervios y los vasos sanguíneos, se evitarán las siguientes zonas:

· Línea poplítea: La región posterior a la rodilla.

· Triángulo de escarpa: Triángulo ubicado en la zona inguinal, cuyos lados conforman la arcada de Falopio, el músculo sartorio y el primer aductor.

· Axilas: en la zona axilar, bajo el hombro.

- Pliegue del codo: en la fosa de unión entre el húmero y el cúbito.

Otras zonas en las que habrá que tener especial cuidado debido a su sensibilidad dolorosa y vulnerabilidad serán:

- La zona abdominal
- La zona anterior del cuello