

[extraído de wikipedia]

Un **masaje** es una forma de estímulo físico manual sobre el organismo que provoca reacciones biológicas, psicológicas y sociales beneficiosas. Su empleo por multitud de seres vivos, sobre todo mamíferos le permitió al ser humano observarlo y desarrollarlo. Existen diversos tipos de masaje, desde el afectivo o sensual hasta el específicamente terapéutico (masoterapia) del ámbito sanitario. En el ámbito deportivo es una práctica frecuente destinada a mejorar la actividad física.

## Definición e historia

En la actualidad se coincide en definir al masaje como "una combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas armoniosa y metódicamente, con fines higiénico-preventivos y/o terapéuticos, que al ser aplicado con las manos permite valorar el estado de los tejidos tratados"; se emplea en medicina, kinesiología, estética, deporte, etc.

Históricamente la acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenía algún tipo de dolor o molestia (y es de lógica pensar que así fue), utilizaría un remedio parecido al que emplearíamos nosotros. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso se ha encontrado en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotamia, concretamente en un libro escrito en sumerio y acadio titulado "*Mushu ú*" (masajes, en castellano). Según estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Barbara Böck,<sup>[1]</sup> una filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Su trabajo permite asegurar que los antiguos sumerios se aplicaban masajes hace 4.000 años, y por tanto data el inicio (documentado) del tratamiento por masaje en esa época.

Los escritos médicos de la India antigua, y los libros del Ayurveda se conoce como "Champooinig", traducido por los ingleses como "shampooing", que ha derivado en la palabra *champú* usada inicialmente para designar el lavado de cabeza. En Grecia Hipócrates de Cos (460-380 a.n.e.) utilizaba el termino *anatripsís*, que equivale a *frote*; y lo denominaron *masso*, que significa amasar, o dar masaje. Más adelante se tradujo al latín como *frictio*, cuyo significado es *fricción* o frote y, así ha llegado la denominación *masaje* hasta nuestros días, conservado en las características lingüísticas propias de cada región. Si desea profundizar en la historia y desarrollo del masaje les remito a la amplia bibliografía final.

## Beneficios y objetivos

El masaje es tanto un arte como una ciencia, en cuanto a arte posee una parte técnica, viva y por ello en constante cambio y adaptación. Sus beneficios han llegado hasta

nuestros días evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo.

Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo. A continuación se detallan los efectos principales:

- **Mecánicos:** En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos.
- **Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasia suaves y/ o baños termales.
- **Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.
- **Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico. El masaje terapéutico debe ser realizado solamente por fisioterapeutas.
- **Estéticos-higiénicos:** Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.
- **Deportivos:** Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica del mismo.
- **Psicológicos-anímicos, o para la relajación:** El contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

## Contraindicaciones

Las ventajas del masaje son numerosas, pero es importante conocer las principales contraindicaciones para no perjudicar, y poder actuar así con seguridad y eficacia. Como su nombre indica, las contraindicaciones se refieren a aquellos casos en los que, de una forma parcial o total, no es conveniente efectuar masaje. Y se reducen, en la mayoría de los casos, a la aplicación del masaje en el área a tratar, Ya que por ejemplo (p. ej.): Es acertado aplicar masaje en la zona cervical y en el músculo trapecio, a una persona con una enfermedad arterial importante de las extremidades inferiores (EEII). Pero no lo es realizar masaje en las EEII en caso de un edema importante. A continuación se citan las más importantes:

- Durante los tres primeros meses del embarazo. Luego de ese período, con prescripción médica, solo se le aplica el masaje en posición sentada o recostada lateralmente, con técnicas suaves y evitando zona de vértebras lumbares, vientre y tórax.
- En caso de cualquier tipo de intervención quirúrgica (cesárea), deberán transcurrir seis meses antes de someter al individuo a una sesión de masajes.
- Enfermedades infecciosas de la piel (p. ej. Hongos, lupus) y otras no infecciosas generalizadas (p. ej. Dermatitis alérgica). Ulceras por decúbito (UPP) y quemaduras.
- Enfermedades vasculares inflamatorias (p. ej. Flebitis) inflamaciones de los ganglios linfáticos y cadenas ganglionares. Debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.
- Trombosis y embolia arterial por riesgo de embolismo pulmonar o de otros tejidos del organismo, venas varicosas avanzadas y en cardiopatías en general (p. ej. Taquicardias, hipertensión arterial).
- Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica: dolor, calor, rubor (color) y aumento de volumen.
- Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos.
- Enfermedades agudas o en fase evolutiva, como estados febriles, náuseas, úlceras gástrica ó duodenal muy avanzada.
- Enfermedades de tipo metabólico como la gota.
- Fibrosis y enfermedades musculares degenerativas.
- Enfermedades reumáticas agudas.
- Enfermedades infecciosas o tumorales.
- Procesos inflamatorios de origen bacteriano.
- Problemas renales en fase aguda. Cálculos de riñón, vesícula en fase de expulsión.
- Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos.
- Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.
- Enfermedades del Sistema nervioso: Lesiones de las vías piramidales. Pacientes con cuadros de compresión nerviosa.

Generalmente podemos afirmar que ante cualquier dolor que no se alivia con el masaje, sino que aumenta o empeora, se debe pensar que habrá alguna causa que nos indica que el masaje está contraindicado y se debe sospechar que hay algún problema nuevo o que el diagnóstico y el tratamiento no son los adecuados, por lo que en todos los casos debemos remitir el cliente a su médico para una nueva valoración.

## Técnica

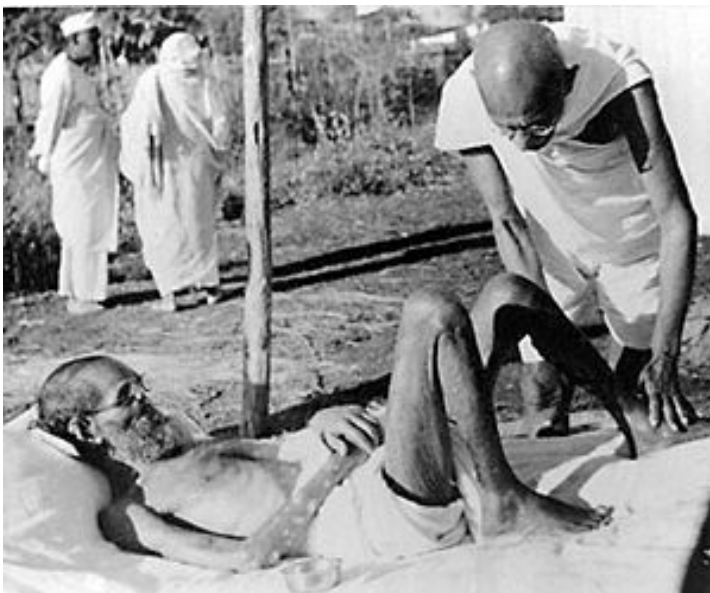
El masaje se aplica mediante la manipulación manual de los tejidos blandos: piel, muscular y conjuntivo o tejido conectivo para ampliar la función de estos y promover la circulación, la relajación y el bienestar. Sirve, además, para aliviar o hacer desaparecer las contracturas y la tensión muscular, optimiza la función y permite un buen deslizamiento de los tejidos. Además es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos.

Las maniobras de masaje tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos, o de las lesiones. En referencia a esto último cabe destacar que: en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, y por tanto nos ayuda recuperar y mantener la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

El uso profesional del masaje en el ámbito sanitario requiere una profunda comprensión de la anatomía y la fisiología humana, asimismo precisa del conocimiento de sus indicaciones y especialmente de las contraindicaciones, siendo este el tema de base durante la formación del futuro masajista y del fisioterapeuta. Además se le instruye en el arte y la técnica del masaje. Se forma en cuestiones relacionadas con la conducta ética. Y en la capacidad de saber mediante la recogida de datos a través de la historia clínica y la exploración, cuando debe aplicarlo y cuando no. Se le capacita para que conociendo el terreno que debe tratar, evite causar daño. Actualmente el tratamiento por masaje es sinónimo de bienestar y salud.

Cuando el terapeuta trata a personas que padecen una lesión o enfermedad se debe contactar con el médico del paciente para seguir su indicación. Actualmente, los profesionales que realizan masaje en sus diferentes modalidades son los fisioterapeutas, médicos, masajistas, quiromasajistas. Cuando el masaje, en sus distintas modalidades tienen una finalidad estrictamente terapéutica (masoterapia), esto es, cuando es para tratar a un sujeto con lesión o enfermedad, está considerado por muchas jurisdicciones (como es el caso de la española) como un acto sanitario y por tanto, debe ser realizado bajo prescripción médica por el personal acreditado, es decir, el fisioterapeuta (15 horas lectivas de masaje durante toda la carrera). Esto es debido a que cualquier manipulación corporal que entrañe un riesgo debe ser supervisado el médico.

## Masaje y dolor



En 1940 en Sevagram Ashram, Gandhi atendió con 15 minutos diarios de masaje al paciente Parchure Shastri, un estudioso del sánscrito, quien padecía de lepra.

Las maniobras de masaje no deben causar dolor, por ello es recomendable estar atentos a las reacciones del sujeto que recibe el masaje, aplicando el contacto de un modo progresivo y extenso al principio para ir centrándose en las áreas más limitadas y tensas conforme progresa el tratamiento.

Por otro lado, el masaje es un buen recurso para aliviar el dolor pues aumenta la circulación y favorece el retorno venoso; como ya se comentó, ayuda a drenar el exceso de linfa que se forma en las áreas edematosas. Permite liberar las fibras nerviosas atrapadas por desequilibrios mecánicos en las articulaciones y en los tejidos blandos que la rodean al relajar las áreas de tensión. Al tocar con suavidad o mediante una presión mantenida la piel durante el masaje se estimula los mecanorreceptores (receptores sensoriales de los cambios provenientes de la aplicación de la energía mecánica: tacto, presión, vibración). Esto permite "bloquear" el ascenso por la médula espinal de los impulsos dolorosos, transmitidos por los receptores de dolor, (los nociceptores), en su camino hacia el encéfalo.

## **Técnica con sensibilidad**

La cualidad de la sensibilidad es la facultad para percibir e interpretar el estado de ánimo, el carácter y la forma de actuar de las personas, así como la naturaleza de las circunstancias y los ambientes que en cada momento nos rodean, para actuar de forma adecuada en beneficio de los demás. Si a ello le unimos las capacidades técnicas adquiridas (en el caso del que aplica el masaje) para regular el contacto y el ritmo de las diferentes maniobras; la presión, velocidad y el tiempo, podremos influir sobre la sensación general de los diferentes estados de ánimo.

Esta manera de actuar del masajista mediante una: "técnica con sensibilidad", le permite lograr un efecto equilibrante (relajante o tonificante) sobre el sistema nervioso de la persona tratada. Además por medio de la escucha y del contacto terapéutico, el masaje es de gran utilidad como medio de soporte humano, y (previa supervisión médica) para atenuar el estrés producido por el cáncer u otras enfermedades de carácter grave.

## **Modalidades**

Como ya se comentó, la práctica del masaje se ha adaptado a las características climáticas y temperamentales de cada pueblo. En occidente los masajes de corte oriental están ganando adeptos, uno de los motivos es que estos tratamientos buscan tratar a la persona tanto en el terreno físico como en el emocional. Entre ellos destacan el masaje japonés o shiatsu (y una vertiente en plena expansión como el masaje en silla o masaje on site) y el masaje chino o tui-na, en los cuales se realizan presiones manuales en los puntos de acupuntura para canalizar el qi o energía vital; el masaje ayurvédico de la tradición hindú o el masaje tailandés de tradición tailandesa.

## **Masaje terapéutico**

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y proporcionar/se un recurso natural contra el dolor. Su

evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica de "tacto estructurado" que hoy conocemos y de la que, el masaje terapéutico forma parte.

- Conviene recordar que: las únicas diferencias en el tratamiento del individuo entre las diversas modalidades de masaje y sus efectos están, en el planteamiento de la indicación y en el uso de la técnica adecuada como garantía de éxito en el tratamiento.
- El efecto terapéutico es una de las propiedades más importantes de las diferentes modalidades de masaje.
- Y hay que tener presente que en el momento en que el masaje se utiliza para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, optimizar la conciencia sensorial, proporcionar apoyo humano, relajación y bienestar, y por tanto ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

El término *masaje terapéutico* esta haciendo referencia a la modalidad de masaje destinada al tratamiento de procesos patológicos en individuos enfermos y lesionados. Y la técnica consistirá en una serie de maniobras dirigidas a tratar las molestias o lesiones que previamente han sido diagnosticadas. Las maniobras han sido muy estudiadas y se basan en la anatomía y la fisiología muscular y fascial. Se realiza con prescripción médica y debe ser realizado por aquellos profesionales que estén preparados para garantizar la eficacia del tratamiento.

En el caso de lesión o enfermedad se sigue la indicación médica; y lo realiza el profesional especializado antes mencionado, para evitar tratamientos mal aplicados (generalmente por un diagnóstico no adecuado o aquellos realizados por personas no competentes]. Existen diversas alteraciones que afectan a los músculos como pueden ser: Traumatismos, Enfermedades degenerativas, higiene postural deficitaria, (traumatismo a largo plazo), Enfermedades o deformaciones genéticas, Patologías con repercusión muscular, Alteraciones psicológicas o emocionales, Intoxicaciones, etc. Requieren la evaluación del paciente; evaluación que nos aportará la indicación. Posteriormente el fisioterapeuta valorará si es preciso remitir lo a su médico para que realice un seguimiento o pauté un protocolo de tratamiento. Dentro del ámbito del masaje terapéutico, existen técnicas y subespecialidades que requieren conocimientos concretos.

## **Modalidades de masajes**

- Masaje circulatorio: está destinado a activar el flujo sanguíneo, favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Masaje deportivo: se lleva a cabo casi exclusivamente sobre los grupos musculares comprometidos en cada deporte o disciplina deportiva, para optimizar su tono, flexibilidad y rendimiento.
- Masaje de drenaje linfático: apunta a estimular el flujo de la linfa, mediante técnicas precisas y delicadas.
- Masaje estético: combina técnicas circulatorias, modeladoras y sedativas, a fin de tratar alteraciones o defectos estéticos de los cuerpos, generalmente localizados.

- Masaje de relax o sedativo: tiende a armonizar el sistema nervioso, induciendo, tal como su nombre lo indica, determinado grado de relajación muscular y ayudando al individuo a recuperar o mantener el equilibrio psicofísico.
- Masaje descontracturante: son las manipulaciones realizadas sobre uno o varios grupos musculares contracturados. Para algunas escuelas no constituiría un tipo de masaje específico, sino una serie de manipulaciones aplicadas durante un masaje de relax o estético.

## **Digitopuntura**

La digitopuntura es una técnica terapéutica de masaje. Sigue principios similares a la acupuntura, con la salvedad de que aquí se emplean los pulgares, manos, dedos, y codos para aplicar presión sobre ciertos puntos del cuerpo, en vez de las agujas. Está indicada tanto para la prevención de las enfermedades como para el tratamiento de ellas.

Las principales causas de consulta a un terapeuta de digitopuntura suelen ser: insomnio, contracturas, malestares digestivos, depresión, problemas en la piel y stress.

## **Quiromasaje**

La evolución y uso del masaje ha sido parejo al de la sociedad, adaptándose a las características climáticas y temperamentales de cada pueblo hasta convertirse en las técnicas que hoy conocemos por "tacto estructurado", y de las que el quiromasaje es una modalidad. Su significado literal es "masaje con las manos" diferenciándose de esta manera del aplicado mediante instrumentos electro-mecánicos.

## **Masaje Gestalt**

El masaje Gestalt o Masaje gestáltico es una forma de trabajo corporal con raíz en la Terapia Gestalt desarrollada en el Instituto Esalen en la década de los 60. Su síntesis se desarrolla a través de sus trabajos con Magda Proscauer en respiración, Murria Todris en masaje sueco, Molly Day y Bernard Gunter en desarrollo sensorial y toque sensitivo, así como Friz Perls, Bloomberg, Miller y Simkins en Gestalt.

Se caracteriza por una combinación de movimientos cortos englobados en movimientos largos, fluidos e integradores que envuelven todo el cuerpo.

Aunque la relajación es uno de los efectos del masaje, el objetivo principal del masaje gestáltico es el incremento de la conciencia corporal a través del contacto consciente, respiración y presencia. Debido a esta forma de trabajo se pueden dar situaciones emocionales como angustia, alegría, tristeza, llantos que necesitarán de un profesional cualificado para sostener y acompañar a la persona.

Este masaje está especialmente indicado en periodos difíciles de ruptura o duelo, para luchar contra el estrés, la fatiga, diversas somatizaciones o estados depresivos, es muy recomendable para personas que vivan mal con sus cuerpos, entre otros.

Ayuda también a quienes sufrieron de falta de contacto y afecto maternal (consciente o no), reduciendo las secuelas de esta falta emocional. Es una herramienta preciosa para los profesionales de la salud y grupos de ayuda (Terapeutas corporales, Psicólogos, Psicoterapeutas, etc.). Es un probado y eficaz ayudante en psicoterapia, sexología, recuperación neurológica y en todos aquellos procesos en los que el contacto y la conciencia corporal sean importantes.

## **Masaje relajante**

Este tipo de masaje fija su atención en descargar la tensión acumulada, se aplica de forma lenta y con una presión firme y progresiva. Cualquier persona con un mínimo de conocimientos de masaje y buen sentido común puede aplicarlo. Siendo su efecto la relajación y disminución del tono muscular, a través de un contacto no agresivo por parte de la persona que lo aplica.

Lo más importante a la hora de realizar este tipo de masajes es actuar sobre los puntos de tensión del receptor, realizando las maniobras en las áreas de tensión (los mal llamados "nudos"), que principalmente se ubican en la espalda, músculo trapecio, erectores de la columna y musculatura masticadora. También hay que tener en cuenta, que quien realiza los masajes, este tranquilo y relajado, así podrá influir positivamente en el resultado del masaje, y lograr el objetivo deseado. Una de las formas más empleadas del masaje relajante es el "masaje sensitivo".

## **Masaje Hawaiano (Lomi-lomi)**

Lomilomi, originario de Hawái, recorre suavemente todo el cuerpo con los brazos y las palmas de las manos al ritmo de la música hawaiana que suena de fondo. Se utiliza para eliminar tensiones y aliviar contracturas musculares, pero además armoniza todo el cuerpo y relaja la mente.

## **Masaje erótico**

El masaje erótico es el uso de las técnicas del masaje con un propósito que deviene erótico. Dentro de las relaciones sexuales, da protagonismo al resto del cuerpo y no solo a los genitales, que son por excelencia los órganos que más se relacionan con el placer sexual. Descubrir y disfrutar los placeres del masaje erótico dentro de la práctica sexual, puede ser algo muy excitante y placentero. Se utiliza la técnica con consentimiento mutuo y de manera que aumente el despertar sexual, las técnicas se aplican para estimular la libido, o aumentar la capacidad de respuesta al estímulo sensual. Consiste en la estimulación de la piel para provocar sensaciones de placer y excitación sexual. Se utiliza una intensidad mínima, propia de caricias y pases largos.

El masaje erótico se puede utilizar como parte del juego erótico de la pareja, dentro de los preliminares, para ello se pueden utilizar objetos como una pluma, o un cubito de hielo, y utilizarlos para despertar las innumerables terminaciones nerviosas que posee nuestra piel. Las nuevas tecnologías también tienen cabida, gracias al masajeador íntimo, un electrodoméstico que sirve de apoyo al masaje manual, añadiendo calor y/o vibración al mismo.

# El Masaje como ayudante en los procesos de adelgazamiento

Consiste en técnicas que movilizan los tejidos y estimulan, fluidifican y aceleran el metabolismo del tejido graso subcutáneo principalmente. Se suele acompañar de otras técnicas para potenciar la pérdida de peso. Lo realiza el personal cualificado.

En este apartado encontramos técnicas como la presoterapia, masaje de drenaje linfático manual, masaje reductor, etc.

## Drenaje linfático manual

El Drenaje linfático manual es una modalidad de masaje que favorece el funcionamiento del sistema linfático, crucial para un funcionamiento eficaz del sistema inmunológico.

Se aplica mediante una serie muy protocolizada de maniobras manuales, muy suaves y superficiales, basadas en un profundo estudio de la anatofisiología del sistema linfático, se realizan con el fin de drenar o desplazar la linfa que por cualquier causa patológica se encuentra estancada (véase edema) a territorios linfáticos sanos para su evacuación normal hacia el torrente venoso.

## Referencias

1. ↑ [1]

## Bibliografía empleada

- K. Andrade, Masaje basado en resultados, Paidotribo.
- A. Biriukov, Masaje Deportivo, Paidotribo,
- B. J. Bolto, Le corps entre les mains, Hermann Éditeurs
- F. P. Carro, Tratado de Masaje, Terapéutico, deportivo y de belleza, Distribuidora del Norte, Lugo
- M. P. Cassar, Técnica de Masaje Terapéutico, McGraw-Hill.
- J. H. Clay, Masoterapia Clínica Básica, Lippincott.
- J. F. Cyriax, Cyriax, Tratamiento por manipulación masaje e inyección, Marban.
- L. Chaitow, Terapia manual: valoración y diagnóstico, McGraw-Hill Interamericana.
- G. Downing, El libro del masaje, Pomaire.
- G. De Domenico, Masaje, técnica de Beard., Harcourt-Brace.
- M. Dufour, Massages et Massothérapie, effets, techniques et applications, Maloine.
- P. H. Greenman, Principios y practica de la medicina manual, Médica Panamericana.
- Hoffa-Gocht-Storck-Lüdke, Técnica de Masaje, JIMS. (agotado)
- G. Inkeles, El nuevo masaje, Ediciones Urano.
- Kendall's, Musculos. Pruebas funcionales, postura y dolor, quinta edición, Marbán

- W. Kuprian, Sport et physiothérapie, Masson.
- T. Namikoshi, Terapia Shiatsu, tratado completo, Edaf.
- R. Melzack, PD. Wall, Pain mechanisms: A new theory, Science.
- A. Montagu, El sentido del tacto, Aguilar.
- A. Pilat, Inducción miofascial, McGraw-Hill Interamericana.
- I. P. Rolf, Rolfing, La integración de las estructuras del cuerpo humano, Ediciones Urano
- J.M. Sánchez-Riera, Integración corporal y psicología humanista, Marova.
- J. Ylienen y M. Cash, Masaje Deportivo, Hispano Europea.