

## 1.4 Masoterapia

### 1.4.1 Relajante

#### **EXPLICACIÓN:**

El masaje relajante es una técnica de manipulación manual de los tejidos blandos (tejidos superficiales) que utiliza maniobras de masaje suaves y rítmicas.

#### **APLICACIONES:**

Su objetivo principal es puramente higiénico-estético: eliminar el cansancio e inducir al paciente en un estado de relax.

#### **OBSERVACIONES:**

Contraindicaciones: Inflamaciones, enfermedades infecciosas, enfermedades contagiosas, cáncer, tumores, quistes, hematomas, ulcera gástrica o duodenal muy avanzada, venas varices avanzadas, cicatrices de cirugías recientes, fracturas, hemorragias internas, fiebres, apendicitis.

#### **EJEMPLOS:**



### 1.4.2 Descontracturante

#### EXPLICACIÓN:

Consiste en la manipulación manual de los tejidos blandos para aliviar síntomas específicos de dolor y disfunción, mediante la liberación de tensiones y contracturas musculares, lo que hace posible un buen deslizamiento de los tejidos.

#### APLICACIONES:

El masaje descontracturante está indicado en casos de contractura muscular, tendinopatía, radiculopatía, linfedema, esguince, rotura de fibras, fractura, espasmo, alteraciones psico-somáticas, atrapamientos miofasciales, algodistrofia simpático-refleja, lesiones deportivas, etc.

#### OBSERVACIONES:

Contraindicaciones del masaje descontracturante:

- 1) Durante los 3 primeros meses del embarazo (cesárea, deberán transcurrir seis meses).
- 2) Enfermedades infecciosas de la piel y no infecciosas generalizadas
- 3) Ulceras por decúbito (UPP) y quemaduras.
- 4) Flebitis, inflamaciones de los ganglios linfáticos, debilidad vascular, trombosis, embolia arterial, venas varicosas avanzadas y cardiopatías.
- 5) Inflamaciones y traumas en fase aguda (esguinces, contusiones, derrames...).
- 6) Enfermedades agudas o en fase evolutiva, estados febriles, enfermedades de tipo metabólico, musculares degenerativas, reumáticas agudas, fibrosis, enfermedades infecciosas o tumorales, procesos inflamatorios de origen bacteriano, problemas renales en fase aguda.
- 7) Rotura o desgarros de músculos, tendones, ligamentos, traumatismos recientes.
- 8) Lesiones vías piramidales o extrapiramidales y cuadros de compresión nerviosa.

#### EJEMPLOS:



### 1.4.3 Jones

#### EXPLICACIÓN:

La inducción miofascial es una técnica de evaluación y tratamiento donde se utilizan movimientos tridimensionales y presiones sostenidas en todo el sistema de la fascia para eliminar sus restricciones. Tiene como objetivo devolver la función y eliminar el dolor mediante la eliminación de compresiones y restricciones en el sistema fascial y restablecer el equilibrio perdido.

#### APLICACIONES:

La inducción miofascial está indicada en casos de lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, latigazo cervical, cefaleas de origen mecánico, tendinitis, síndrome del túnel del carpo, hombro doloroso, tratamientos postquirúrgicos, cicatrices, disfunciones de la ATM, escoliosis y fibromialgia.

#### OBSERVACIONES:

Contraindicaciones de la inducción miofascial: Aneurismas, fracturas óseas y lesiones agudas de los tejidos blandos, heridas abiertas, pacientes en tratamiento con corticoesteroides, estados febriles, hemofílicos, tumores malignos, leucemia, pacientes con cáncer del sistema linfático, estados inflamatorios agudos, enfermedades infecciosas, osteoporosis avanzada, deficiencias circulatorias agudas, terapia anticoagulante, diabetes avanzada, hemofilia, flebitis avanzada, osteomielitis, hematomas e hipersensibilidad de la piel.

#### EJEMPLOS:



#### 1.4.4 Cyriax

##### EXPLICACIÓN:

El masaje transversal profundo del Dr. Cyriax forma parte de su método original de medicina ortopédica destinado al tratamiento de las lesiones de las partes blandas. El masaje consiste en un movimiento profundo y apoyado de vaivén transversal de escasa amplitud con relación al tendón o a la fibra muscular. El tiempo varía entre 3-5 minutos para lesiones agudas y 15-20 minutos para lesiones crónicas.

##### APLICACIONES:

Por su efecto de hiperemia durable (antálgico) y de movilización del tejido, permite tratar efectivamente pequeñas lesiones tendinosas, ligamentarias o musculares bien localizadas y sin inflamación aguda, provocando una respuesta inflamatoria controlada, así como adherencias y cicatrices.

Indicaciones: Esguinces recientes, secuelas de esguinces, tendinosis, secuelas de rupturas de fibras musculares, desgarros, contracturas hipertrofiadas, patología capsulo-ligamentosa, rigidez post traumática.

##### OBSERVACIONES:

Contraindicaciones de la técnica cyriax: Artritis Séptica, calcificaciones peri articulares, bursitis, compresiones nerviosas, tumores, zonas con paquetes vascular importantes.

##### EJEMPLOS:



#### 1.4.5 Criomasaje

##### EXPLICACIÓN:

Es un masaje con hielo que se aplica a lo largo de la masa muscular en fricción lenta y mantenida, que se desliza paralelamente a las fibras musculares dolorosas. El tiempo de la aplicación es de 5 ó 10 minutos, 15 minutos como máximo debido al efecto rebote.

##### APLICACIONES:

El criomasaje está indicado en mialgias, contracturas musculares, tendinitis, dolor local, contusiones, esguinces, espasmos, inflamaciones articulares y puntos gatillo. Tras la aplicación del criomasaje, se suele realizar maniobras de masoterapia suave y retorno venoso, principalmente en casos de deportistas, para mejorar la circulación linfática y el despacho de sustancias de desecho del cuerpo.

##### OBSERVACIONES:

Precauciones a tener en cuenta:

- Quemaduras por exceso en el tiempo de aplicación.
- Exceso de anestesia que disfraza la lesión y se reanuda la actividad produciendo agravamiento de la lesión.
- Alergia.
- Intolerancia al frío.

##### EJEMPLOS:

