

## RELAJACION

---

Existen muchos tipos masaje en el mundo que se diferencian y clasifican en base a tres factores fundamentales: **intensidad, velocidad y, nivel y tipo de presión.** No hay ninguno mejor o más recomendable sino que, elegir uno u otro, dependerá enteramente de la situación, las preferencias del paciente y sobretodo, del consejo experto del profesional que lo esté aplicando.

### ❖ MASAJE NEUROSEDANTE

El Masaje Neurosedante es una técnica de tipo sedativo o relajante que se realizan en base a las maniobras lentas y suaves, casi como caricias. Esta técnica nunca es rápida o brusca y tampoco se ejecuta con mucha presión, resultaría doloroso e impediría la relajación, sino todo lo contrario: su objetivo es sedar así que todo está orientado a relajar profundamente. El objetivo principal es sedar el sistema nervioso lo que ayuda a todo el organismo.

El Masaje Neurosedante suele empezar con maniobras de frotación o fricción sobre la piel de corta distancia y muy superficiales que, pasados unos minutos, se alternan con otras maniobras que están orientadas a generar calor sin dolor (hiperemianate) con lo que conseguiremos paulatinamente un estado de bienestar que se transmitirá al cerebro a través de la piel. De hecho, a lo largo del masaje, poco a poco el paciente entrará en una fase profunda de sedación, que posiblemente lo induzca al sueño, esta técnica es llamada también cura de sueño o técnica alfa.

En este sentido y siempre que sea posible, es altamente recomendable hacer las sesiones de Masaje Neurosedante en una hora cercana a la cena, cuando el paciente no tenga que volver a la actividad cotidiana. En caso de realizar esta técnica entre horario laboral, el profesional Masoterapeuta debe realizar una terapia anexa para lograr la estabilidad en el paciente y este no se descompense.

Otro factor importante a parte de la propia técnica manual es el producto, el ambiente y la música, que el Profesional debe elegir junto al paciente, según afinidad o gusto personal.

Muy importante en las sesiones de masaje usar otra técnica que es el manejo de la respiración en el paciente, siempre antes de comenzar es necesario hacer que este inspire con la nariz retenga y elimine fuerte por la boca, se debe repetir de 3 a 4 veces con la indicación y ayuda del Masoterapeuta.



## ❖ MANIOBRAS

Las maniobras son las manipulaciones que se ejecutaran sobre la zona escogida para trabajar puede ser: espalda, abdomen, piernas, segmento que el paciente solicitará o el profesional luego de evaluar decidirá.

Las maniobras que se utilizaran en esta terapia seran solo, cuatro (4)

- Roces
- Fricciones
- Amasamientos
- Percusiones

En la masoterapia existen muchas maniobras para diferenciarlas hay que entender la forma de proceder. Hay que tomar en cuenta:

- Dirección del movimiento
- Presión del movimiento
- Ritmo
- Frecuencia de la maniobra

La terminología de la maniobra se debe principalmente a la procedencia o idioma, como por ejemplo:

- Roce en francés eflerauge
- Amasamiento en ingles kneading
- Amasamiento en francés pretissag
- Rodamiento en ingles Rolling
- Rouler en francés
- 

Para mayor entendimiento y claridad las mencionaremos en español

### ROCE

Consiste en deslizar las manos sobre la piel sin comprimir el tejido, se puede realizar en superficies pequeñas como en superficies más grandes, la maniobra es versatil y se puede adecuar según el objetivo deseado.

Existen dos modalidades: superficial y profundo

- Superficial : se utiliza en relajación
- Profunda : se utiliza para activar en planos mas profundos (ejemplo: muscular,linfatico,venoso)

### METODO

Maniobra : manos superpuestas, palmar  
Frecuencia : cada maniobra debe realizarse de 4 – 6 veces  
Ritmo : lenta  
Efectos : vasodilatador, hiperemiente leve, sedante  
Presión : superficial a media  
Dirección : línea recta, zig-zag, horizontal

El roce sera utilizado para:

- Iniciar la sesion
- Entre una maniobra y otra
- Para cerrar la sesion

### FRICCIONES

Consiste en posesionar ambas manos sobre la piel, con una presion leve se desplazan una a una, se puede realizar esta maniobra a niveles superficiales y profundos eleva la Temperatura de la piel actua sobre musculatura y tejidos profundos.

La maniobra es versatil por lo que podemos conseguir resultados con palma de las manos, ante brazos, dedos

## **METODO**

Maniobra	: palmar
Frecuencia	: 1 – 6 veces
Ritmo	: de lento a moderado e intenso
Efectos	: sedante, hiperemiante profunda, descontracturante
Presion	: profunda, media, superficial
Direccion	: recta, zig – zag, horizontal

Las fricciones o frotaciones seran utilizadas en

- Masajes de relajación
- Elevar temperatura
- Aliviar dolor muscular
- Despues del roce y antes del amasamiento.

## **AMASAMIENTO**

Consiste en tomar el tejido con las manos y literalmente amasar con cierta presión dependiendo del objetivo que se quiera alcanzar.

## **METODO**

Maniobra	: palmar, digital, nudillar
Frecuencia	: de 1- 6 veces
Ritmo	: moderado
Efectos	: oxigenacion del tejido blando, activa la circulación, elimina metabolitos toxico postdeporte o actividad física.
Presión	: media a profunda
Dirección	: recta, horizontal

Los amasamientos serán usados en relajación

- Relajar tejido
- Activar la micro circulación
- Aliviar contracturas

## **PERCUSIONES**

Consiste en pequeños golpeteos sobre la piel, con intensidades variables, alternando las manos, una mano cae luego la otra (una a una) existen diferentes formas de percusiones.

Las que se utilizan según el tratamiento, resistencia del paciente e indicación de la terapia, ya que no se indican para todo paciente.

## **METODO**

Maniobra	: palmar, palmar concava, digital todos los dedos, borde cubital, digital pellizcos
Frecuencia	: desde 5 a 10 veces
Ritmo	: lento a intenso
Efectos	: estimulantes
Presión	: leve a profunda
Dirección	: horizontal, recta ascendente o descendente

Las percusiones seran usadas en relajación en:

- Termino de la sesión
- Para estimulo micro circulación

## TECNICA ESPECIFICA

### VACIAJE VENOSO

El vaciaje venoso es una manipulación importante, ya que con ella podemos evitar posibles roturas de vasos sanguíneos durante el tratamiento de masaje que efectuemos para que no salgan los conocidos popularmente como “moratones” Se puede realizar en cualquier momento de la sesión, depende del criterio de cada masoterapeuta, como también puede ser al principio o al finalizar la sesión de masajes

### METODO

Maniobra	: palmar, dorso palmar, cubital
Frecuencia	: 3 a 5 veces
Ritmo	: pausado, lento
Efectos	: vacia vasos sanguíneos, los que pueden exeder en fluidos, evita la roptuta de capilares, evita petequias y/o moretones
Presión	: de leve a profunda
Dirección	: centripeta, unidireccional,

## CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE DE RELAJACIÓN NEUROSEDANTE

### ABSOLUTAS

- Peresonas con cancer en tratamiento y prohibición de realizarse masajes
- Personas con alergia severa en la piel
- Personas con infecciones
- Personas con varices en tratamiento o prohibición de realizarse masajes
- Personas con lupus y prohibición de realizarse masajes
- Personas con alergias severas respiratorias

### RELATIVAS

- Personas con erociones en la piel (producto de una alergia controlada)
- Acne (tratado y sin infección)
- VIH SIDA
- Renitis
- Edemas
- Embarazo
- Psoriasis
- Asma

### INDICACIONES

- Personas con estrés
- Personas con crisis de panico
- Personas con tensiones psico-musculares
- Personas sanas

### METODO DE LA SESION

- Preparacion del ambiente
- Asepsia y antisepsia
- Musica
- Aroma
- Saludo
- Anamesis
- Atención integral al paciente
- Despedida

## RECEPTORES SENSORIALES DE LA PIEL

La piel es el órgano más extenso de nuestra anatomía, complejo y poco conocido. La piel se divide en tres estratos:

- Epidermis : sobre la piel
- Dermis : piel
- Hipodermis: bajo la piel

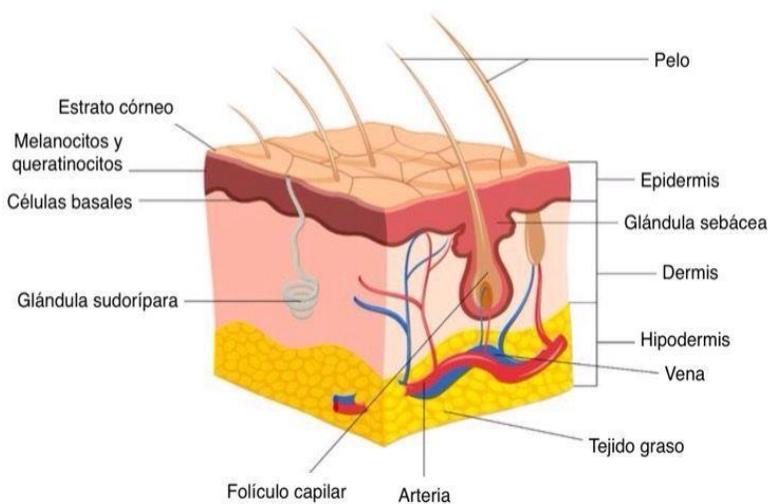
La epidermis está compuesta de seis estratos cada uno de ellos cumple una misión fundamental.

- Basal
- Granulosis
- Espinosa
- Lucida
- Cornea

La piel es inervada por diferentes tipos de terminaciones nerviosas independientes y receptores que registran estímulos posibilitando que la piel cumpla su función como órgano sensorial.

Por medio de las células de Merkel situadas en la epidermis se puede llevar a cabo la percepción por tacto prolongado. A lo largo del cuerpo papilar de la dermis se encuentran en forma de hileras los corpúsculos de Meissner, los cuales sirven como receptores táctiles de las sensaciones por presión más sutiles. Es por ello que se hallan densamente presentes en las extremidades de los dedos. Los corpúsculos de Krause tienen importancia para la percepción del frío, y los corpúsculos de Ruffini que se encuentran en la hipodermis sirven como receptores de calor. Las células nerviosas independientes que se encuentran cerca de la superficie de la piel transmiten las sensaciones de dolor. Los corpúsculos de Vater-Pacini ubicados en el subcutis reaccionan ante las deformaciones y vibraciones mecánicas.

### PIEL HUMANA



**Clasificación con su estructura histológica se distinguen en:**

**Terminaciones nerviosas libres:** son aquellas en que la terminación nerviosa se presenta desnuda, sin ninguna envoltura, como las terminaciones para el dolor y los discos de Merkel. Corresponden a los tramos finales de ciertas fibras nerviosas aferentes. Captan sensaciones táctiles, de presión, frío, calor, y dolor.

**Tacto:** fibras mielínicas que se ramifican en la epidermis y en torno a los folículos pilosos.

**Presión:** fibras mielínicas que se localizan en la piel y en la córnea.

**Frío y calor:** son amielínicas. Se localizan en la dermis y a veces invaden la epidermis (mucosa bucal).

**Dolor:** fibras amielínicas que se ramifican y distribuyen en la dermis. Reaccionan ante estímulos mecánicos intensos (estiramiento, apretones, pellizcos, etc), térmicos y químicos.

**El complejo de Merkel:** está formado por el disco de Merkel y la célula homónima. El disco es el extremo sináptico de una fibra nerviosa mielínica que se une a la membrana de la célula de Merkel. Es un receptor para el tacto localizado en la piel.

**Terminaciones nerviosas encapsuladas:** poseen una modificación conjuntiva que rodea a la terminación nerviosa, como los corpúsculos de Vater-Pacini y de Meissner.

**Corpúsculo de Meissner:** De forma ovoide (100 por 30  $\mu$ ). Su eje mayor es perpendicular a la superficie cutánea y está rodeado por una cápsula de tejido conectivo denso. Es atravesado por una a cinco fibras nerviosas mielínicas, las cuales ingresan en el corpúsculo y se ramifican, pierden la vaina de mielina y siguen un trayecto helicoidal. Es receptor para el tacto. Se localiza en las papilas dérmicas de los labios, párpados, pezones, genitales externos.

**Corpúsculo de Vater-Pacini:** Tienen forma ovoide (1.5 por 0.7 mm) Está formado por una fibra nerviosa que recorre el eje longitudinal del receptor y se engrosa en la punta. La fibra está rodeada por células de Schwann modificadas, las cuales se hallan en el centro de 20 a 60 capas de fibroblastos aplanados. Los espacios que separan a estas capas concéntricas contienen fibras colágenas y un líquido de baja viscosidad. Responde a la presión y a la vibración mecánica. Localización: capa reticular de la dermis, hipodermis de la piel de las mamas, genitales externos, submucosa del conducto anal y en las articulaciones.

**Bulbo terminal de Krause:** De forma esférica, está rodeado por una cápsula de células planas. Una fibra nerviosa mielínica ingresa en su interior y emite ramas que pierden la mielina y se vuelven a ramificar. Responden a la presión. Se localizan en: pailas dérmicas de la piel de los genitales externos, lámina propia de la mucosa lingual conjuntiva.

**Corpúsculo de Ruffini:** De forma alargada (1 por 0.3 mm). Consta de una fibra nerviosa que se despoja de la mielina y emite varias ramas, cuyos extremos se dilatan y se relacionan con las fibras colágenas del tejido conectivo circundante. Una cápsula conectiva que posee 4 o 5 capas de fibroblastos envuelve las fibras nerviosas y colágenas. Responde al estiramiento de la piel y cápsulas articulares.

