



Paraules clau

massatge, fricció, amassament, pressió, percussió, batxiller, salut, benestar, tensió, estrès

Aplicació dels massatges a l'aula d'Educació Física

■ **TERESA ROYO GIL**

Llicenciada en Educació Física. INEFC-Lleida
Professora Secundària IES. "Alt Palància" Segorbe (Castellón)
Quiromassatgista Terapèutic.

Abstract

This didactic work dedicated to the application of massage began as a continuation in the development of the articles that the Council of Education and Science proposed as part of the baccalaureate curriculum in the Valencian Community. This work could be included within the block of contents called "physical condition and health".

In this article we justify the need for the application of massage in schools and we propose to treat it from the area of P.E. as a practical subject to be developed in the classroom or gymnasium. The article contains, as well as a justification of the subject, an exhibition of contents and objectives, the material and installations necessary to be able to fulfil the project, the positioning of the subject within the annual area programme and an example of marking or qualification.

Finally, there is an explanation to be used as an example of ten sessions in which we perform different massages: 15 minute massage, self massage, facial massage, arm massage, leg massage, back massage and neck massage. Also, as an annexe, a proposal for a dossier or material on the history, rules and basic techniques on the performance of the massages that can be given to students at the beginning of this didactic subject.

Key words

massage, friction, fat, pressure, percussion, baccalaureate, health, well-being, tension, stress.

Resum

Aquesta unitat didàctica dedicada a l'aplicació dels massatges va sorgir com una continuació al desenvolupament dels continguts que marca la Conselleria d'Educació i Ciència com a currículum del Batxillerat a la Comunitat Valenciana. La unitat esmentada podria incloure's dintre del bloc de continguts titulat "la condició física i la salut".

En aquest article es justifica la necessitat de l'aplicació dels massatges en l'àmbit escolar i es proposa de tractar-ho des de l'àrea d'educació física com un contingut pràctic a desenvolupar a l'aula o al gimnàs. L'article conté, a més a més d'una justificació del tema, una exposició de continguts i objectius, les instal·lacions i el material necessaris per poder portar a terme la unitat, la ubicació de la unitat dintre de la programació anual de l'àrea, una proposta metodològica i un exemple d'avaluació o qualificació.

Finalment, hi ha una explicació, a manera d'exemple, de deu sessions en les quals es realitzen diferents massatges: massatge de 15 minuts, automassatge, massatge facial, massatge de braços, massatge de cames, massatge d'esquena i massatge de coll. També apareix com a annex una proposta de dossier o material sobre nocions d'història, normes i tècniques bàsiques sobre la realització dels massatges que es facilita als alumnes a l'inici de la unitat didàctica.

Introducció

Actualment cada cop es troben més en apogeu tota mena de teràpies o formes de curació alternatives a la medicina tradicional i que comporten una forma de guarició o sanament mitjançant teràpies naturals, sense la necessitat d'ingerir medicaments o substàncies químiques que provoquen una llista inacabable

d'efectes secundaris. Assistim al ressorgiment de metges naturistes, osteòpates, quiropràctics, fisioterapeutes, massatgistes, etc.

El massatge és un dels mitjans més fàcils al nostre abast per aconseguir una bona salut i per mantenir-la un cop aconseguida. Amb un instrument tan simple com les nostres mans n'hi ha prou per alleujar migranyes, dolors, tensió i estrès.

El massatge influeix positivament en la salut de la persona que el rep. Millora la circulació, relaxa els músculs, estimula el sistema limfàtic, activa l'eliminació de substàncies de rebuig en el nostre organisme. Aquests beneficis físics, combinats amb els beneficis psíquics de sentir-se objecte d'atenció i cura, originen una meravellosa, sensació de benestar, millor que qualsevol medicament.

Fer un massatge s'assembla a un exercici de relaxació o meditació. Per realitzar-lo bé cal estar relaxat/da i concentrat/da en allò que estàs fent. Si et concentres al ritme del massatge, no tragues a relaxar-te plenament i aquesta sensació del massatgista es transmet a la persona a qui li estàs realitzant el massatge.

Justificació del tema de la unitat

Per tot el que acabem d'exposar al punt anterior apareix la necessitat de portar a terme una Unitat Didàctica, relacionada amb l'activitat física i la salut. La unitat esmentada sorgeix com un intent renovellador dels continguts a desenvolupar al nou batxillerat de la LOGSE dins l'àrea d'Educació Física.

La unitat didàctica esmentada també apareix com a resposta a la demanda dels nostres alumnes, que cada vegada tenen més formació i cultura física sobre continguts relacionats amb la salut, el lleure, el benestar i la qualitat de vida, i això els porta a necessitar i sol·licitar l'aprenentatge de continguts d'aquesta mena. Aquesta unitat didàctica titulada "massatges" és una continuació de continguts que ells han treballat a 1r de Batxillerat, com

ara la relaxació i la realització d'un programa d'exercici físic i salut.

Continguts Fets i conceptes

- El cos com a aparell locomotor i els grups musculars que el formen.
- Efectes higiènics del massatge i el seu benefici en determinades pràctiques esportives com a prevenció i curació de lesions.
- Coneixement de diferents manipulacions o tècniques de massatge.

Procediments

- Accions musculars implicades en els diferents moviments propis de la pràctica esportiva i la seva consegüent sobrecàrrega.
- La posició correcta durant la realització dels massatges i durant la realització de les accions quotidianes de cada dia, caminar, ajupir-se, asseure's, dormir, estudiar etc.
- Utilització de les diferents manipulacions o tècniques pròpies del massatge, com ho són la fricció, l'amassament, la pressió, i les seves variants, en funció de la zona muscular on s'apliquen.
- Anotació al quadern de classe de la posada en pràctica i els detalls de cadascuna de les tècniques de massatge.

Valors, actituds i normes

- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i de la dels altres, les seves possibilitats i limitacions.
- Actitud de desinhibició, obertura i comunicació en les relacions amb els companys.
- Disposició favorable vers la utilització de tècniques de massatges com a elements de recuperació de l'equilibri psicofísic.

Objectius

- Utilitzar tècniques de massatge com a mitjà per recobrar l'equilibri psicofísic i

com a preparació per al desenvolupament d'altres activitats.

- Aprendre a utilitzar les tècniques del massatge per reduir la tensió i la rigidesa muscular que originen algunes pràctiques esportives.
- Reconèixer les repercussions negatives que determinades activitats, formes d'execució o actituds de les posicions, poden tenir sobre l'organisme i la seva estructura corporal.
- Distingir els efectes contraproductius que determinades pràctiques poden exercir sobre la persona, a curt o llarg termini, tant a nivell orgànic com estructural.
- Executar manipulacions de naturalesa diversa que impliquin la utilització de diferents tècniques d'execució pròpies del massatge.
- Adquirir experiència i autonomia en l'execució de diferents manipulacions, controlant el ritme i la durada de cadascuna durant l'execució.
- Identificar els principals efectes higiènics i funcionals que pot tenir sobre l'organisme l'aplicació de les diferents tècniques de massatge.
- Mostrar-se autoexigent en la realització del massatge pensant sempre en el benefici que comporta la seva aplicació i el benestar que produeix a la persona que el rep.
- Anotar al quadern de classe de forma personal com es realitza cadascuna de les tècniques de massatge que s'aprenen durant la unitat didàctica.
- Ser capaç de posar en pràctica fora de l'aula, amb familiars o amics, les tècniques de massatge apreses, reconèixer-ne la utilitat fora de l'aula i, doncs, la seva aplicació en l'àmbit social on es mou cada alumne.

Condicions contextuais per al desenvolupament de la unitat

Grup classe

- Grups mixtos
- El nombre d'alumnes per aula és de 35 en total.
- L'edat dels alumnes és de 16-17 anys.



Temps per al desenvolupament

- La durada de la unitat és de 10 sessions.
- El temps real de pràctica per sessió és de 40 minuts.

Recursos materials

- La instal·lació necessària és un gimnàs i una aula o sala d'audiovisuals.
- El material necessari són matalassos, bancs suecs o cadires.
- A més a més, els alumnes hauran de portar tovalloles grans, crema o oli per a massatges i un quadern per a anotacions personals.

Ubicació de la unitat en la programació

La unitat didàctica es porta a terme durant la tercera i última avaluació a causa, principalment, del factor climàtic. A partir de les vacances de Pasqua és quan fa millor temps i podem realitzar els massatges de forma adequada, en haver-se de quedar els alumnes en pantalons curts o en samarreta de tirants.

D'altres factors que motiven la ubicació de la unitat didàctica cap a final de curs, són l'estrès i els nervis que pateixen els alumnes en acostar-se aquesta època, en què molts d'ells es juguen, a l'última avaluació, aprovar o suspendre una assignatura i, paral·lelament, passar o no de curs. Per això són més acceptats aquesta mena de continguts, com ara relaxació o massatges, cap a final de curs o en ple període d'exàmens.

Temporització

Per dur a terme la unitat didàctica cal tenir en compte les característiques del centre, és a dir, que disposi de la instal·lació i el material adequats, gimnàs i matalassos, fonamentalment, ja que, si no és així, la posada en pràctica de la unitat pot patir alguna variació. L'ordre a desenvolupar en les sessions serà el següent:

- Presentació de la unitat als alumnes i criteris més importants a seguir.

- Exposició teòrica sobre història, consells previs a l'hora de realitzar els massatges, principals normes d'actuació i tècniques bàsiques a realitzar. (Vegeu Annex).
- Visió d'un vídeo sobre massatge esportiu.
- Repàs de les principals zones i grups musculars a treballar durant les diferents sessions de massatges. (Vegeu Annex).
- Realització d'una sessió breu de 15 minuts.
- Realització d'una sessió d'automassatge.
 - Realització del massatge facial.
 - Realització del massatge de braços.
 - Realització del massatge de cames.
 - Realització del massatge d'esquena.

Metodologia

El plantejament i desenvolupament de la unitat requereix mètodes actius d'ensenyament i de participació per part dels alumnes. El mètode d'ensenyament a utilitzar serà una assignació de tasques, atès que el professor explica una tècnica i a continuació els alumnes, col·locats en parelles, realitzaran una imitació pràctica de la tècnica esmentada.

Paral·lelament, es tracta d'un ensenyament recíproc, perquè es realitza un treball en parelles en el qual hi ha dos rols, massatgista i pacient, que s'aniran alternant al llarg de la unitat didàctica. Al mateix temps, existeix una important interacció entre pacient i massatgista, ja que el pacient informa de si el ritme que s'aplica a la fricció o la intensitat de la pressió és adequada en cada manipulació, segons la zona on s'aplica el massatge i d'acord amb el grau de tensió muscular que presenta el pacient.

Durant el desenvolupament de la classe, la funció del professor serà donar la informació necessària en cada tasca i a continuació supervisar l'execució de la tasca esmentada per part dels grups de treball que han creat els alumnes, tot corregint i reconduint execucions incorrectes durant la pràctica. També és important controlar els temps utilitzats en cada manipulació o tècnica per tal de completar i ajustar les

sessions al temps real de pràctica. Paral·lelament, haurà d'observar i anotar registres per avaluar les actituds i els procediments que realitzen els alumnes.

Avaluació

L'avaluació és entesa com un element que pertany al mateix procés d'ensenyament-aprenentatge i, com a tal, ha de tenir una funció educativa. Hem de descarregar l'avaluació del seu caràcter de sanció i augmentar-ne la importància en l' assoliment dels objectius d'aprenentatge. En el procés d'avaluació s'utilitzen tres apartats:

Avaluació inicial

La seva funció serà la de permetre'ns de conèixer en quin estat es troben els/les nostres alumnes en aquelles qüestions que poden afectar el desenvolupament del procés d'aprenentatge. Es pot confeccionar un petit qüestionari per recollir informació respecte a allò que coneixen els/les alumnes sobre el tema dels massatges, opinió i expectatives sobre la unitat.

Avaluació formativa o contínua

Perquè l'avaluació tingui un caràcter formatiu i continu haurà de basar-se en els aprenentatges pretesos i centrar-se en el procés que utilitzem per assolir i reforçar els aprenentatges esmentats. L'avaluació formativa haurà d'analitzar el ritme d'evolució de les tasques realitzades a l'aula i, paral·lelament, efectuar possibles adaptacions en el procés i diagnosticar en cada cas la naturalesa específica de la dificultat. Alhora, haurà de permetre de constatar l'eficàcia dels recursos utilitzats, organització, mètodes o estratègies d'aprenentatge, materials emprats etc. Durant tot el procés de formació, és convenient prendre anotacions sobre el funcionament del procés d'ensenyament-aprenentatge, utilitzar registres o llistes de control, revisar i corregir la presa d'apunts en el quadern personal de l'alumne. També és convenient readaptar el programa quan calgui, rebutjar recursos, estratègies

o tècniques que no funcionin i experimentar-ne d'altres.

Avaluació final

Es realitzarà al final de la unitat didàctica i s'emetrà una qualificació o valoració del resultat dels aprenentatges adquirits. La qualificació vindrà determinada per:

- 50% Execució pràctica de les diferents tècniques de massatge.
- 25% Seguiment i anotació de les diferents tècniques en el quadern personal de l'alumne.
- 25% Actitud, assistència a classe, esforç i interès, forma de tractar el material, etc.

Material complementari

Per al desenvolupament de la Unitat Didàctica, l'alumne compta amb un material de suport que es facilitarà a l'inici de la primera sessió teòrica. Es tracta d'uns apunts en els quals hi ha una petita introducció històrica als massatges, consells previs sobre el lloc adequat per a realitzar-los, atenció a la posició que ha d'adoptar el massatgista i olis més adequats per a la pràctica del massatge.

En aquests apunts també hi ha una llista de normes a tenir en compte per a una correcta realització d'una sessió de massatge i un resum de les principals tècniques de massatge a partir de les quals deriven totes les altres variants, en funció de la zona muscular a tractar.

També es donen a l'alumne dues làmines explicatives de dues figures anatòmiques en posició anterior i posterior amb el nom i localització dels diferents músculs. Aquest material pot ser opcional, segons la formació que tinguin els alumnes sobre el tema, ja que es tracta de continguts que haurien d'haver estat superats durant l'etapa de Secundària Obligatoria.

Tot aquest material apareix a l'Annex al final de l'article.

Planificació per sessions

Primera sessió

Objectius:

- Presentar la unitat als alumnes i criteris més importants a seguir.
- Avaluació inicial

Material: Apunts (*Vegeu annex*), televisor i vídeo

Organització: Massiva

Activitats:

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
5	1a Activitat: Informació sobre la unitat didàctica
10	2a Activitat: Qüestionari coneixement i actituds vers la unitat didàctica
15	3a Activitat: Explicació teòrica i informe sobre el material teòric que apareix a l'Annex
15	4a Activitat: Visió d'un vídeo sobre massatge esportiu

Segona sessió

Objectiu: Realitzar massatge breu al coll i part superior de l'esquena.

Material: Cadira, coixí o tovallola, goma del cabell.

Organització: Parelles

Activitats:

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
5	1a Activitat: Organitzar el material i informar sobre la sessió
20	2a Activitat: Un es posa de pacient, assegut a la cadira, amb el cap recolzat al respall, i el seu company realitzarà el massatge <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció ascendent 2. Fricció espatlles T 3. Amassament espatlles 4. Pressions ascendents 5. Fricció lateral coll 6. Pressió lateral coll 7. Pressions cap 8. Percussió 9. Neurosedant descendent
20	3a Activitat: Igual que l'activitat anterior però realitzem un canvi de rol o paper dels components del grup, és a dir, el que feia de massatgista ara es posa de pacient

Tercera sessió

Objectiu: Realitzar un automassatge a les espatlles, les cames i els peus.

Material:

- Tovallola gran
- Goma del cabell
- Matalassos

Organització: Individual

Activitats:

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ			
5	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió			
45	<p>2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de forma individual asseguts en un matalàs per realitzar un automassatge de durada aproximada de 15' en cada zona</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Espal·les:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció espatlles 2. Pressions coll 3. Pressions trapezi 4. Estiraments 5. Percussions 6. Passades sedants </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Cames:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció cames 2. Amassament quàdriceps 3. Fricció sedant quàdriceps 4. Pressions bessons 5. Amassament bessons 6. Balanceigs </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Peus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció plantar 2. Pressió dits 3. Pressió plantar lineal 4. Pressió plantar circular 5. Amassament amb artells 6. Percussió </td> </tr> </table>	<p><i>Espal·les:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció espatlles 2. Pressions coll 3. Pressions trapezi 4. Estiraments 5. Percussions 6. Passades sedants 	<p><i>Cames:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció cames 2. Amassament quàdriceps 3. Fricció sedant quàdriceps 4. Pressions bessons 5. Amassament bessons 6. Balanceigs 	<p><i>Peus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció plantar 2. Pressió dits 3. Pressió plantar lineal 4. Pressió plantar circular 5. Amassament amb artells 6. Percussió
<p><i>Espal·les:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció espatlles 2. Pressions coll 3. Pressions trapezi 4. Estiraments 5. Percussions 6. Passades sedants 	<p><i>Cames:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció cames 2. Amassament quàdriceps 3. Fricció sedant quàdriceps 4. Pressions bessons 5. Amassament bessons 6. Balanceigs 	<p><i>Peus:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció plantar 2. Pressió dits 3. Pressió plantar lineal 4. Pressió plantar circular 5. Amassament amb artells 6. Percussió 		

Quarta sessió

Objectiu: Realitzar massatge facial.

Material:

- Tovallola gran
- Matalassos

Organització: Parelles

Activitats:

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
5	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió
20	<p>2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de dos en dos als matalassos. Un s'ajeu panxa enlaire i el company es col·loca al darrere a l'alçada del cap.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció facial 2. Percussió mandíbula 3. Pressió llavis 4. Fricció llavis 5. Pressions pòmuls i temple 6. Fricció front 7. Pressions front 8. Pressió celles i temple 9. Fricció ocular 10. Pressions parpelles 11. Fricció alterna front 12. <i>Kinesis</i>
20	<p>3a Activitat: Igual que l'activitat anterior però realitzem un canvi de rol o paper dels components del grup, és a dir, el que feia de massatgista ara es posa de pacient</p>

Cinquena sessió

Objectiu: Realitzar massatge de braços

Material:

- Matalassos
- Coixí
- Tovallola gran
- Oli o gel

Organització: Parelles

Activitats:

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
2	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió
45	<p>2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de dos en dos als matalassos. Un s'ajeu panxa enlaire i el company s'hi posa al costat a l'alçada de la cintura. L'activitat tindrà una durada de 20-25' a cada braç.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricció uniforme amb totes dues mans 2. Fricció uniforme amb una mà 3. Drenatge de l'avantbraç 4. Fricción ambopulgar 5. Amassament antebraç amb una sola mà i amb totes dues 6. Fricció uniforme amb una mà 7. Amassament part superior braç 8. Passades neurosedants 9. Tracció 10. Balanceig

Sisena sessió

Repetirem la sessió anterior mantenint les mateixes parelles ja que tot seguit el massatgista de la cinquena sessió passa a ser pacient i viceversa.

Setena sessió

Objectiu:

Realitzar massatge de cames

Material:

- Matalassos
- Tovallola gran
- Oli, gel etc.

Organització: Parelles

Activitats: →

Vuitena sessió

Repetirem la sessió anterior mantenint les mateixes parelles ja que tot seguit el massatgista de la setena sessió passa a ser pacient i viceversa.

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
2	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió
45	2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de dos en dos als matalassos. Un s'ajeu de boca terrosa i el company s'hi posa al darrere, a l'alçada dels peus. L'activitat tindrà una durada de 20-25' a cada cama. <ol style="list-style-type: none">1. Fricció palmodigital uniforme2. Fricció palmodigital central Bessons: <ol style="list-style-type: none">3. Amassament palmodigital4. Amassament digital5. Desbloqueig dels bessons6. <i>Kinesis</i> Isquiotibials: <ol style="list-style-type: none">7. Fricció palmodigital circular8. Remoció amb els polzes9. Amassament dits-polze interior/exterior10. Vasoconstricció11. Passades neurosedants12. Balanceig

Novena sessió

Objectiu:

Realitzar massatge d'esquena

Material:

- Matalàs
- Coixí
- Tovallola gran
- Oli, gel etc.

Organització:

Parelles

Activitats: →

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
2	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió
20	2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de dos en dos als matalassos. Un s'ajeu de boca terrosa i el company s'hi posa al costat a l'alçada de la cintura. <ol style="list-style-type: none">1. Passades2. Fricció palmodigital uniforme3. Fricció palmar reforçada Costat dret/esquerra: <ol style="list-style-type: none">4. Fricció palmotènar5. Remoció amb els polzes contraposada6. Amassament digital ascendent i ziga-zaga7. Amassament amb artells8. Pressió palmar i digital9. Percussió cúbit-radial
20	3a Activitat: Igual que l'activitat anterior però realitzem un canvi de papers dels components del grup, és a dir, el que feia de massatgista ara es posa de pacient.

Desena sessió

Objectiu:

Realitzar massatge de coll

Material:

- Matalassos
- Tovallola gra
- Coixí
- Oli, gel etc.

Organització: Parelles

Activitats: →

TEMPS	PLA D'ACTUACIÓ
5	1a Activitat: Organització del material i informació sobre la sessió
20	2a Activitat: Els alumnes es col·loquen de dos en dos als matalassos. Un s'ajeu de boca terrosa i el company s'hi posa al costat a l'alçada de la cintura. <ol style="list-style-type: none">1. Fricció palmodigital uniforme2. Amassament palmodigital Costat dret/esquerra: <ol style="list-style-type: none">1. Fricció circular2. Amassament digital Rere el cap: <ol style="list-style-type: none">3. Remoció amb els polzes4. Amassament amb artells5. Fricció tènar6. <i>Kinesis</i> occipital7. Passades
20	3a Activitat: Igual que l'activitat anterior però realitzem un canvi de papers en els components del grup, és a dir, el que feia de massatgista ara es posa de pacient.

Annex

HISTÒRIA

El massatge és tan vell com l'ésser humà, és una acció instintiva; per exemple, les persones, quan ens fa mal una articulació, ens la freguem i inconscientment estem fent un massatge. És el tractament mèdic més antic i, sens dubte, el trobem a totes les cultures a través de la història. Hipòcrates, el va anomenar *anatripsis*, i en altres autors grecs apareix citat amb paraules que signifiquen fricció, manipulació, fregament etc. La paraula massatge, però, és relativament nova i deriva de la paraula àrab *masah*, que significa fregar amb la mà. En antics manuscrits xinesos, indis i egipcis es documenta l'ús del massatge per prevenir i guarir les malalties, així com per curar les ferides. En les obres de l'antiga Grècia, existeixen nombroses referències al massatge. S'aconsella abans i després de fer esport, com alternativa a l'exercici físic, en la convalsència, després del bany i com a teràpia per a malalties tan diverses com la malenconia, l'asma, els trastorns digestius i també l'esterilitat.

A Roma, Galè (131-210) va escriure tractats relatius al massatge i a l'exercici físic, amb idees que encara avui tenen plena vigència. Parlava de tres menes de massatge: ferm, suau i moderat. També descriu el massatge que es feia als gladiadors abans i després de la lluita. Igualment, Juli Cèsar rebia un massatge diari per alleujar la seva neuràlgia.

A l'Índia, des de sempre, s'ha tingut en gran estimació l'art del massatge. El trobem entre les tècniques citades als textos vèdics, concretament al Yajur-veda, que ens ofereix una visió de la medicina índia cap a l'any 1800 aC; el massatge s'hi descriu com a fregues amb herbes, espècies i olis aromàtics.

Entre els segles XVIII i XIX el massatge va adquirir popularitat a Europa gràcies a la influència del suec Ling (1776-1839), que va difondre la seva tècnica per tot el continent. Insistia en la importància terapèutica del massatge i dels exercicis gimnàstics, i classificava els seus tractaments en moviments gimnàstics o passius, i entre aquests incloïa la pressió, la fricció, la vibració, la percussió i la rotació. La influència de Ling continua en ple vigor, com ho prova que sovint s'utilitzi l'expressió "massatge suec" per referir-se al massatge en general.

En els últims anys del segle XIX el massatge s'havia convertit ja en un acreditat tractament mèdic, aplicat amb freqüència per cirurgians cardiòlegs, etc., o per persones expertes formades per ells mateixos. Però en aquella època les cases de cites també feien servir la paraula "massatges" com a tapadora de les seves activitats. Per lluitar contra aquell equivoc es va crear a Londres, en 1894, la Societat Col·legial de Fisioteràpia.

Durant la Primera Guerra Mundial es va utilitzar àmpliament el massatge com a teràpia en trastorns nerviosos i en la fatiga del combat. Però va sorgir la moda d'aplicar-lo mitjançant aparells elèctrics, els quals van trobar una acceptació creixent, fins al punt que el massatge

manual va quedar relegat a un paper secundari. Es pensava que amb fàrmacs i artefactes podien obtenir-se resultats iguals o millors.

Sortosament, però, a hores d'ara assistim a una revaloració del massatge com a teràpia. Està reconquerint el lloc que li pertoca justament en el camp de la salut, com a complement d'altres tècniques mèdiques i com a mitjà per ajudar-nos a mantenir una salut excel·lent.

CONSELLS PREVIS

Lloc adequat

Per treure el màxim profit del massatge és molt important que el lloc triat per fer-lo sigui com més confortable millor. Ha de ser una habitació càlida, tranquil·la, il·luminada tènueament, on massatgista i pacient es trobin a gust.

Si realitzem el massatge a terra, el pacient ha d'estar ajagut sobre una superfície sòlida, però encoixinada. Per fer-ho, podem utilitzar un matalàs prim o un parell de mantes gruixudes; el massatgista pot agenollar-se sobre alguna cosa tova per evitar mals de genoll; podem utilitzar coixins o tovalloles per estar més còmodes.

Si tenim problemes als genolls o l'esquena serà més fàcil de treballar damunt d'una taula. L'ideal és una taula gran, que ens arribi a la part superior de les cuixes, i ha de ser prou forta per aguantar el pes del pacient més el del massatgista quan s'hi recolza durant el massatge. És convenient cobrir la taula amb mantes o tovalloles.

Si no tenim una taula adequada, l'ideal seria poder disposar d'una llitera amb rodes. Fan uns 2m de llarg per 60cm d'ample, i l'alçada és més o menys la d'una taula normal. El llit no és un lloc adequat per fer un massatge, atès que el matalàs és massa tou i absorbeix tota la força i, a més a més, la poca alçada la fa, per regla general, molt incòmoda per al massatgista.

Atenció a la seva posició

Per fer un bon massatge cal que el massatgista es trobi còmode. Amb una mica de pràctica aprendrem a treballar sense posar en tensió els nostres músculs.

Mentre efectuem el massatge cal mantenir l'esquena dreta i utilitzar tot el pes del cos per donar ritme i profunditat a les nostres accions. Si treballem en una taula, cal separar els peus i flexionar lleument els genolls, per tal de recolzar-nos bé quan fem força amb les mans. Si treballem a terra, ens agenollarem amb els genolls separats, o plegant un sol genoll i recolzant-nos en aquest i en la planta de l'altre peu. No s'ha d'estar gaire estona en la mateixa posició, i hem de posar-nos de cara a la direcció que segueixen els nostres moviments en el massatge, és a dir, al cap o els peus quan el massatge s'efectua en sentit longitudinal del cos, i en un costat quan els moviments siguin transversals.

Roba adequada

És recomanable posar-se roba còmoda i ampla, calçar sabates planes o fins i tot anar descalç. Abans de

començar la sessió de massatge cal treure's tots els ornaments o joies, anells, braçalets, collarets, rellotge; el fregament i el dring molesten i distreuen el pacient.

Olis aromàtics

Aconseguirem efectes molt millors si fem servir olis que facilitin el lliscament de les mans sobre la pell. També podem utilitzar crema hidratant, gel de bany o pólvores de talc. No hem d'abocar l'oli directament sobre el cos del pacient, sinó posar-ne una mica al palmell de la mà, fregar-nos-les per escalfar-lo lleugerament i després estendre l'oli pel cos.

NORMES

1. L'element més important del massatge és el ritme. El ritme dels moviments origina ones de relaxació que es propaguen per tot el cos.
2. Qualsevol massatge hauria de ser agradable, davant qualsevol moviment molest o dolorós el pacient ha d'avisar-nos.
3. Abans d'iniciar el massatge, cal treure's els objectes que puguin molestar, com ara cadenes, rellotge, arracades, etc.
4. Adaptar les vostres mans al contorn del cos i imaginar que l'estem modelant.
5. Mantenir sempre una mà en contacte amb el pacient, l'ideal seria que el massatge fos una acció contínua i embolcant.
6. Dintre de la continuïtat, convé de variar la força, de més suau a més intensa. En termes generals, ha de ser suau sobre les zones òssies, i més vigorós en la musculatura.
7. El massatge mai no és qüestió de força, la pressió s'aconsegueix aplicant el pes del propi cos.
8. Les parts del cos tenses, rígides o bloquejades requereixen una acció més prolongada que no pas les altres, per eliminar-ne la tensió.
9. Encara que el massatge és molt beneficiós per a la salut, hi ha ocasions en què no s'ha d'administrar. No s'ha de fer mai un massatge a una persona que pateixi una malaltia contagiosa, que tingui febre, mal d'esquena agut, infecció a la pell, malalties de tipus inflamatori, etc.
10. És important no abocar l'oli, la crema o el producte que utilitzem per fer el massatge, directament sobre la pell del pacient.
11. El massatge es realitza sempre paral·lelament a la circulació sanguínia venosa, és a dir, en direcció al cor.
12. El múscul ha de relliscar entre els dits, el contacte entre mà i pell és decisiu.
13. Quan realitzem un massatge cal seguir sempre la direcció de les fibres musculars.
14. És convenient depilar-se per rebre un massatge.

Tècniques bàsiques



← Fricció

Els moviments rítmics i continuats de fricció constitueixen la base del massatge i són els més utilitzats. La fricció s'utilitza per aplicar l'oli i com a transició entre els altres moviments. Millo-

ra la irrigació sanguínia, relaxa els músculs tensos i elimina les tensions.



← Amassament

S'anomena així perquè, de fet, és com si estiguéssim treballant una massa. És un moviment molt útil per a zones carneses o grans músculs com natges, cuixes, etc.; se'n poden variar els efectes modificant-ne la profunditat i la velocitat del moviment, a fons i lentament, o amb vi-

vesa i en superfície. En el primer cas actua sobre els músculs més interns, en el segon sobre la pell i els músculs més superficials.



← Pressions

Una pressió directa i profunda resulta sumament eficaç per relaxar la tensió dels músculs situats als dos costats de la columna vertebral. Cal aplicar-la de forma vigorosa però gradualment, sense brusquedat.



← Percussió

Per a les zones musculoses són molt eficaços petits cops secs i forts. Però no s'ha d'aplicar aquesta mena de massatge sobre ossos ni en zones en les quals s'adverteixin venes trencades o inflor. Ha de fer-se al final d'una sessió de massatge i consisteix en realitzar moviments ràpids, alterns i rebotant sobre la zona muscular.

Tècniques específiques

Massatge assegut



← Amassament d'espatlles

Treballem el múscul de la part superior de les espatlles. Col·loquem les dues mans al mateix costat per realitzar un amassament vigorós, pressionant i deixant anar alternativament el

trapezi. Iniciarem el moviment a l'espatlla i acabarem a la base del coll.



← Fricció lateral de coll

Amb una mà sostenim el cap del company a l'alçada del front i amb l'altra realitzem una fricció des de la base del coll fins a l'inici del cuir cabellut. Farem la fricció només

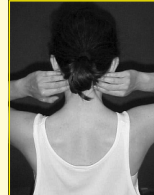
amb una mà, col·locant el polze en un costat i la resta de dits al costat contrari.



← Pressions de cap

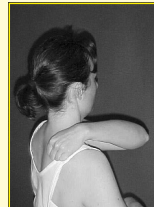
Amb les mans ben obertes, intentant d'abastar la major superfície possible, realitzem petites pressions amb el tou dels dits sobre el cuir cabellut, exercint una pressió lleugera però alhora estimulants.

Automassatge



← Pressions de coll

Amb el tou dels dits farem petits cercles a cada costat de les cervicals. Treballarem tot el coll i al voltant del clatell.



← Percussió

Consisteix a tancar la mà sense prémer i picar-nos petits cops al llarg de l'espatlla, trapezi i coll. La percussió es realitza de forma rítmica, primer amb la mà dreta a l'espatlla esquerra i després amb la mà esquerra a l'espatlla dreta.



↑ Fricció de cames

Comencem el massatge friccionant tota la cama, des del turmell fins a la cuixa, amb una mà a cada costat de la cama. Realitzarem una pressió uniforme amb el palmell de les mans i amb els dits.



↑ Massatge amb artells

Col·loquem el peu reposant sobre l'altra cama, i ens el subjectem amb una mà per evitar moviments i balancejos. Amb l'altra mà farem petits cercles amb els artells, pressionant i amassant tota la planta del peu.

Massatge de braços



←
Fricció uniforme amb una mà

Amb una mà subjectem el canell del pacient i amb l'altra realitzem una fricció ascendent en direcció a l'espatlla, passant per l'avantbraç i pel bíceps. Un cop arribats a l'espat-

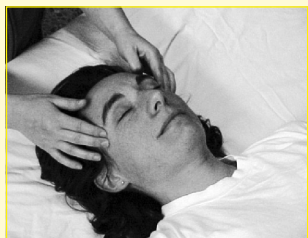
lla baixarem en sentit contrari i tornarem a començar al canell.



←
Drenatge de l'avantbraç
Amb una mà a l'alçada del canell subjectem l'avantbraç del company/a i l'aixequem lleugerament de la llitera. Amb l'altra mà, concretament amb el dit gros, realitzem una fricció descendent des del canell fins al colze pel costat extern de

l'avantbraç; repetirem la maniobra pel centre i per la banda interna de l'avantbraç.

Massatge facial



←
Pressió a la templa

Posarem les mans a banda i banda del cap i a l'alçada de la templa del nostre company/a. Amb el dit del mig i l'índex de cada mà realitzarem una petita pressió circular, de forma lenta i pausada.



←
Pressió de celles

Amb els dits col·locats sobre les celles, i intentant d'abastar la major superfície possible, realitzarem petits cercles, mobilitzant les celles cap amunt i cap avall. Farem aquest moviment tant al damunt de les celles com a sobre i sota d'aquestes.

Massatge de cames



←
Fricció palmodigital

Iniciem la maniobra a partir del taló, exercint una pressió uniforme a tota la cama fins arribar a l'alçada de la natja. El descens de les mans el farem pel costat de la cama, sense exercir cap pressió. Les mans pugen l'una darrera l'altra, sense perdre ritme.



←
Desbloqueig dels bessons

Ens col·loquem en un costat del pacient i agafem el bessó com si el volguéssim desenganxar de l'os i estirar-lo cap amunt. En aquesta posició, cal pressionar el múscul amb totes dues mans alhora, fent un moviment cap al davant i

cap amunt. Quan arribem a la zona poplítica baixem sense exercir pressió i sense perdre el contacte fins al taló on tornem a iniciar la maniobra.



←
Remoció amb els polzes

Amb tots dos polzes fem una fricció ascendent i alternem en tot el múscul isquiotibial. Exercim la pressió des de la zona central del múscul cap als costats, alternativament i de forma rítmica, sense deixar d'ascendir al mateix temps.



←
Passades neurosedants:

Per finalitzar el massatge, realitzem un lleuger fregament amb el tou dels dits sobre la superfície de les cames, sense buscar massa muscular. La direcció d'aquesta maniobra és sempre descendent, des de la natja passant per la zona poplítica cap als talons.

Massatges d'esquena i coll



← **Fricció palmar reforçada**

Col·loquem una mà al mig de l'esquena i fem una fricció ascendent; amb l'altra mà ajudem a exercir una major pressió. La maniobra s'inicia a l'alçada del còccix i finalitza a les vèrtebres cervicals.



← **Amassament digital**

Iniciem la maniobra a la part inferior de l'esquena i anem pujant fins arribar a la zona cervical. Les mans van ben obertes i amb el tou dels dits realitzem pressions digitals de forma circular. La direcció de la

maniobra és ascendent, i es van manipulant constantment els laterals de la columna vertebral.



← **Fricció circular**

Ens col·loquem en un costat del pacient i amb una mà, modelem des de l'espatlla fins al coll, ascendint fins gairebé posar-se en contacte amb l'orella. Realitzem una fricció per tot el trapezi passant els caps dels dits a l'alçada de la clavícula.



← **Kinesis occipital**

Ens posem davant del pacient i amb els dits a l'inici del cuir cabellut, és a dir, sobre l'os occipital. Fem una pressió mantinguda paral·lela a terra i dirigida cap a nosaltres; d'aquesta forma aconseguirem

ahora un bon estirament de la part posterior del coll.

Bibliografia

- Blázquez Sánchez, D.: *Evaluar en Educación Física*, Inde Publicaciones, 1990.
- Cassar, M. P.: *El masaje fácil*, Ed. Libsa, 1999.
- Galeano, L.; Sánchez, J. y Arias, J.: *Educación Física. Cuaderno de Trabajo*, 1r Batxillerat Logse, Mc Graw-Hill.

- Garrido Montañana, R.: *Manipulaciones fundamentales en Quiromasaje*, Escuela de quiromasaje terapéutico "Amacvi", 1991.
- Maxwell Hudson, C.: *El libro completo del Masaje*, Everest, 1988.
- Montesinos Sanchis, J. M.: *Hacia un proyecto curricular de área*, Educación Física, Conselleria de Cultura Educación y Ciencia, 1992.