



Palabras clave

masaje, fricción, amasado, presión, percusión, bachiller, salud, bienestar, tensión, estrés.

Aplicación de los masajes en el aula de educación física

■ **TERESA ROYO GIL**

Licenciada en Educación Física. INEFC-Lleida.
Profesora Secundaria I.E.S. "Alto Palancia" Segorbe (Castellón).
Quiromasajista Terapéutico.

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.

Resumen

Esta unidad didáctica dedicada a la aplicación de los masajes surgió como una continuación en el desarrollo de los contenidos que marca la Conselleria de Educación y Ciencia como currículo del Bachillerato en la Comunidad Valenciana. Dicha unidad podría incluirse dentro del bloque de contenidos titulado "la condición física y la salud".

En este artículo se justifica la necesidad de la aplicación de los masajes en el ámbito escolar y se propone tratarlo desde el área de educación física como un contenido práctico a desarrollar en el aula o gimnasio. El artículo contiene, además de una justificación del tema, una exposición de contenidos y objetivos, el material e instalaciones necesarias para poder llevar a cabo la unidad, la ubicación de la unidad dentro de la programación anual del área, una propuesta metodológica y un ejemplo de evaluación o calificación.

Por último aparece una explicación a modo de ejemplo de diez sesiones en las cuales se realizan diferentes masajes: masaje de 15 min, automasaje, masaje facial, masaje de brazos, masaje de piernas, masaje de espalda y masaje de cuello. También aparece como anexo una propuesta de dossier o material sobre nociones de historia, normas y técnicas básicas sobre la realización de los masajes que se facilita a los alumnos al inicio de la unidad didáctica.

Introducción

Actualmente cada vez están mas en auge todo tipo de terapias o formas de curación alternativas a la medicina tradicional y que comportan una forma de curación o sanación mediante terapias naturales sin la necesidad de ingerir medicamentos o sustancias químicas que provocan una lista interminable de

efectos secundarios. Asistimos al resurgimiento de médicos naturistas, osteópatas, quiroprácticos, fisioterapeutas, masajistas etc.

El masaje es uno de los medios más fáciles a nuestro alcance para conseguir una buena salud y para mantenerla una vez conseguida. Un instrumento tan simple como nuestras manos son suficiente para aliviar jaquecas, dolores, tensión y estrés.

El masaje influye positivamente en la salud de la persona que lo recibe. Mejora la circulación, relaja los músculos, estimula el sistema linfático, activa la eliminación de sustancias de desecho en nuestro organismo. Combinados estos logros físicos con los beneficios psíquicos del sentirse objeto de atención y cuidado, originan una maravillosa sensación de bienestar mejor que cualquier medicamento.

Dar un masaje es parecido a un ejercicio de relajación o meditación. Para realizarlo bien hay que estar relajado/a y concentrado/a en lo que estas haciendo. Si te concentras en el ritmo del masaje, no tardas nada en relajarte plenamente y esta sensación del masajista se transmite a la persona a la que estas realizando el masaje.

Justificación del tema de la unidad

Por todo lo expuesto en el punto anterior surge la necesidad de llevar a cabo una Unidad Didáctica, relacionada con la actividad física y la salud. Dicha unidad surge como un intento renovador de los contenidos a desarrollar en el nuevo bachillerato LOGSE dentro del área de Educación Física.

Dicha unidad didáctica también surge como respuesta a la demanda de nuestros alumnos que cada vez poseen una mayor formación y cultura física sobre contenidos relacionados con la salud, ocio, bienestar y calidad de vida, lo cual les lleva a necesitar y solicitar el aprendizaje de contenidos de este tipo. Esta unidad didáctica titulada “masajes” es una continuación de contenidos que ellos han trabajado en 1.º de Bachille-

rato como son la relajación y la realización de un programa de ejercicio físico y salud.

Contenidos

Hechos y conceptos

- El cuerpo como aparato locomotor y los grupos musculares que lo forman.
- Efectos higiénicos del masaje y su beneficio en determinadas prácticas deportivas como prevención y curación de lesiones.
- Conocimiento de diferentes manipulaciones o técnicas de masaje.

Procedimientos

- Acciones musculares implicadas en los diferentes movimientos propios de la práctica deportiva y su consiguiente sobrecarga.
- La postura correcta durante la realización de los masajes y durante la realización de las acciones cotidianas de cada día, caminar, agacharse, sentarse, dormir, estudiar etc.
- Utilización de las diferentes manipulaciones o técnicas propias del masaje como son la fricción, amasado, presión, y sus variantes en función de la zona muscular donde se aplican.
- Anotación en el cuaderno de clase la puesta en práctica y los detalles de cada una de las técnicas de masaje.

Valores, actitudes y normas

- Valoración y aceptación de su realidad corporal y la de los otros, sus posibilidades y limitaciones.
- Actitud de desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los compañeros.
- Disposición favorable hacia la utilización de técnicas de masajes como elementos de recuperación del equilibrio psico-físico.

Objetivos

- Utilizar técnicas de masaje como medio para recobrar el equilibrio psico-físico y

como preparación para el desarrollo de otras actividades.

- Aprender a utilizar las técnicas del masaje para reducir la tensión y rigidez muscular que originan ciertas practicas deportivas.
- Reconocer las repercusiones negativas que determinadas actividades, formas de ejecución o actitudes posturales pueden tener sobre el organismo y su estructura corporal.
- Distinguir los efectos contraproducentes que determinadas prácticas pueden ejercer sobre la persona, a corto o largo plazo, tanto a nivel orgánico como estructural.
- Ejecutar manipulaciones de diversa naturaleza que impliquen la utilización de diferentes técnicas de ejecución propias del masaje.
- Adquirir experiencia y autonomía en la ejecución de distintas manipulaciones controlando el ritmo y duración de cada una de ellas durante su ejecución.
- Identificar los principales efectos higiénicos y funcionales que puede tener sobre el organismo la aplicación de las diferentes técnicas de masaje.
- Mostrarse autoexigente en la realización del masaje pensando siempre en el beneficio que comporta su aplicación y el bienestar que produce a la persona que lo recibe.
- Anotar en el cuaderno de clase de forma personal como se realiza cada una de las técnicas de masaje que se mencionan durante la unidad didáctica.
- Ser capaz de poner en práctica fuera del aula con familiares o amigos las técnicas de masaje aprendidas, reconocer su utilidad fuera del aula y por lo tanto su aplicación en el ámbito social en el cual se mueve cada alumno.

Condiciones contextuales para su desarrollo

Grupo-clase

- Grupos mixtos.
- El número de alumnos por aula es de 35 en total.
- La edad de los alumnos es de 16-17 años.



Tiempo para su desarrollo

- La duración de la unidad es de 10 sesiones.
- El tiempo real de práctica por sesión es de 40 minutos.

Recursos materiales

- La instalación necesaria es un gimnasio y un aula o sala de audiovisuales
- El material necesario son colchonetas, bancos suecos o sillas.
- Además los alumnos deberán traer toallas grandes, crema o aceite para masajes y un cuaderno para anotaciones personales.

Ubicación de la unidad en la programación

La unidad didáctica se lleva a cabo durante la tercera y última evaluación motivado principalmente por el factor climático. A partir de las vacaciones de Pascua es cuando hace mejor tiempo y podemos realizar los masajes de forma adecuada, al tener que quedarse los alumnos en pantalón corto o en camiseta de tirantes.

Otros factores que motivan la ubicación de la unidad didáctica hacia final de curso, son el estrés y nervios que sufren los alumnos al acercarse esta época en la cual muchos de ellos se juegan en la última evaluación el aprobar o suspender una asignatura y a su vez el pasar o no de curso. Por ello son más aceptados este tipo de contenidos como relajación o masajes hacia final de curso o en pleno periodo de exámenes.

Temporización

Para llevar a cabo la unidad didáctica hay que tener en cuenta las características del centro, es decir dotación de la instalación y material adecuado, gimnasio y colchonetas fundamentalmente, ya que si esto no es así la puesta en práctica de la unidad puede sufrir alguna variación. El orden a desarrollar en las sesiones será el siguiente:

- Presentación de la unidad a los alumnos y criterios más importantes a seguir.
- Exposición teórica sobre historia, consejos previos a la hora de realizar los masajes, principales normas de actuación y técnicas básicas a realizar. (*Ver Anexo*).
- Visionado de un vídeo sobre masaje deportivo.
- Repaso de las principales zonas y grupos musculares a trabajar durante las diferentes sesiones de masajes. (*Ver Anexo*).
- Realización de una sesión breve de 15 min.
- Realización de una sesión de automasaje.
- Realización del masaje facial.
- Realización del masaje de brazos.
- Realización del masaje de piernas.
- Realización del masaje de espalda.

Metodología

El planteamiento y desarrollo de la unidad requiere métodos activos de enseñanza y de participación por parte de los alumnos. El método de enseñanza a utilizar será una asignación de tareas ya que el profesor explica una técnica y a continuación los alumnos colocados en parejas realizarán una imitación práctica de dicha técnica.

A su vez se trata de una enseñanza recíproca ya que se realiza un trabajo en parejas en el cual existen dos roles principalmente, masajista y paciente que se irán alternando a lo largo de la unidad didáctica. Al mismo tiempo existe una importante interacción entre el paciente y masajista, ya que el paciente informa si el ritmo que se aplica en la fricción o la intensidad de la presión es adecuada en cada manipulación, en función de la zona donde se aplica el masaje y en función del grado de tensión muscular que presenta el paciente.

Durante el desarrollo de la clase, la función del profesor será dar la información necesaria en cada tarea y a continuación supervisar la ejecución de dicha tarea por parte de los grupos de trabajo que han creado los alumnos, corrigiendo y reconduciendo ejecuciones incorrectas durante

la práctica. También es importante controlar los tiempos empleados en cada manipulación o técnica para completar y ajustar las sesiones al tiempo real de práctica. A su vez deberá observar y tomar registros para evaluar las actitudes y los procedimientos que realizan los alumnos.

Evaluación

La evaluación es entendida como un elemento que pertenece al propio proceso de enseñanza-aprendizaje y como tal debe tener una función educativa. Debemos descargar la evaluación del carácter sancionador y aumentar la importancia en el logro de los objetivos de aprendizaje. En el proceso de evaluación se utilizan tres apartados:

Evaluación Inicial

Su función será la de permitirnos conocer cual es el estado en que se encuentran nuestros alumnos/as en aquellas cuestiones que pueden afectar al desarrollo del proceso de aprendizaje. Se puede confeccionar un pequeño cuestionario para recoger información respecto a lo que conocen los alumnos/as sobre el tema de los masajes, opinión y expectativas acerca de la unidad.

Evaluación formativa o continua

Para que la evaluación posea un carácter formativo y continuo deberá basarse en los aprendizajes pretendidos y centrarse en el proceso que utilizamos para alcanzar y reforzar dichos aprendizajes. La evaluación formativa deberá analizar el ritmo de evolución de las tareas realizadas en el aula para a su vez realizar posibles adaptaciones al proceso y diagnosticar en cada caso la naturaleza específica de la dificultad. A su vez deberá permitir constatar la eficacia de los recursos empleados, organización, métodos o estrategias de aprendizaje, materiales empleados etc.

Es conveniente durante todo el proceso de formación tomar anotaciones sobre el funcionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizar registros o listas de

control, revisar y corregir la toma de apuntes en el cuaderno personal del alumno. También es conveniente readaptar el programa cuando sea necesario, desechar cursos, estrategias o técnicas que no funcionen y experimentar otros.

Evaluación final

Se realizará al final de la unidad didáctica y se emitirá una calificación o valoración del resultado de los aprendizajes adquiridos. La calificación vendrá determinada por:

- 50 %: Ejecución práctica de las diferentes técnicas de masaje.
- 25 %: Seguimiento y anotación de las diferentes técnicas en el cuaderno personal del alumno
- 25 %: Actitud, asistencia a clase, esfuerzo e interés, trato del material etc.

Material complementario

El alumno cuenta para el desarrollo de la Unidad Didáctica con un material de apoyo que se facilitará al inicio de la primera sesión teórica. Se trata de unos apuntes en los cuales existe una pequeña introducción histórica a los masajes, consejos previos sobre el lugar adecuado para su realización, atención a la postura que debe adoptar el masajista y aceites más adecuados para practica del masaje.

También aparece en dichos apuntes una lista de normas a tener en cuenta para una correcta realización de una sesión de masaje y un resumen de las principales técnicas de masaje a partir de las cuales derivan todas las demás variantes en función de la zona muscular a tratar.

También se aportan al alumno dos láminas explicativas de dos figuras anatómicas en posición anterior y posterior con el nombre y localización de los diferentes músculos. Material que puede ser opcional, dependiendo de la formación que tengan los alumnos sobre el tema ya que se trata de contenidos que debían estar superados durante la etapa de Secundaria Obligatoria.

Todo este material aparece en el anexo al final del artículo.

Planificación por sesiones

Primera sesión

Objetivos:

- Presentar la unidad a los alumnos y criterios más importantes a seguir.
- Evaluación inicial

Material: Apuntes (*Ver anexo*), televisor y vídeo

Organización: Masiva

Actividades:

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
5	1.ª Actividad: Información acerca de la unidad didáctica
10	2.ª Actividad: Cuestionario conocimiento y actitudes hacia la unidad didáctica
15	3.ª Actividad: Explicación teórica e informe sobre el material teórico que aparece en el anexo
15	4.ª Actividad: Visionado de un vídeo sobre masaje deportivo

Segunda sesión

Objetivo: Realizar masaje breve en el cuello y parte superior de la espalda.

Material: Silla, Cojín o toalla, Goma de pelo

Organización: Parejas

Actividades:

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
5	1.ª Actividad: Organizar el material e informar acerca de la sesión
20	2.ª Actividad: Se colocan uno de paciente sentado en la silla, apoyando la cabeza en el respaldo y su compañero realizará el masaje. <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción ascendente 2. Fricción hombros T 3. Amasado hombros 4. Presiones ascendentes 5. Fricción lateral cuello 6. Presión lateral cuello 7. Presiones cabeza 8. Percusión 9. Neurosedante descendente
20	3.ª Actividad: Igual que la actividad anterior pero realizamos un cambio en el rol o papel de los componentes del grupo, es decir, el que hacia de masajista se coloca esta vez de paciente.

Tercera sesión

Objetivo: Realizar un automasaje en hombros, piernas y pies.

Material:

- Toalla grande
- Goma de pelo
- Colchonetas

Organización: Individual

Actividades:

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN			
5	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión			
45	<p>2.ª Actividad: Los alumnos se colocan de forma individual sentados en una colchoneta para realizar un automasaje de duración aproximada de 15 en cada zona</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Hombros:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción hombros 2. Presiones cuello 3. Presiones trapecio 4. Estiramientos 5. Percusiones 6. Pases sedantes </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Piernas:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción piernas 2. Amasado cuádriceps 3. Fricción sedante cuádriceps 4. Presiones gemelos 5. Amasado gemelos 6. Balanceos </td> <td style="vertical-align: top; width: 33%;"> <p><i>Pies:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción plantar 2. Presión dedos 3. Presión plantar lineal 4. Presión plantar circular 5. Amasado nudillar 6. Percusión </td> </tr> </table>	<p><i>Hombros:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción hombros 2. Presiones cuello 3. Presiones trapecio 4. Estiramientos 5. Percusiones 6. Pases sedantes 	<p><i>Piernas:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción piernas 2. Amasado cuádriceps 3. Fricción sedante cuádriceps 4. Presiones gemelos 5. Amasado gemelos 6. Balanceos 	<p><i>Pies:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción plantar 2. Presión dedos 3. Presión plantar lineal 4. Presión plantar circular 5. Amasado nudillar 6. Percusión
<p><i>Hombros:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción hombros 2. Presiones cuello 3. Presiones trapecio 4. Estiramientos 5. Percusiones 6. Pases sedantes 	<p><i>Piernas:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción piernas 2. Amasado cuádriceps 3. Fricción sedante cuádriceps 4. Presiones gemelos 5. Amasado gemelos 6. Balanceos 	<p><i>Pies:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción plantar 2. Presión dedos 3. Presión plantar lineal 4. Presión plantar circular 5. Amasado nudillar 6. Percusión 		

Cuarta sesión

Objetivo: Realizar masaje facial.

Material:

- Toalla grande
- Colchonetas

Organización: Parejas

Actividades:

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
5	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión
20	<p>2ª Actividad: Los alumnos se colocan por parejas en las colchonetas. Uno se tumba boca arriba y el compañero se coloca detrás a la altura de su cabeza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción facial 2. Percusión mandíbula 3. Presión labios 4. Fricción labios 5. Presiones pómulos y sien 6. Fricción frente 7. Presiones frente 8. Presión cejas y sien 9. Fricción ocular 10. Presiones párpados 11. Fricción alterna frente 12. Kinesis
20	<p>3ª Actividad: Igual que la actividad anterior pero realizamos un cambio en el rol o papel de los componentes del grupo, es decir, el que hacia de masajista se coloca esta vez de paciente.</p>

Quinta sesión

Objetivo: Realizar masaje de brazos

Material:

- Colchonetas
- Cojín
- Toalla grande
- Aceite o gel

Organización: Parejas

Actividades:

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
2	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión
45	<p>2.ª Actividad: Los alumnos se colocan por parejas en las colchonetas. Uno se tumba boca arriba y el compañero se coloca en un lateral a la altura de su cintura. La actividad tendrá una duración de 20-25 en cada brazo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fricción uniforme con ambas manos 2. Fricción uniforme con una mano 3. Drenaje del antebrazo 4. Fricción ambopulgar 5. Amasado antebrazo con una y dos manos 6. Fricción parte superior brazo 7. Amasado parte superior brazo 8. Pases neurosedantes 9. Tracción 10. Balanceo

Sexta sesión

Repetiremos la sesión anterior manteniendo las mismas parejas ya que a continuación el masajista de la quinta sesión pasa a ser paciente y viceversa.

Séptima sesión

Objetivo:

Realizar masaje de piernas

Material:

- Colchonetas
- Toalla grande
- Aceite, gel etc.

Organización: Parejas

Actividades: →

Octava sesión

Repetiremos la sesión anterior manteniendo las mismas parejas ya que a continuación el masajista de la séptima sesión pasa a ser paciente y viceversa.

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
2	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión
45	2.ª Actividad: Los alumnos se colocan por parejas en las colchonetas. Uno se tumba boca abajo y el compañero se coloca detrás a la altura de sus pies. La actividad tendrá una duración de 20-25' en cada pierna. <ol style="list-style-type: none">1. Fricción palmodigital uniforme2. Fricción palmodigital central Gemelos: <ol style="list-style-type: none">3. Amasado palmodigital4. Amasado digital5. Desbloqueo gemelar6. Kinesis Isquiotibiales: <ol style="list-style-type: none">7. Fricción Palmodigital circular8. Remoción Ambopulgar9. Amasado dígito-pulgar interior/exterior10. Vasoconstricción11. Pases neurosedantes12. Balanceo

Novena sesión

Objetivo:

Realizar masaje de espalda

Material:

- Colchoneta
- Cojín
- Toalla grande
- Aceite, gel etc.

Organización:

Parejas

Actividades: →

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
2	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión
20	2.ª Actividad: Los alumnos se colocan por parejas en las colchonetas. Uno se tumba boca abajo y el compañero se coloca en un lateral a la altura de su cintura. <ol style="list-style-type: none">1. Pases2. Fricción palmodigital uniforme3. Fricción palmar reforzada Lado derecho / izquierdo: <ol style="list-style-type: none">4. Fricción palmotenar5. Remoción ambopulgar contrapuesta6. Amasado digital ascendente y zigzag7. Amasado nudillar8. Presión palmar y digital9. Percusión cubito-radial
20	3.ª Actividad: Igual que la actividad anterior pero realizamos un cambio de rol o papel de los componentes del grupo, es decir, el que hacia de masajista se coloca esta vez de paciente.

Décima sesión

Objetivo:

Realizar masaje de cuello

Material:

- Colchonetas
- Toalla grande
- Cojín
- Aceite, gel etc.

Organización: Parejas

Actividades: →

TIEMPO	PLAN DE ACTUACIÓN
5	1.ª Actividad: Organización del material e información acerca de la sesión
20	2.ª Actividad: Los alumnos se colocan por parejas en las colchonetas. Uno se tumba boca abajo y el compañero se coloca en un lateral a la altura de su cintura. <ol style="list-style-type: none">1. Fricción palmodigital uniforme2. Amasado palmodigital Lado derecho / izquierdo: <ol style="list-style-type: none">1. Fricción circular2. Amasado digital Detrás de la cabeza: <ol style="list-style-type: none">3. Remoción ambopulgar4. Amasado nudillar5. Fricción tenar6. Kinesis occipital7. Pases
20	3.ª Actividad: Igual que la actividad anterior pero realizamos un cambio de papeles en los componentes del grupo, es decir, el que hacia de masajista se coloca esta vez de paciente.

Anexo

HISTORIA

El masaje es tan viejo como el ser humano, es una acción instintiva, por ejemplo las personas cuando nos duele una articulación nos la frotamos e inconscientemente estamos realizando un masaje. Es el tratamiento médico más antiguo y, por supuesto, lo encontramos en todas las culturas a través de la historia. Hipócrates, lo llamó anatripsis, y en otros autores griegos aparece citado con palabras que significan fricción, manipulación, frotamiento etc. Pero la palabra masaje es relativamente nueva y deriva de la palabra árabe *masah*, que significa frotar con la mano.

En antiguos manuscritos chinos, indios y egipcios se documenta el uso del masaje para prevenir y sanar las enfermedades, así como para curar las heridas. En las obras de la antigua Grecia, existen numerosas referencias al masaje. Se aconsejaba antes y después de hacer deporte, como alternativa al ejercicio físico, en la convalecencia, después del baño y como terapia para dolencias tan diversas como la melancolía, el asma, los trastornos digestivos e incluso la esterilidad.

Galeno (pp. 131-210), escribió en Roma tratados relativos al masaje y al ejercicio físico, con ideas que aún hoy tienen plena vigencia. Hablaba de tres clases de masaje, firme, suave y moderado. También describe el masaje que se daba a los gladiadores antes y después de la lucha. Incluso Julio Cesar recibía un masaje diario para aliviar su neuralgia.

Desde siempre se ha tenido en gran estima en la India el arte del masaje. Lo encontramos entre las técnicas citadas en los textos védicos, concretamente en el *Yajurveda*, que nos ofrece una visión de la medicina india hacia el año 1800 a. C. donde se describe el masaje como frías con hierbas, especias y aceites aromáticos.

Entre los siglos XVIII y XIX el masaje adquirió popularidad en Europa gracias a la influencia del sueco *Ling* (1776-1839), que difundió su técnica por todo el continente. Insistía en la importancia terapéutica del masaje y de los ejercicios gimnásticos, clasificando sus tratamientos en movimientos gimnásticos o pasivos, e incluyendo entre éstos la presión, la fricción, la vibración, la percusión y la rotación. La influencia de *Ling* sigue en pleno vigor, como lo prueba el hecho de que con frecuencia se emplee la expresión “masaje sueco” para referirse al masaje en general.

En los últimos años del siglo XIX el masaje se había convertido ya en un acreditado tratamiento médico, aplicado con frecuencia por cirujanos cardiólogos etc., o por personas expertas formadas por ellos mismos. Pero las casas de citas empleaban también en aquella época la palabra “masajes” como tapadera de sus actividades. Para luchar contra aquel equívoco se creó en Londres, en 1894 la Sociedad Colegial de Fisioterapia.

Durante la Primera Guerra Mundial se utilizó ampliamente el masaje como terapia en trastornos nerviosos y en la fatiga del combate. Pero surgió la moda de aplicarlo por medio de aparatos eléctricos, que hallaron creciente aceptación, hasta el punto de que el masaje manual quedó relegado a un papel secundario. Se pensaba que con fármacos y artificios podían obtenerse resultados iguales o mejores.

Pero afortunadamente, en la actualidad asistimos a una revalorización del masaje en cuanto terapia. Está reconquistando el lugar que le corresponde justamente en el campo de la salud, como complemento de otras técnicas médicas y como medio para ayudarnos a mantener una excelente salud.

CONSEJOS PREVIOS

Lugar adecuado

Para sacar el máximo provecho del masaje importa mucho que el lugar elegido para llevarlo a cabo sea lo más confortable posible. Debe ser una habitación cálida, tranquila, iluminada tenuemente, donde masajista y paciente se sientan a gusto.

Si realizamos el masaje en el suelo, el paciente debe estar echado sobre una superficie firme, pero acolchada. Para ello podemos utilizar una colchoneta o un par de mantas gruesas, el masajista puede arrodillarse sobre algo blando para evitar dolores en las rodillas, podemos utilizar cojines o toallas para estar más cómodos.

Si tenemos problemas en las rodillas o la espalda será más fácil trabajar sobre una mesa. Lo ideal es una mesa grande que nos llegue a la parte superior de los muslos, y ha de ser lo bastante fuerte como para aguantar el peso del paciente más el del masajista cuando se apoya durante el masaje. Es conveniente cubrir la mesa con mantas o toallas.

Si no tenemos una mesa adecuada, lo ideal sería poder disponer de una camilla con ruedas. Miden unos 2m de largo por 60cm de ancho, y su altura es más o menos la de una mesa normal. La cama no es un lugar adecuado para realizar un masaje, ya que el colchón es demasiado blando y absorbe toda la fuerza, además su altura la hace por lo general muy incómoda para el masajista.

Atención a su postura

Para dar un buen masaje es necesario que el masajista se encuentre cómodo. Con un poco de práctica aprenderemos a trabajar sin poner en tensión nuestros músculos.

Mientras efectuamos el masaje hay que mantener recta la espalda y emplear todo el peso del cuerpo para dar ritmo y profundidad a nuestras acciones. Si trabajamos en una mesa hay que separar los pies y flexionar levemente las rodillas, para de esta forma apoyarnos bien cuando hacemos fuerza con las manos. Si trabajamos en el suelo, nos arrodillamos con ambas rodillas separadas, o doblando una sola rodilla apoyándonos en ella y en la planta del otro pie. No hay que estar mucho rato en la misma posición, y debemos colocarnos de cara a la dirección que siguen nuestros movimientos en el masaje, es decir, en la cabeza o los pies cuando el masaje se efectúa en sentido longitudinal del cuerpo, y en el lateral cuando los movimientos van a ser transversales.

Ropa adecuada

Es recomendable ponerse ropa cómoda y holgada, calzar zapatos planos o incluso ir descalzo. Antes

de empezar la sesión de masaje hay que quitarse cualquier adorno o joya, anillos, pulseras, collares, reloj, el roce y el tintineo molestan y distraen al paciente.

Aceites aromáticos

Conseguiremos efectos mucho mejores si empleamos aceites que facilitan el deslizamiento de las manos sobre la piel. También podemos utilizar crema hidratante, gel de baño o polvos de talco. No debemos verter directamente el aceite sobre el cuerpo del paciente, hay que poner un poco en la palma de la mano, frotarlas para calentarlo un poco y luego extender el aceite por el cuerpo.

NORMAS

1. El elemento más importante del masaje es el ritmo. El ritmo de los movimientos origina ondas de relajación que se propagan por todo el cuerpo.
2. Todo masaje debería ser agradable, ante cualquier movimiento molesto o doloroso el paciente debe avisarnos.
3. Antes de iniciar el masaje, hay que quitarse los objetos que puedan molestar como cadenas, reloj, pendientes etc.
4. Adaptar vuestras manos al contorno del cuerpo e imaginar que lo estamos modelando.
5. Mantener siempre una mano en contacto con el paciente, lo ideal sería que el masaje fuese una acción continua y envolvente.
6. Dentro de la continuidad conviene variar la fuerza, desde más suave a más intenso. En términos generales debe ser suave sobre las zonas óseas, y más vigoroso en la musculatura.
7. El masaje nunca es cuestión de fuerza, la presión se consigue aplicando el peso del propio cuerpo.
8. Las partes del cuerpo tensas, rígidas o bloqueadas requieren una acción más prolongada que las demás para eliminar la tensión.
9. A pesar de que el masaje es muy beneficioso para la salud, hay ocasiones en que no debe administrarse. No dar nunca un masaje a una persona que padezca una enfermedad contagiosa, fiebre, dolor de espalda agudo, infección en la piel, dolencias de tipo inflamatorio etc.
10. Es importante no verter el aceite, crema o el producto que utilizemos para dar el masaje, directamente sobre la piel del paciente.
11. El masaje se realiza siempre paralelamente a la circulación sanguínea venosa, es decir en dirección al corazón.
12. El músculo debe resbalar entre los dedos, el contacto entre mano y piel es decisivo.
13. Cuando realizamos un masaje hay que seguir siempre la dirección de las fibras musculares.
14. Es conveniente depilarse para recibir un masaje.

Técnicas básicas



← **Fricción**

Los movimientos rítmicos y continuos de fricción constituyen la base del masaje y son los más empleados. La fricción se utiliza para aplicar el aceite y como transición entre los demás movimientos. Mejora el riego sanguíneo, relaja los músculos tensos y elimina las tensiones.

mejora el riego sanguíneo, relaja los músculos tensos y elimina las tensiones.



← **Amasado**

Se le da este nombre porque en realidad es como si estuviéramos trabajando una masa. Es un movimiento muy útil para zonas carnosas o grandes músculos como glúteos, muslos, etc. Se pueden variar sus efectos modificando la profundidad y velocidad del movimiento, a fondo y lentamente, o con viveza y en superficie. En el primer caso actúa sobre los músculos más internos, en el segundo sobre la piel y los músculos más superficiales.

En el primer caso actúa sobre los músculos más internos, en el segundo sobre la piel y los músculos más superficiales.



← **Presiones**

Una presión directa y profunda resulta sumamente eficaz para relajar la tensión de los músculos situados a ambos lados de la columna vertebral. Hay que aplicarla de forma firme pero gradualmente, sin brusquedad.



← **Percusión**

Para las zonas musculosas son muy eficaces pequeños golpes secos y fuertes. Pero no aplicar este tipo de masaje sobre huesos ni en zonas en las cuales se adviertan venillas rotas o hinchazón. Debe darse al final de una sesión de masaje y consiste en realizar movimientos rápidos, alternos y rebotando sobre la zona muscular.

Técnicas específicas

Masaje sentado



← **Amasado hombros**

Trabajamos el músculo de la parte superior de los hombros. Colocamos las dos manos en el mismo lado para realizar un amasado vigoroso presionando y soltando alternativamente el trapecio. Iniciaremos el movimiento en el hombro terminando en la base del cuello.

Iniciaremos el movimiento en el hombro terminando en la base del cuello.



← **Fricción lateral cuello**

Con una mano sostenemos la cabeza del compañero a la altura de la frente y con la otra realizamos una fricción desde la base del cuello hasta el inicio del cuero cabelludo. Realizaremos la fricción únicamente con una mano, colocando el dedo pulgar en un lateral y el resto de dedos en el lado contrario.

Realizaremos la fricción únicamente con una mano, colocando el dedo pulgar en un lateral y el resto de dedos en el lado contrario.



← **Presiones cabeza**

Con las manos bien abiertas intentando abarcar la mayor superficie posible, realizamos pequeñas presiones con las yemas de los dedos sobre el cuero cabelludo, ejerciendo una presión ligera pero a la vez estimulante.

ejerciendo una presión ligera pero a la vez estimulante.

Automasaje



← **Presiones cuello**

Con las yemas de los dedos realizaremos pequeños círculos a cada lado de las cervicales. Trabajaremos todo el cuello y alrededor de la nuca.



← **Percusión**

Consiste en cerrar la mano sin apretar y darse pequeños golpes a lo largo del hombro trapecio y cuello. La percusión se realiza de forma rítmica primero con la mano derecha en el hombro izquierdo y luego con la mano izquierda en el hombro derecho.



↑ **Fricción Piernas**

Comenzamos el masaje friccionando toda la pierna, desde el tobillo hasta el muslo, con una mano a cada lado de la pierna. Realizaremos una presión uniforme con la palma de las manos y con los dedos.



↑ **Amasado nudillar**

Colocamos el pie apoyado sobre la otra pierna, al mismo tiempo que nos sujetamos el pie con una mano para evitar movimientos y balanceos. Con una mano realizaremos pequeños círculos con los nudillos, presionando y amasando toda la planta del pie.

Masaje brazos



←
Fricción uniforme con una mano

Con una mano sujetamos la muñeca del paciente y con la otra realizamos una fricción ascendente en dirección hacia el hombro, pasando por el antebrazo y por el bíceps. Una vez alcanzado el hombro

descenderemos en sentido contrario para comenzar de nuevo en la muñeca.



←
Drenaje del antebrazo

Con una mano a la altura de la muñeca sujetamos el antebrazo del compañero/a elevándolo ligeramente de la camilla. Con la otra mano, concretamente con el dedo gordo realizaremos una fricción descendente desde la muñeca hasta el codo por el lateral externo del antebrazo, repitiendo la maniobra por el centro y por el lateral interno del antebrazo.

lateral externo del antebrazo, repitiendo la maniobra por el centro y por el lateral interno del antebrazo.

Masaje facial



←
Presión de la sien

Colocaremos las manos a los laterales de la cabeza y a la altura de la sien de nuestro compañero/a. Con el dedo índice y corazón de cada mano realizaremos una pequeña presión circular de forma lenta y pausada.



←
Presión cejas

Con los dedos colocados sobre las cejas, e intentando abarcar la mayor superficie posible, realizaremos pequeños círculos movilizándolas hacia arriba y hacia abajo. Realizaremos este movimiento tanto encima de las cejas como sobre y debajo de las mismas.

Masaje piernas



←
Fricción palmodigital

Iniciamos la maniobra desde el talón ejerciendo una presión uniforme en toda la pierna hasta llegar a la altura del glúteo. El descenso de las manos lo realizamos por el lateral de la pierna sin ejercer ninguna presión. Las manos ascienden una detrás de la otra sin perder ritmo.



←
Desbloqueo gemelar

Nos colocamos en un lateral del paciente y cogemos el gemelo como si quisiéramos despegarlo del hueso y estirarlo hacia arriba. En esta posición hay que presionar el músculo con ambas manos a la vez, realizando un movimiento hacia delante y hacia arriba.

Cuando llegamos a la zona poplíteo descendemos sin ejercer presión y sin perder el contacto hasta el talón donde volvemos a iniciar la maniobra.



←
Remoción ambopulgar

Con ambos pulgares realizamos una fricción ascendente y alterna el todo el músculo isquiotibial. Ejercemos la presión desde la zona central del músculo hacia los laterales, alternativamente y de forma rítmica, sin dejar de ascender al mismo tiempo.



←
Pases neurosedantes

Para finalizar el masaje, realizamos un ligero roce con las yemas de los dedos sobre la superficie de las piernas, sin buscar masa muscular. La dirección de esta maniobra es siempre descendente, desde el glúteo pasando por la zona poplíteo hacia los talones.

Masajes espalda y cuello



← **Fricción palmar reforzada**

Colocamos una mano en el centro de la espalda, realizando una fricción ascendente, y con la otra mano ayudamos a ejercer una mayor presión. La maniobra se inicia a la altura del coxis y finaliza en las vértebras cervicales.



← **Amasado Digital**

Iniciamos la maniobra en la parte inferior de la espalda y vamos ascendiendo hasta llegar a la zona cervical. Las manos van bien abiertas y con las yemas de los dedos realizamos presiones digitales de forma

circular. La dirección de la maniobra es ascendente, manipulando constantemente los laterales de la columna vertebral.



← **Fricción circular**

Nos colocamos en un lateral del paciente y con una mano, moldeamos desde el hombro hasta el cuello ascendiendo hasta contactar casi con la oreja. Realizamos una fricción por todo el trapecio pasando las puntas de los dedos a la altura de la clavícula.



← **Kinesis occipital**

Nos colocamos delante del paciente y con los dedos en el inicio del cuero cabelludo es decir sobre el hueso occipital. Realizamos una presión mantenida paralela al suelo y dirigida hacia nosotros, de

esta forma conseguiremos a la vez un buen estiramiento de la parte posterior del cuello.

Bibliografía

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*, 1.º Bachillerato 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.