

# LIBRO DE TEXTO

## Rehabilitación Física

### MASAJE TERAPÉUTICO I

AUTOR:

EVELYN DELGADO

# **LIBRO DE TEXTO**

## Rehabilitación Física

Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio (ISTCGE)

Av. 10 de Agosto e Ignacio de San María

<https://web.istcge.edu.ec/>

Rector: Mgtr. Ramón Pineda

Directora Académica: Ph.D Yemala Castillo

Tel. 0987067892

[direccionacademica@istcge.edu.ec](mailto:direccionacademica@istcge.edu.ec)

Título original: **LIBRO DE TEXTO MASAJE TERAPÉUTICO I**

Primera Edición, septiembre 2024

© Autores, DELGADO GUDIÑO EVELYN VANESSA

© Editorial ISTCGE

I.S.B.N.: 978-9942-689-04-7

**PUBLICADO DIGITALMENTE POR:**

Editorial Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio



**DERECHOS RESERVADOS**

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, sin la autorización escrita del titular de los derechos de autor, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, ya sea impreso, digital, electrónico, o cualquier otro formato conocido o por conocer. Cualquier uso no autorizado, incluyendo su distribución, comunicación pública, transformación o cualquier otra forma de explotación, estará sujeto a las sanciones civiles y penales establecidas en la ley vigente.

**CITACIÓN:**

Delgado, E. (2024). Libro de texto masaje terapéutico I. Quito: ISTCGE.

Publicación arbitrada por el Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio.

Pares de revisión Lcda. Andrea Suárez y Mgtr. David Morales.

## **CONTENIDO**

INTRODUCCIÓN .....	4
DATOS GENERALES DE LA CARRERA .....	6
DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA .....	9
ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO DE LA ASIGNATURA .....	11
DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS .....	13
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	60

# INTRODUCCIÓN

La experiencia de recibir un buen masaje es capaz de transportarnos a una maravillosa sensación, que nos permite conectar con nuestro cuerpo contribuyendo a lograr la armonía psico-física de la persona y el equilibrio del organismo

Douglas Graham enfatizó que el masaje es un potente agente con efectos directa o indirectamente sobre la función del cuerpo humano; en una de sus investigaciones recalcó que diez minutos de masaje bien ejecutado tiene el mismo efecto que toda una noche de reposo.

La masoterapia es una asombrosa alternativa de tratamiento no farmacológico, que no sólo genera grandes beneficios sino también potencia la calidad de vida, destacando que se puede utilizar para tratar condiciones musculares, pero también para prevenirlas.

El masaje terapéutico ha sido estudiado, analizado y aplicado en las etapas del ciclo vital, el cual se ha visto reflejada en la creación de institutos de investigación científica que han permitido innovar la manera de aplicar el masaje de la mano de la tecnología.

En la piel se encuentra alrededor de 5 millones de receptores que envían impulsos nerviosos al cerebro a través de la médula espinal; el tacto es uno de los primeros sentidos en desarrollarse y posiblemente sea el último en desaparecer.

El masaje es una combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas de manera armoniosa y metódica, con fines higiénico-preventivos o terapéuticos, que al ser aplicado con las manos permiten valorar el estado de los tejidos a ser tratados

Además, el masaje permite que el paciente cree un clima de confianza hacia su fisioterapeuta, obteniendo resultados positivos en la aplicación del tratamiento. Existen distintos tipos de masajes que utilizan varias maniobras, cada una posee características que las distinguen en cuanto a su técnica, indicaciones, contraindicaciones y efectos fisiológicos.

## DATOS GENERALES DE LA CARRERA

- Nombre de la carrera: Rehabilitación Física
- Modalidad: Presencial
- Descripción de la carrera:

La carrera de Rehabilitación Física forma profesional idóneos para intervenir en la recuperación funcional de pacientes que han sufrido lesiones, enfermedades o algún tipo de discapacidad. Estudiando cada uno de los movimientos del cuerpo humano su estructura, función, y la funcionalidad para intervenir en el proceso de habilitación y rehabilitación del movimiento afectado por varios procesos patológicos que se presentan en todas las etapas del ciclo vital; aplica el análisis del caso y emite su criterio diagnóstico con conocimiento e intervención fisioterapéutica, seguimiento, control y evaluación del proceso rehabilitador, en beneficio del paciente, la familia y comunidad.

- Titulación: Tecnólogo/a Superior en Rehabilitación Física
  
- Perfil de egreso:
  - Conoce los conceptos básicos sobre los problemas de salud de las personas con discapacidad, enfocados a mejorar las habilidades fisiológicas y psicomotrices del paciente.
  
  - Reconoce los factores de riesgo, asistiendo en la aplicación de medidas para fortalecer la salud y prevenir la enfermedad, la fragilidad y la discapacidad física en los grupos vulnerables.
  
  - Participa conjuntamente con el profesional a cargo en la preparación de los pacientes con discapacidades físicas y funcionales, para ser tratados por el especialista a cargo, contribuyendo al movimiento y capacidad funcional del cuerpo humano.
  
  - Contribuye en las actividades administrativas y de gestión en los servicios de salud centrándose en la rehabilitación física.
  
  - Colabora con el especialista del área en programas de rehabilitación física adaptados a las necesidades del paciente con el fin de que pueda abordar los inconvenientes de la discapacidad.
  
  - Reconoce los aspectos básicos de los mecanismos fisiopatológicos, factores, riesgos y mecanismos del desarrollo físico, así como el manejo

de equipos médicos, bajo las indicaciones y supervisión del especialista en el área.

- Conoce los aspectos básicos terapéuticos para mejorar la salud del cuerpo humano; y con ello recuperar la confianza en los pacientes y su recuperación en las actividades diarias, bajo las indicaciones y supervisión del especialista en el área.
- Describe las técnicas básicas de masaje, y de gimnasia rehabilitadora y combina métodos curativos con métodos naturales como el agua, el aire, la luz o la mecánica, contribuyendo a la movilidad del cuerpo humano y a su capacidad funcional.
- Ejerce apoyo a los equipos multidisciplinarios de salud, basado en el modelo clínico básico y las pautas de la rehabilitación física que incluyen evaluación, diagnóstico, planificación, tratamiento, intervención y control y desarrollando proyectos de intervención social adecuados a sus potencialidades, bajo las indicaciones y supervisión del especialista en el área.
- Conoce los principios fundamentales de la rehabilitación física, la biofísica, la kinesiólogía y la biomecánica que son áreas se utilizan para responder a la discapacidad y la movilidad del cuerpo humano.

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- **Nivel (semestre):** Primer Semestre
- **Objetivo:** Dotar de conocimientos básicos sobre técnicas específicas de masaje terapéutico, partiendo de un sólido conocimiento de anatomía y fisiología humana, y el uso de otras herramientas terapéuticas que busquen mejorar la calidad de vida del paciente y el equilibrio biopsicosocial.
- **Requisitos previos:** Ninguno
- **Resultados de aprendizaje:**
  - Conoce los fundamentos y conceptos generales relacionados al masaje terapéutico.
  - Reconoce las estructuras anatómicas sobre las cuales se aplican las técnicas de masaje terapéutico.
  - Comprende los principales efectos fisiológicos del masaje terapéutico.
  - Identifica las diversas técnicas de masaje terapéutico.
  - Utiliza términos propios del campo disciplinar.

- Aplica las bases teóricas, métodos y técnicas del masaje terapéutico.
  - Conoce otras herramientas terapéuticas que complementen el abordaje terapéutico del individuo.
- 
- ***Bibliografía básica:***
    - Camargo Rojas, D., Hernández Hernández, I. y Puentes Vega, I. (2021). Masaje terapéutico. Conceptos, generalidades y técnicas. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.
  - ***Bibliografía complementaria:***
    - Tortora, G; Derrickson, B (2018). Principios de anatomía y fisiología. (15 ed.). México: Médica Panamericana. Madrid.
    - Cameron, M (2023). Agentes físicos en rehabilitación 6ta edición.

# ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO DE LA

## ASIGNATURA

Queridos estudiantes esta sección tiene como propósito suministrar orientación general para el estudio de la asignatura, es importante seguir algunas pautas básicas para optimizar el aprendizaje y el rendimiento académico. A continuación, se presentan algunas sugerencias:

1. Lee y analiza la guía de la asignatura: emitir indicaciones para que el estudiante se familiarice con la guía didáctica.
2. Distribuya su tiempo: establecer un horario de estudio que se adapte a sus responsabilidades y preferencias, esto permite tener metas semanales y distribuir el tiempo de estudio de manera equitativa entre las distintas asignaturas.
3. Asemejar recursos disponibles: sugerir fuentes de información y recursos disponibles, como libros de texto, material en línea, bibliotecas, laboratorios, y cualquier otro recurso que la asignatura pueda requerir.
4. Participar activamente en clases y actividades: se sugiere asistir y participar activamente en las clases presenciales, virtuales o actividades programadas.

5. Instruirse con el/la profesor/a: se sugiere comunicarse con el docente para aclarar dudas o pedir ayuda.
6. Tomar notas y organizar la información: realizar un cuadernillo de apuntes durante las clases y organizar la información de manera clara, permitirá facilitar la revisión y estudio posterior.
7. Forjar metas de estudio: establecer metas de aprendizaje específicas para cada sesión de estudio.
8. Establecer técnicas de estudio efectivas: crear técnicas de estudio, como resúmenes, mapas conceptuales, entre otros, para que se adapte al estilo de aprendizaje de los estudiantes.
9. Estudiar regularmente: se recomienda no dejar la revisión para el último momento. Repasar regularmente los conceptos aprendidos para fortalecer la comprensión de la asignatura a largo plazo.
10. Compañerismo: proponer participar en grupos de estudio cuando es posible. Discutir temas con compañeros puede proporcionar diferentes perspectivas y mejorar la comprensión.

# DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

## NIDAD 1: INTRODUCCIÓN Y TEORÍA BÁSICA DEL MASAJE TERAPÉUTICO

- **Objetivos y Resultados de Aprendizaje:**
- Conocer los fundamentos y conceptos generales relacionados al masaje terapéutico.
- Comprende los principales efectos fisiológicos del masaje terapéutico.
- Conoce otras herramientas terapéuticas que complementen el abordaje terapéutico del individuo.

### 1.1 Masaje terapéutico Generalidades y Fundamentos

- **Historia del masaje y evolución a través del tiempo**

El masaje es una de las modalidades más antiguas usadas por el hombre para el tratamiento de sus padecimientos partiendo de esta premisa, es importante conocer sobre los siguientes antecedentes históricos:

**China (2700 a.C.):** Por primera vez se menciona esta técnica en el libro de medicina tradicional china, titulado El libro clásico de medicina interna del

emperador amarillo, publicado en el siglo XX, el cual se ha convertido en literatura fundamental para el masajista.

**Egipto (2500 a.C.):** Los antiguos egipcios desarrollaron la técnica de la reflexología, terapia que puede aliviar el estrés, su enfoque versa en que todos los órganos de cuerpo se reflejan en los pies.

**India (1500 a.C.):** La medicina ayurveda menciona que deben estar conectados la mente, el cuerpo y el espíritu, para lograr una buena salud.

**Japón (1000 a.C.):** Los monjes budistas japoneses estudiaban en China la modalidad tui na (agarrar), múltiples técnicas que se aplican sobre los puntos energéticos, los cuales se codificaron, originando la modalidad shiatsu (presión con los dedos).

**Grecia (800-700 a.C.):** Trataban los nudos formados en el tejido muscular del cuerpo por medio de frotamientos

**Hipócrates (500 a.C.):** Padre de la Medicina, su legado continúa hasta el día de hoy, acostumbraba a prescribir tratamientos de fricción, buena dieta, ejercicios, dormir y música. Su sistema de curación era más holístico que convencional.

**Per Henrik Ling (1776-1839):** Instructor y uno de los pioneros en la terapia física. Creador del masaje sueco.

**Masaje Moderno (1800) hasta nuestros días:** Per Henrik Ling diseñó un programa terapéutico donde incluye ejercicios, masajes y sauna.

**Johann Georg Mezger (1838-1909):** Médico y gimnasta, de origen holandés, muchos le atribuyen ser el creador del masaje sueco. (Yuber, 2023, págs. 3-4)

A lo largo de la historia han aparecido y desaparecido muchos sistemas y teorías para el tratamiento de disfunciones y dolores musculo esqueléticos. Las investigaciones científicas han modificado la filosofía de la teoría del masaje; las tendencias actuales muestran una popularidad en aumento de las terapias corporales y los masajes empleados para reducir el estrés y aliviar los problemas musculo esqueléticos crónicos.

- **Concepto de masaje terapéutico**

La palabra masaje no tiene un origen específico, aunque se distinguen las siguientes derivarse de:

- Mashech: palabra hebrea, quiere decir palpar.
- Mass: palabra árabe que quiere decir frotar, tocar suavemente.
- Massien: palabra griega que significa frotar.
- Masser: palabra francesa que significa amasar, sobar, dar masaje. (Camargo ,

Hernández, & Puentes, 2020)

Mediante lo citado por Beck, el masaje es un conjunto de movimientos rítmicos manuales o mecánicos practicados sobre los tejidos blandos del cuerpo humano, mediante el uso de técnicas en los que detallamos la fricción, el amasamiento, la compresión, los movimientos de rodillo, las palmadas o golpeteos y que presenta fines terapéuticos (Camargo , Hernández, & Puentes, 2020).

- **Clasificación del masaje terapéutico**

Según el origen del masaje, se determinan los siguientes grupos:

1. Masaje clásico, occidental o sueco: actúa especialmente a nivel muscular.
2. Masajes específicos derivados del clásico: Cyriax y Vodder.
3. Masaje oriental: actúa sobre meridianos.
4. Masaje reflexógeno: actúa a distancia de la región a tratar.
5. Masaje mecánico: producido por agentes externos ajenos a las manos del terapeuta. (Camargo , Hernández, & Puentes, 2020)

- **Efectos fisiológicos del masaje terapéutico**

El masaje, produce en los tejidos estimulación mecánica a través de movimientos rítmicos de presión y estiramiento que generan efectos específicos en cada uno de los sistemas y tejidos del cuerpo humano

- ***Efectos del masaje sobre el tejido tegumentario***

Contribuye en la eliminación de las células muertas de la superficie de la piel y mejora la función secretora de las glándulas sebáceas y sudoríparas.

Mejora tanto la circulación linfática, como la circulación sanguínea venosa y la arterial en la piel

Aumento de la temperatura corporal en la zona que se aplicó el masaje

Elevación del tono muscular lo que hace que la piel se torne tersa, lisa, elástica y compacta

- ***Efecto del masaje en el sistema musculoesquelético***

El masaje ayuda a que el músculo se prepare para la realización de ejercicio favoreciendo su desempeño en ejercicios de fortalecimiento muscular.

El masaje se utiliza después del ejercicio, debido a que al aplicarlo mejora la nutrición e irrigación de los tejidos y ayuda a la eliminación de los productos de desecho

Mejora, la circulación sanguínea y los procesos de oxidación y recuperación en los músculos, aumentando el suministro de oxígeno y acelerando la expulsión de los productos del metabolismo; así mismo, la inflamación, rigidez y sensación de dolor en los músculos pueden eliminarse fácilmente mediante la aplicación de diferentes manipulaciones

En articulaciones y ligamentos, el masaje mejora el suministro sanguíneo de la articulación y los tejidos que los rodean, y eleva la formación y circulación del líquido sinovial

➤ ***Efectos del masaje en el Sistema Cardiovascular***

El aumento de la frecuencia cardíaca se considera una expresión fisiológica del sistema nervioso simpático, a causa de un aumento del tono vagal. Por esto, inmediatamente después del masaje y tras la estimulación simpática se produce un efecto parasimpático que disminuye la frecuencia cardíaca de manera transitoria, lo que dura alrededor de 30 minutos después de la intervención y lo que produce, a su vez, una disminución de la tensión arterial

➤ ***Efectos del masaje en la circulación de sangre y linfa***

Las manipulaciones rítmicas aceleran tanto al flujo local de la sangre venosa, como el movimiento de la sangre, las venas y arterias más alejadas.

El masaje es la mejor forma de prevenir o disminuir la fibrosis en aquellos padecimientos inflamatorios crónicos en los cuales esta fibrosis progresa si el líquido tisular y la linfa quedan estancados

➤ ***Efectos del masaje sobre el sistema nervioso***

Según el método empleado, ya sea lento o rápido, produce un efecto sedante o estimulante y, según su duración, resulta fatigoso.

➤ ***Efectos del masaje sobre el metabolismo***

El masaje favorece el intercambio de gases, de minerales y proteínas e intensifica la secreción de sales minerales del organismo como el sodio, fósforo inorgánico y sustancias orgánicas nitrogenadas de la orina, ácido úrico, ejerciendo un papel positivo en los órganos internos y en la capacidad vital del organismo. ( (Camargo , Hernández, & Puentes, 2020)

• **Indicaciones**

El masaje está indicado en aquellas afecciones en las cuales es necesario bajar el dolor y/o ameriten una relajación del paciente.

El masaje puede actuar:

- **En el aparato locomotor en afecciones como:** contracturas, hipertonía o hipotonía muscular, retracciones musculares o tendinosas, atrofia muscular, rotura fibrilar, cicatrices, adherencias, algias, artrosis, amputaciones, ...
- **En el sistema circulatorio actúa en:** edema post traumático o post-inmovilización, prevención de flebitis, linfedema
- **En el sistema digestivo:** estreñimiento, cólicos y espasmos de la musculatura lisa
- **Otras enfermedades como:** psiquiátricas, agotamiento físico o psíquico, embarazo, obesidad entre otras previa evaluación o prescripción médica

- **Contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta**

Las contraindicaciones se generan a partir del riesgo que involucra tratar ciertas zonas corporales y se han clasificado en

- ❖ ABSOLUTAS:

- Cuando el paciente presenta síntomas de fiebre
- Bajo los efectos del alcohol o estupefacientes.
- Enfermedades infecciosas de la piel (virales o bacterianas).
- En la zona a tratar hay presencia de venas varicosas (casos avanzados).
- En quemaduras graves que hayan afectado gran parte del cuerpo.
- Cardiopatías en general (taquicardias e hipertensión arterial).

- Enfermedades hemorrágicas, tumorales y cancerosas.
- Traumatismo con herida abierta, fracturas y fisuras.
- Artritis reumatoide
- Después de una cirugía.
- Pacientes con ganglios inflamados.
- Alteraciones circulatorias (flebitis, linfangitis, trombosis, embolias y arteriosclerosis).

❖ REATIVAS:

Nos hacen referencia bajo ciertas indicaciones, para no causar en el paciente o en el masajista algún daño colateral

- En caso de quemaduras leves, se puede omitir la zona afectada.
- Pérdida de sensibilidad de la zona.
- En los casos de agotamiento excesivo o deshidratación.
- Tener en cuenta que algunas cremas o aceites pueden afectar a personas alérgicas.
- Caso de hipersensibilidad cutánea.
- Durante los tres primeros meses del embarazo. Luego de ese período, con prescripción médica, solo se le aplica el masaje en posición sentada o recostada lateralmente, con técnicas

- Durante los días de la menstruación no aplicar el masaje sobre el vientre.
  - Periodo digestivo.
  - Insuficiencia hepática.
  - Ante la presencia de lesiones menores (torceduras, esguinces, tendinitis, etc.), no se les puede dar masaje mientras estén inflamados.
- **Estrategias de Enseñanza:**
    - Clases teóricas para presentar los inicios del masaje terapéutico
    - Grupos de trabajo para la construcción de conceptos y análisis del masaje terapéutico
    - Clase invertida acerca de los efectos fisiológicos que puede tener un paciente
- **Recursos Necesarios:**
    - Material audiovisual
    - Textos y artículos
    - Acceso a bibliotecas y bases de datos especializadas en historia del masaje terapéutico.

- **Evaluación:**
  - Exposiciones
  - Trabajos individuales/grupales

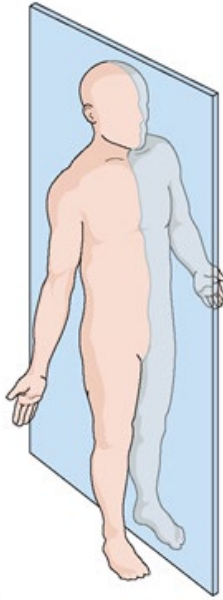
## 1.2 Anatomía y Fisiología básica aplicada al masaje terapéutico

- **Objetivos y Resultados de Aprendizaje:**
  - Reconocer las estructuras anatómicas sobre las cuales se aplicará el masaje terapéutico
  - Manejar la terminología medica en la identificación de las estructuras anatómicas

- **Planos y Ejes Anatómicos**

El estudio del movimiento del cuerpo humano se establece con la comprensión de los planos de movimiento y los ejes; primero tenemos que partir de la posición anatómica que se describe como el mantenimiento del cuerpo erguido, con los pies juntos, los miembros superiores colgando hacia los lados con las palmas de las manos mirando hacia adelante con los pulgares alejados hacia el lateral del cuerpo con los dedos extendidos; partiendo de este punto determinamos los planos anatómicos que se describen a continuación

### **PLANO SAGITAL (FLEXION-EXTENSION)**

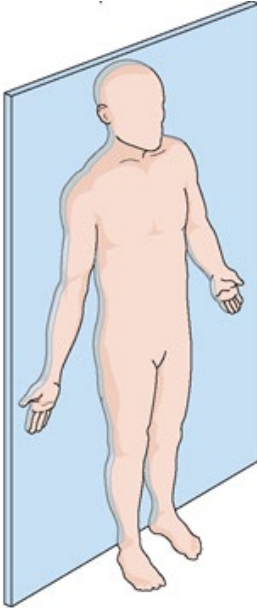


<https://infogram.com/planos-y-ejes-anatomicos-1h7j4dvejzr194n>

La denominación sagital tiene origen en la sutura sagital del cráneo que discurre de anterior a posterior separando el cráneo en derecho e izquierdo. En este plano solo podrán presentarse movimientos de flexión y extensión. La flexión será la reducción del ángulo entre los huesos o partes del cuerpo. Este término solo se aplica cuando el movimiento se hace en un plano sagital o sagital medio. Un ejemplo sería levantar un vaso con agua con la mano, usando la articulación del codo. La

extensión es lo opuesto a la flexión, ya que implica el aumento del ángulo y el alejamiento entre estructuras (Mllo, 2020)

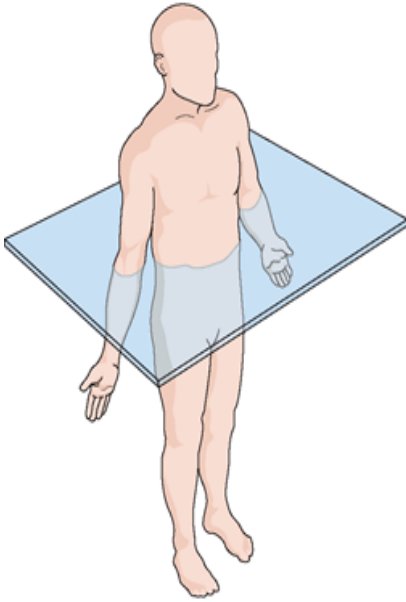
### **PLANO FRONTAL (ABDUCCIÓN - ADUCCIÓN)**



<https://infogram.com/planos-y-ejes-anatomicos-1h7j4dvejzr194n>

El plano frontal, también conocido como coronal, divide el cuerpo en anterior y posterior. En este plano se presentarán los movimientos de aducción y abducción. La aducción será el acercamiento de una pieza corporal hacia la línea media del cuerpo y la abducción el alejamiento de la línea media de esa pieza. Este movimiento aumenta el ángulo entre los huesos o partes del cuerpo. En este plano también se incluyen los movimientos de inclinación del tronco denominados inclinaciones laterales o flexiones laterales (Millo, 2020)

### ***PLANO HORIZONTAL O TRANSVERSAL (ROTACIONES)***



El plano horizontal, o transverso, divide al cuerpo en superior e inferior. En este plano se presentarán los movimientos de rotación, tanto medial (hacia la línea media según lo que estemos evaluando) como lateral (en sentido contrario a la anterior) (Milo, 2020)

<https://infogram.com/planos-y-ejes-anatomicos-1h7j4dvejzr194n>

- **La piel**

La piel es el órgano más grande del cuerpo, representa alrededor del 15-20% de la masa corporal total y tiene las siguientes funciones:

Protección: contra la abrasión mecánica y en la respuesta inmunitaria, así como en la prevención de la deshidratación.

Regulación de la temperatura: en gran parte mediante vasodilatación, vasoconstricción, almacenamiento de grasa o activación de las glándulas sudoríparas

Sensibilidad: táctil, mediante mecano receptores especializados tales como los corpúsculos de Pacini y de Meissner, dolorosa, mediante nociceptores, y térmica mediante termo receptores

**Regulación endocrina:** mediante la secreción de hormonas, citoquinas y factores de crecimiento, y mediante la síntesis y el almacenamiento de vitamina D.

**Secreción exocrina:** mediante la secreción del sudor y del sebo oleoso de las glándulas sebáceas.

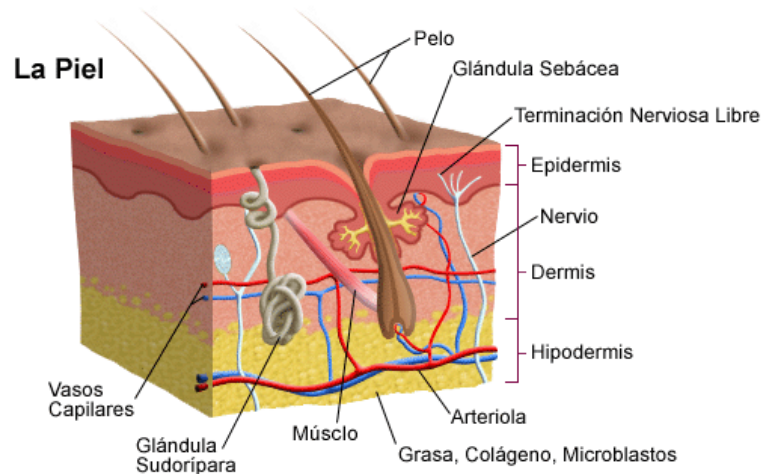
La piel consta de dos capas

**Epidermis:** es la capa protectora externa que consta de un epitelio plano (escamoso) estratificado queratinizado derivado del ectodermo embrionario. (Hansen, 2020)

**Dermis:** es la capa de tejido conectivo denso que da a la piel la mayor parte de su espesor y sostén; deriva del mesoderma embrionario. (Hansen, 2020)

**El tejido subcutáneo:** (fascia superficial) se encuentra justo debajo de la dermis de la piel, unido a ella, y puede variar en espesor y densidad; actúa

como un amortiguador, contiene cantidades variables de grasa y permite a la piel deslizarse sobre su superficie. La fascia profunda por lo general consiste en un tejido conectivo denso, está unida a la cara profunda del tejido subcutáneo y, con frecuencia, envuelve a los músculos y los divide en grupos funcionales (Hansen, 2020)



<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=anatomy-of-the-skin-85-P04436>

- **El músculo**

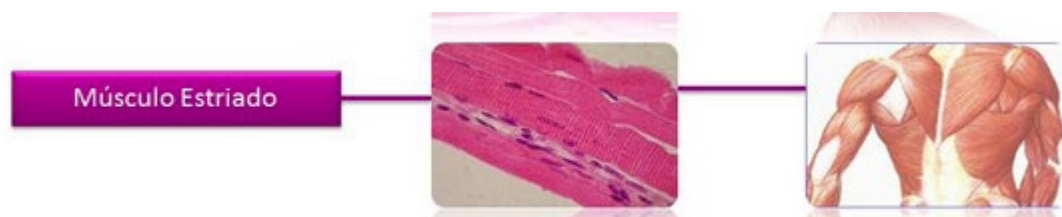
Las células musculares son las especialistas en el movimiento del cuerpo. Muestran un grado de contractilidad (capacidad de acortarse o contraerse) mayor que las demás células tisulares. Además de producir el movimiento, el tejido muscular también puede mantener la contracción para conseguir la estabilidad e incluso producir calor corporal. Por desgracia, las células mus-

culares suelen tardar en cicatrizar y con frecuencia se sustituyen por un tejido fibroso cicatricial cuando se dañan.

Existen tres tipos de tejido muscular: músculo esquelético, músculo cardíaco y músculo liso.

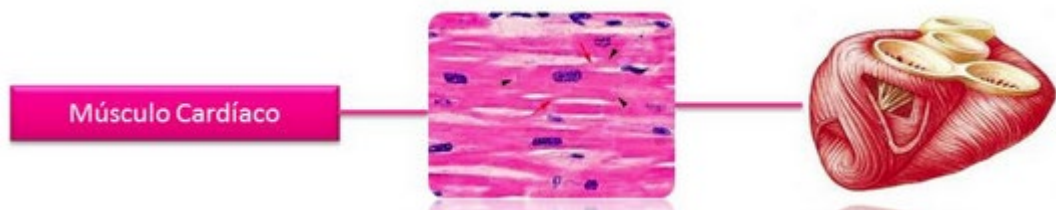
**Tejido muscular esquelético:** El músculo esquelético o estriado se denomina voluntario, porque es posible un control voluntario o a demanda de sus contracciones en el microscópicamente su característica principal es los múltiples núcleos en cada célula y muchas estriaciones que condicionan un aspecto en bandas. Dada su forma elongada y cilíndrica y el aspecto filiforme, las células musculares se llaman también fibras.

Los músculos esqueléticos se unen a los huesos y, al contraer se, producen movimientos voluntarios y corporales controlados. (Patton & Gary A Thibodeau, 2021)



<https://condicionfisica.es/la-fibra-muscular/>

**Tejido muscular cardíaco:** El músculo cardíaco forma las paredes del corazón, y las contracciones regulares, aunque involuntarias, de este músculo producen el latido cardíaco. Con microscopio óptico las fibras musculares cardíacas presentan unas delicadas estriaciones transversales (igual que el músculo esquelético) y unas bandas más gruesas oscuras que se conoce como discos intercalares (Patton & Gary A Thibodeau, 2021)

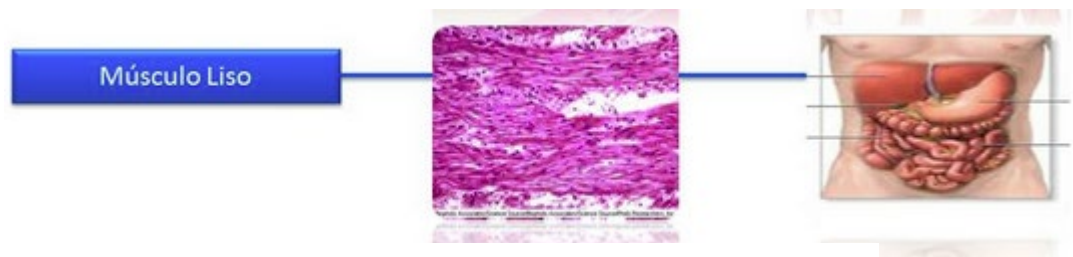


<https://condicionfisica.es/la-fibra-muscular/>

**Tejido muscular liso:** El músculo liso (visceral) es involuntario, porque no está sometido al control consciente a voluntario. Con el microscopio óptico, las células musculares lisas aparecen como fibras largas y estrechas, pero mucho más cortas que las fibras esqueléticas o estriadas. Las células musculares lisas individuales tienen un solo núcleo y carecen de estriaciones, lo que explica su aspecto liso.

El músculo liso ayuda a formar las paredes de los vasos y órganos huecos, como el intestino y otras estructuras tubulares del organismo. Las contracciones del músculo liso (visceral) impulsan el material por el tubo

digestivo y ayudan a regular el diámetro de los vasos. La contracción del músculo liso en los conductos del aparato respiratorio, como los bronquíolos de los pulmones, puede alterar la respiración y provocar crisis asmática y dificultad respiratoria. (Patton & Gary A Thibodeau, 2021)



<https://condicionfisica.es/la-fibra-muscular/>

- **Ligamentos**

Son estructuras fibrosas, a modo de banda ancha, de tejido conectivo fibroso y muy resistentes. Su función es conectar estructuras entre sí.

A diferencia de los tendones, que unen el músculo al hueso, los ligamentos unen los huesos entre sí o con los cartílagos. En las articulaciones, permiten el movimiento natural de la misma sirviendo de contención para que éste no se exceda y provoque lesiones en las partes articuladas.

A causa de un golpe, de un estiramiento excesivo o brusco, los ligamentos pueden rasgarse o extenderse demasiado provocando dolor; es lo que se denomina esguince. Si es grave, el ligamento puede romperse totalmente.

(Yuber, 2023)



Tendón = Conecta el músculo con el hueso



Ligamento = Conecta hueso con hueso

<https://www.k-sport.cl/post/tendonesoligamentos>

- **Estrategias de Enseñanza:**

- Clases teóricas
- Laboratorio
- Clase invertida

- **Recursos Necesarios:**

- Material audiovisual
- Textos y artículos
- Acceso a bibliotecas y bases de datos especializadas en historia del masaje terapéutico.

- **Evaluación:**
  - Exposiciones
  - Evaluación teórica – practico

## Unidad 2: Reflexología

### 2.1 Cartografía Reflexológica

La medicina china cree que las vísceras tienen sus puntos correspondientes en los pies. La parte inferior del pie es el lugar de reunión de todos los meridianos y los colaterales. Además, el pie tiene muchas terminaciones nerviosas conectadas con el cerebro, por lo que se le llama el «segundo corazón del ser humano». (Zhenjun, 2022)

#### ***Forma del pie:***

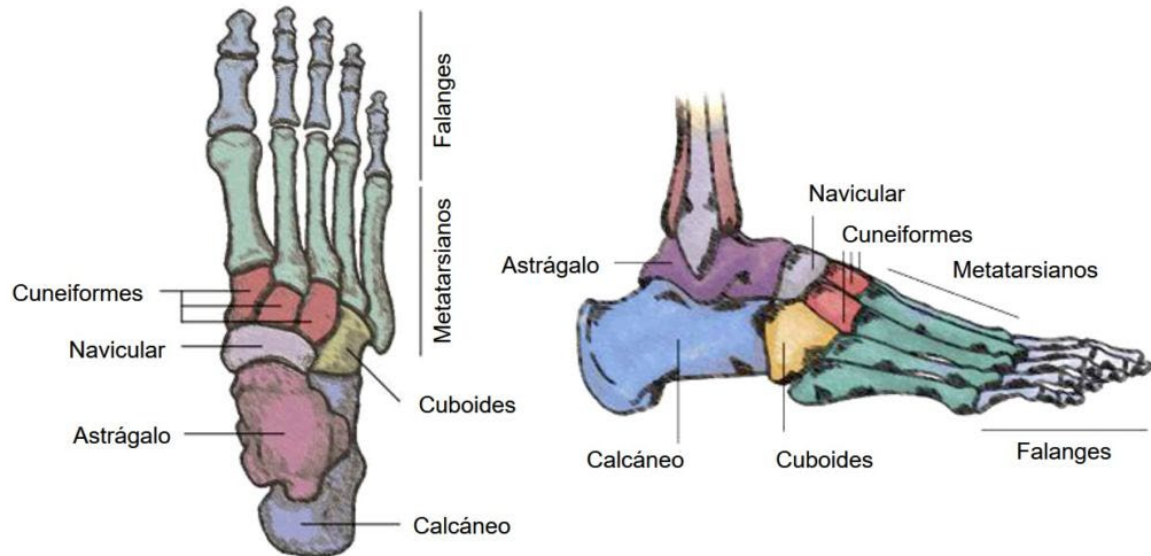
El pie consta de cuatro partes, que son los dedos, la parte posterior, la eminencia tenar y el talón. La eminencia tenar es la parte del pie que se encuentra en contacto con el suelo cuando estamos erguidos. La parte media del pie es su zona central. Hay dos arcos en la estructura ósea del corazón del pie, que puede hacerle elástico y evitar la vibración. El talón es la parte posterior del pie, por debajo de la articulación del tobillo y después del arco. (Zhenjun, 2022)

#### ***Piel del pie:***

La piel del pie y la parte posterior de los dedos es blanca, con un toque rojizo, húmeda y elástica, y la piel del pie, el talón y la parte inferior son ligeramente ásperas, y la cutícula es más gruesa. (Zhenjun, 2022)

***Huesos del Pie:***

Hay 26 huesos en el pie. Está compuesto de tres partes, huesos, metatarsianos y falanges. El hueso unido a la mitad posterior del pie está formado por siete huesos pequeños. Son el calcáneo (el más grande de los huesos del pie), el astrágalo (el más alto del tarso), el cuneiforme medial (cuneiforme primero), el cuneiforme central (cuneiforme segundo), el cuneiforme lateral (cuneiforme tercero), el cuboide y el hueso navicular. El metatarsiano está localizado en la parte media del pie, con un total de cinco piezas. Son el primer metatarsiano, el segundo metatarsiano, el tercer metatarsiano, el cuarto metatarsiano y el quinto metatarsiano, desde dentro hacia fuera. Cada metatarsiano está dividido en tres partes: metatarsiano oxis basis, cuerpo metatarsiano y hueso metatarsiano. La falange es similar a la de la mano y también tiene 14 secciones. Además, el pulgar tiene dos secciones (falange proximal y falange distal), y los otros cuatro tienen tres secciones (falange proximal, falange media y falange distal). Cada una puede dividirse en falange base y falange del dedo del pie (Zhenjun, 2022)



<https://www.mba.eu/blog/anatomia-hueso-calcaneo>

### ***Articulación del Pie:***

La articulación del pie consta de cinco partes: la articulación del tobillo, la articulación metatarsiana, la articulación tarsometatarsiana, la articulación metatarsofalángica y la articulación entre los dedos. El tobillo, la articulación metatarsofalángica y la articulación interfalángica sirven para la flexión y la extensión. La articulación Inter tarsiana se divide en articulación subtalar, articulación talocalcaneonavicular y articulación calcaneocuboide. La articulación tarsometatarsiana consta de tres bloques, cinco bloques y metatarsiano cuneiforme cuboide, que pertenece a la amfiartrosis. (Zhenjun, 2022)

### **Cuidado Del Pie:**

Pon a remojo los pies en agua y según los síntomas que presente utiliza hierbas y aceites esenciales para obtener mayores beneficios. (Zhenjun, 2022)

***Pie frío:*** Añadir cártamo, angélica y otras hierbas procedentes de China que tienen un efecto activador de la sangre con el agua caliente: este efecto se consigue poniéndolo en remojo durante unos 20 minutos. Puede eliminar eficazmente el frío, drenar las venas y hacer que el pie se sienta más caliente.

***Pie agotado:*** Añadir aceites esenciales de hierbabuena o de romero en agua caliente, empapar durante 20-40 minutos. Puede desempeñar el papel de tonificador y eliminar la fatiga. Sirve para aliviar el dolor muscular en todas sus partes ayudando al pie y al cuerpo a recuperar la vitalidad, también es efectivo para tratar el sudor y el mal olor

***Pie edematoso:*** Hierve agua con pimienta y utilízala para remojar los pies. No solo puede eliminar el gas frío, sino también esterilizar, aliviar el picor y reducir la inflamación. (Zhenjun, 2022)

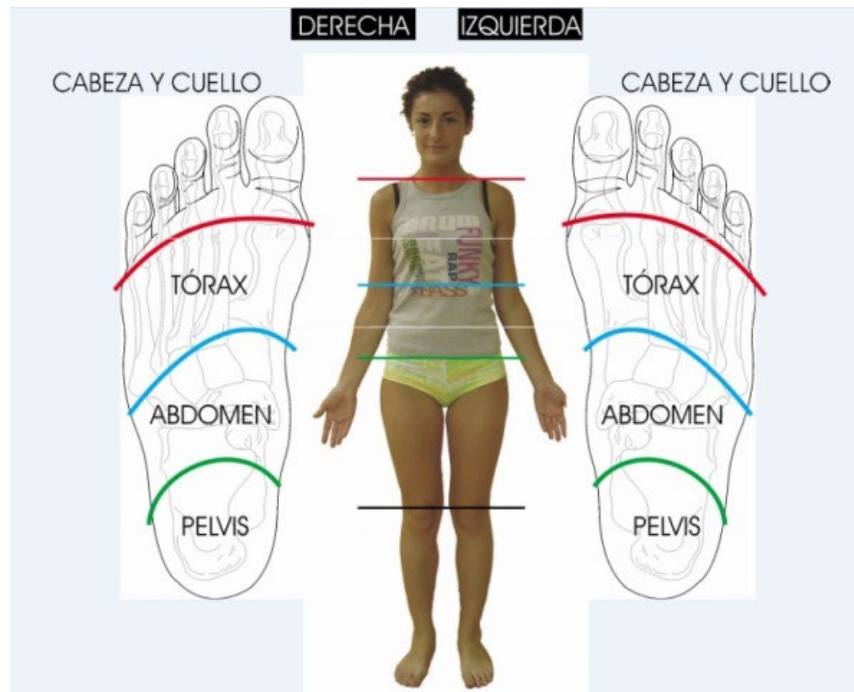
### **Cartología Reflexológica Del Pie:**

Existen diversas líneas imaginarias que recorren el cuerpo hacia los pies. Un grupo de estas líneas es el formado por las diez zonas longitudinales. En cada

lado de la línea central del cuerpo existen cinco zonas. Cada pie está dividido en cinco zonas que corren a través de todo el cuerpo, desde la cabeza a los dedos de los pies. El dedo gordo del pie representa los principales reflejos de la cabeza, de modo que ese dedo está, a su vez, dividido en cinco zonas. (Voner, 2012)

- La zona uno, se inicia en el dedo gordo del pie y recorre el cuerpo hacia arriba hasta el cerebro para luego bajar por el brazo hasta el dedo pulgar de la mano.
- La zona dos, va desde el dedo segundo del pie hasta la cabeza, recorriendo todo el cuerpo, y acaba en el dedo índice de la mano.
- La zona tres, se inicia en el tercer dedo del pie y asciende por el cuerpo hasta el cerebro y desciende hacia el dedo medio.
- Las zonas cuatro y cinco son las mismas relacionadas con sus respectivos dedos de pies y manos. Todas las zonas recorren todo el cuerpo, y las secciones están igualmente divididas.

“El lado derecho del cuerpo se refleja únicamente en el pie derecho y la zona izquierda del cuerpo se encuentra en el pie izquierdo. En la teoría de la terapia zonal, no hay cruces entre los lados contrarios del cuerpo. El cerebro derecho es la parte derecha de la cabeza y el cuerpo, y el cerebro izquierdo es el lado izquierdo” (Voner, 2012)



<https://orthos.es/el-misterio-de-la-reflexologia-podal/>

### **Los Meridianos:**

Los doce meridianos son otro conjunto de líneas, con seis de ellos empezando o terminando en los pies y los otros seis empezando o terminando en las manos. Son líneas curvas que recorren el cuerpo cubriendo distintas áreas. También se encuentran representados en ambos lados del cuerpo. Sin embargo, y ya que son líneas que recorren el cuerpo en zigzag, los reflejos se encuentran en las líneas, no en las secciones. (Voner, 2012)

## 2.2 Técnicas Básicas de la Reflexológica

### **Los Movimientos Del Masaje Reflexológico:**

Un masaje reflexológico eficaz depende principalmente del tacto terapéutico, que difiere de una persona a otra. Se trata de algo importante porque toda caricia de la piel evoca una emoción, sea consciente o subconsciente.

Las acciones agresivas y amenazadoras nos hacen encogernos o desplegar una actitud violenta para defendernos, mientras que los actos de afecto y aceptación alimentan la confianza y crean un ambiente seguro que suprime el sufrimiento y la enfermedad.

Los movimientos del masaje desbloquean y disuelven con suavidad las fijaciones con tiempo, y liberan la mente, el cuerpo y el alma de quedar atrapados en un sistema de creencias que ya no se aplica, para que deje de interferir con el crecimiento y desarrollo personales. (Stormer, 2019)

El tacto terapéutico del masaje:

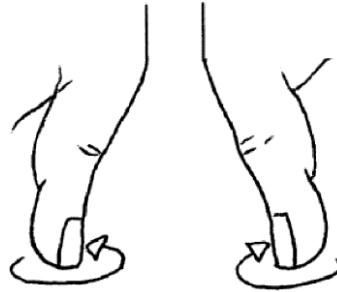
- Tranquiliza.
- Genera confianza.
- Consuela.
- Libera del sufrimiento.
- Genera seguridad.

- Aumenta la aceptabilidad.

Para la realización de la reflexología podal se distinguen cuatro movimientos sencillos ayudan a cubrir las necesidades en constante cambio de las personas, que se personalizan mediante ajustes en la presión. Estas variaciones difieren de una parte a otra del pie y de uno a otro tratamiento, dependiendo de los variables requisitos físicos y emocionales del receptor. (Stormer, 2019)

### ***Técnica 1: técnica de la rotación sobre un mismo punto***

- ✓ Descansa con suavidad la yema del dedo adecuado sobre el punto reflejo.
- ✓ Aplica una presión ligera y aguanta un poco.
- ✓ Alivia lentamente la presión para reactivar los canales de energía.
- ✓ Sin mover el dedo, genera vibración girando suavemente el dedo sobre el punto de contacto.
- ✓ Si aprecias resistencia o sientes el punto reflejo falto de energía, presiona ligeramente sobre los puntos reflejos y mantén la presión momentáneamente.
- ✓ Reduce muy lentamente la presión
- ✓ Apoya ligeramente los dedos sobre la piel durante un rato antes de pasar a sucesivos puntos reflejos (Stormer, 2019)



<https://cifes.com/clases/reflexologia-podal/practica-de-reflexologia-podal>

### ***Efectos de la técnica de rotación***

- ✓ Abre los canales de energía.
- ✓ Eleva el grado de conciencia.
- ✓ Serena los nervios.
- ✓ Equilibra y armoniza.

### ***Técnica 2: el paso de oruga***

- ✓ Coloca la yema de ambos pulgares ligeramente sobre la superficie de la piel, uno en cada pie correspondiente. Hunde suavemente los pulgares para que los pulpejos descansen ligeramente sobre la piel.
- ✓ Encorva los pulgares sobre las yemas y, al hacerlo, desplázalos una fracción hacia delante.
- ✓ Alivia la presión de los pulgares que vuelven a descansar sobre los pulpejos.
- ✓ Sigue avanzando con los pulgares en todo el pie o zonas a tratar (Stormer, 2019)



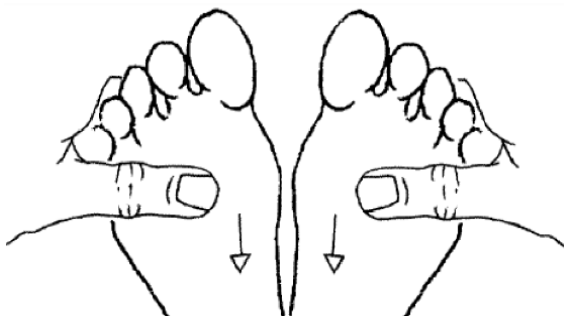
<https://cifes.com/clases/reflexologia-podal/practica-de-reflexologia-podal>

### ***Efectos del paso de oruga***

- ✓ Relaja la tensión muscular.
- ✓ Alivia el sufrimiento físico.
- ✓ Alivia el dolor y las molestias.
- ✓ Ajusta la actividad mental.

### ***Técnica 3: amasamiento***

#### **Método 1:**



<https://cifes.com/clases/reflexologia-podal/practica-de-reflexologia-podal>

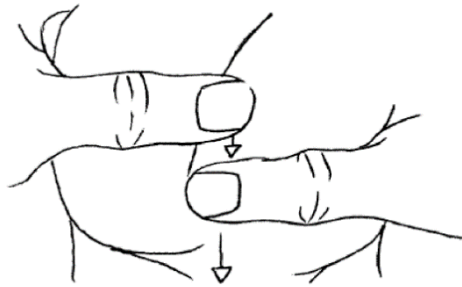
Aplica los movimientos de rotación sobre el

punto y el paso de la oruga

Coloca los pulgares o los dedos ligera pero

firmente sobre los puntos reflejos.

Amasa meticulosamente la superficie de la piel con largos barridos relajantes o con amasamientos más cortos sobre los puntos reflejos mientras aplicas una presión ligera (Stormer, 2019)



<https://cifes.com/clases/reflexologia-podal/practica-de-reflexologia-podal>

### **Método 2:**

Amasa con un pulgar sobre el otro o con un dedo sobre el otro

### **Técnica 4: fricción de pluma o método curativo**

- ✓ Se aplica al final de cada secuencia de movimientos en todos los puntos reflejos.
- ✓ Amasa la superficie de la piel muy ligeramente o acaricia el campo energético que rodea la piel en el espacio áurico
- ✓ Alternando el empleo de los dedos de la mano (Stormer, 2019)

### *Efectos de la fricción de pluma*



<https://cifes.com/clases/reflexologia-podal/practica-de-reflexologia-podal>

- ✓ Reconecta con los propósitos del alma.
- ✓ Acentúa la esencia interior.
- ✓ Restablece contacto con el ser verdadero.

- **Estrategias de Enseñanza:**

- Clases teóricas
- Laboratorio
- Clase invertida
- Investigación

- **Recursos Necesarios:**

- Material audiovisual
- Textos y artículos
- Acceso a bibliotecas y bases de datos especializadas en historia del masaje terapéutico.

- **Evaluación:**
  - Exposiciones
  - Evaluación
  - Asistencia y participación

## UNIDAD 3: TÉCNICAS DE MASAJE TERAPÉUTICO

### 3.1 Masaje sueco o clásico

Es una de las terapias que se valen de las técnicas de masaje más extendidas en el mundo occidental. Su origen se descubre en el siglo XIX, y se atribuye al instructor de gimnasia sueco Pehr Henrik Ling (1776 – 1909), quien luego de realizar un viaje a China diseñó un programa terapéutico que involucraba ejercicio físico, masaje y sauna. Estas son las raíces del masaje sueco, aunque posteriormente fue re definido y hoy es esencialmente diferente de aquella serie de terapias original. (Bienestar, 2019)

#### **Beneficios:**

El masaje clásico actúa directamente sobre los tejidos y de modo reflejo sobre el sistema nervioso y los órganos, además de actuar también psicológicamente sobre el paciente.

Estas aproximaciones fisiológicas producen diversos beneficios ya desde la primera sesión: la piel mejora su elasticidad, transpira mejor, activa su nutrición celular y los vasos capilares se dilatan; la sangre circula mejor y por lo tanto abastece al corazón de más flujo sanguíneo. La nutrición de los músculos se activa, eliminan sus residuos y se recuperan del cansancio acumulado y, en consecuencia, la flexibilidad corporal aumenta; se liberan endorfinas, sustancias bioquímicas que segrega el cerebro relacionadas con la curación de enfermedades físicas y psicológicas, además de que éstas actúan como analgésicos y relajantes naturales. (Yuber, 2023)

### **Preparación del paciente:**

Uno de los factores primordiales para que la terapia sea efectiva es que el terapeuta conozca el cuerpo del paciente. Para ello se deben tomar medidas antes de realizar la primera sesión.

El paciente se tumbará sobre una camilla profesional cubierta con papel clínico, normalmente vestido con ropa interior o ligeramente vestido. (Yuber, 2023)

### **Sesión de la aplicación del masaje:**

Cada sesión es diferente en función de las necesidades del paciente, puesto que lo que se desea alcanzar es aliviarle de sus molestias particulares. El punto de partida del masaje es la parte posterior del cuerpo. Se recorre toda la superficie del paciente, quien está en posición anatómica prona, partiendo de los miembros inferiores hasta la cabeza.

Después el paciente se coloca en posición supina y el terapeuta recorre su cuerpo en la misma dirección, desde los miembros inferiores hasta la cara. (Yuber, 2023)

### **Técnicas del Masaje Sueco o Clásico**

Considerado por muchos terapeutas como “**el arte de relajar el cuerpo**”, el masaje sueco desarrolla las siguientes técnicas:

1. **Effleurage.** Se trata de una clase de masaje suave, que se aplica realizando movimientos deslizantes o circulares sobre las zonas a tratar con diferentes grados

de presión. Se realiza al inicio de una sesión de masaje sueco, con el objetivo de calentar los músculos y favorecer la relajación del paciente. (Bienestar, 2019)



<https://es.wikihow.com/dar-un-masaje>

2. **Petrissage.** Esta es una técnica de amasamiento que se realiza a continuación del *effleurage*. El terapeuta “amasa” manualmente los tejidos suaves de un área del cuerpo determinada. Estos movimientos son muy útiles para estirar y relaja los músculos en tensión a la vez de dinamizar la circulación sanguínea y ayudar a desintoxicar el organismo (Bienestar, 2019)



<https://es.wikihow.com/dar-un-masaje>

3. **Fricción.** Esta técnica de frotamiento se puede aplicar en áreas específicas, y se realiza utilizando solo los dedos. Normalmente, la presión se aplica con movimientos circulares o transversales. Su misión es suavizar y realinea las fibras musculares tensas. Está especialmente indicado para tratar articulaciones especiales, como la del codo. (Bienestar, 2019)



<https://es.wikihow.com/dar-un-masaje>

4. **Vibración.** Se trata de sacudir rítmicamente una zona del cuerpo, para aflojar y relajar su musculatura. La intensidad a aplicar depende del área del cuerpo que se esté tratando. (Bienestar, 2019)



Dialnet-EIMasajeDeportivoTeoriaYPractica-5605464.pdf

5. **Tapotement.** Significa dar golpecitos o tamborilear. Se utiliza para estimular la circulación sanguínea y la producción de endorfinas. Por eso, es muy útil para relajar los músculos y para activar el drenaje linfático. (Bienestar, 2019)



<https://es.wikihow.com/dar-un-masaje>

### 3.2 Masaje deportivo

Los fundamentos fisiológicos del masaje empezaron a despertar interés en Europa a finales del siglo XIX. En Rusia su promotor fue I.B. Zabludovski que estudió la influencia del masaje en las personas sanas, y demostró que devuelve a los músculos su capacidad de contracción cuando están agotados durante la excitación inductiva, mientras que el reposo sin masaje contribuye muy poco a la recuperación de la fuerza. También demostró que bajo la influencia del masaje disminuye el peso corporal y aumenta la fuerza muscular (Biriukov, 2019)

Se utiliza como medio efectivo para recuperar la capacidad de trabajo después de las cargas de entrenamiento y competición. Por lo tanto, la aplicación del masaje junto con los medios de rehabilitación física incrementa considerablemente la

eficacia del tratamiento en los enfermos que han sufrido un infarto de miocardio.

(Biriukov, 2019)

### **TIPOS DE MASAJE DEPORTIVO**

#### ***EL MASAJE PRECOMPETITIVO (ANTES DE LAS COMPETENCIAS)***

Casi todos los atletas, tanto a nivel nacional como internacional, piensan que EL MASAJE DEPORTIVO es esencial antes de competir. Están convencidos de que induce a la relajación, la flexibilidad y alivia la tensión mental previa a las competencias. Este tipo de MASAJE debe durar entre 10 a 15 minutos. (Espino, 2019)

#### ***OBJETIVOS***

Estimular la musculatura, facilitar el calentamiento muscular, articular y estimular el sistema nervioso. (Espino, 2019)

#### ***EFFECTOS***

Retrasa la aparición de la fatiga, permite esfuerzos rápidos sin peligro de accidentes, siempre combinado con el calentamiento adecuado. (Espino, 2019)

#### ***EL MASAJE POSTCOMPETITIVO***

El masaje después de competir tiene mayor valor TERAPEUTICO porque se incrementan los niveles de fatiga, con el aumento de la retención de ACIDO

LACTICO Y DIOXIDO DE CARBONO dentro de las células y los tejidos. (Espino, 2019)

Un masaje bien aplicado después de la competencia debe durar entre 30 minutos

### **OBJETIVOS**

- 1- Eliminar sustancias de desecho.
- 2- Neutralizar la acidez muscular (ácido láctico).
- 3- Devolver la calma al cuerpo (relajación).

### **EFFECTOS**

- Facilitar una rápida y total recuperación del esfuerzo realizado.
- Liberar los espasmos musculares.
- Descongestionar puntos especialmente fatigados.

### **EL MASAJE DE MANTENIMIENTO**

Los deportistas de alto nivel, generalmente por un entrenamiento intenso y pesado, con muchas exigencias, psíquica y física; lo cual lo lleva a padecer fatigas, estado de sobre entrenamiento y lesiones. El masaje de entrenamiento prepara al deportista para lograr el nivel más alto en el periodo de tiempo más breve y con el mínimo de gasto de energía psicofísica. La duración de la sesión es de 40-60 minutos. Se lo utiliza cuando el deportista no está preparado para grandes esfuerzos, cuando deja de entrenar por alguna lesión o por algunos días antes de la competición. (Espino, 2019)

**OBJETIVOS**

El masaje de entrenamiento multiplica las posibilidades funcionales del organismo, mejora el sistema nervioso y la actividad de los órganos internos.

**EFFECTOS**

Permite relajar los músculos, aumenta la fuerza muscular, recupera y aumenta la capacidad de trabajo y es preventivo. (Espino, 2019)

**3.4 Drenaje Linfático**

**El drenaje linfático manual (DLM)** se considera una técnica manual que se aplica en especialidades como la fisioterapia, la rehabilitación, el masaje terapéutico y en la estética con el objetivo de mejorar las funciones del sistema linfático a través de diferentes manipulaciones que promueven la evacuación de sustancias de desecho, estimulan la circulación del líquido intersticial, reducen la retención de líquidos, los edemas y grasas, activan las funciones de las células linfáticas y elevan el nivel inmunológico del organismo. Se trata de una técnica manual en la que se realizan diferentes manipulaciones que activan y facilitan la circulación linfática por estimulación del automatismo de los ganglios y vasos linfáticos, facilitando la eliminación del exceso de líquido intersticial en los diferentes tejidos del organismo. No solamente ayuda a drenar el líquido, sino que también drena las proteínas de

los edemas linfáticos, y por ahora no es posible evacuarlas o drenarlas con otras técnicas instrumentales mecánicas o eléctricas. (Aranda, 2022)

La linfa es un líquido que recorre unos conductos llamados vasos linfáticos. Existen una serie de estructuras linfáticas (órganos) que tienen una misión básicamente inmunológica y que ayudan al transporte y la depuración del organismo. El conjunto de linfa, vasos linfáticos y estructuras linfáticas forman el sistema linfático. Éste, junto con los órganos que están estrechamente vinculados al sistema linfático, ayudan al transporte de residuos, la depuración y por lo tanto al mantenimiento de la salud de todo nuestro organismo.

### ***MÉTODOS DEL DRENAJE LINFÁTICO EXISTENTES A LO LARGO DE LOS AÑOS:***

Método	Características	Beneficios
Vodder	Movimientos suaves, rítmicos y circulares.	Estimula el flujo linfático, reduce edemas.
Leduc	Movimientos de bombeo y reabsorción.	Mejora reabsorción de líquidos, reduce inflamación.
Foldi	Técnicas manuales, vendajes compresivos y ejercicios.	Tratamiento de linfedemas crónicos, reduce hinchazón.
Casley-Smith	Movimientos muy suaves y específicos.	Estimula actividad linfática, mejora circulación.
Aparatos	Uso de dispositivos mecánicos como presoterapia.	Complementa técnicas manuales, promueve drenaje.
Godoy & Godoy	Drenaje manual, vendajes compresivos y ejercicios.	Integral para linfedema, mejora recuperación.

<https://institutoneo.edu/tecnicas-de-drenaje-linfatico/>

### ***Indicaciones terapéuticas***

#### **Linfedema primario:**

Displasia: aplasia, hipoplasia, hiperplasia.

Fibrosis de los ganglios linfáticos inguinales. (Pastoriza, 2024)

#### **Linfedema secundario**

Post-quirúrgico.

Post-traumático: por traumatismos (esguinces enlace con la explicación de la lesión), rotura de fibras (enlace con la explicación de la lesión), tratamiento post-fracturas, contusiones, hematomas, distensiones, síndrome de Sudeck, etc.) o cicatrices muy profundas.

Trastornos vasculares periféricos

Varices, insuficiencia venosa crónica.

Trastornos osteomusculares y del tejido conjuntivo

Trastornos del aparato digestivo. Estreñimiento crónico

Trastornos dermatológicos (Pastoriza, 2024)

#### ***Contraindicaciones***

Cáncer no tratado.

Infecciones agudas: por el peligro de propagación por vía linfática.

Trombosis, flebitis y tromboflebitis.

Descompensación cardiaca.

Varices tortuosas y con relieve.

Crisis asmática: por su efecto vagotónico. Hay que dejar un periodo de 2 meses libres de síntomas.

Pacientes con patología renal. (Pastoriza, 2024)

- **Recursos Necesarios:**

- Material audiovisual
- Textos y artículos
- Acceso a bibliotecas y bases de datos especializadas en historia del masaje terapéutico.

- **Evaluación:**

- Exposiciones
- Evaluación teórico - practica

## **Unidad 4: Protocolos en el masaje terapéutico**

### *4.1 Normas y consejos para la aplicación del masaje terapéutico*

Una vez tomada la decisión de iniciar las prácticas de masajes, es muy importante tener una mesa de masajes o camilla de masajes siendo esta, parte indispensable

de nuestro equipo de trabajo, pues nos permitirá lograr una óptima comodidad tanto para el masajista como el paciente. (Yuber, 2023)

También es importante considerar, en el caso de no tener una habitación adecuada para realizar masajes profesionales, el uso de algún biombo-separador, o de cortinas, sugiriendo sean de color verde, azul, lila o amarillo, en tonalidades pasteles, pues son más relajantes, ya que su claridad al visualizarlos podría ayudar a aliviar el estrés. (Yuber, 2023)

El uso de luz natural o luz de baja intensidad, se recomienda, si es posible, apagarla completamente y usar luz de velas con aromas que ayuden a la relajación, entre las más recomendables se encuentran las de lavanda, eucalipto y menta. En caso de que prefieras la luz opaca y no desees usar velas, puedes usar inciensos con olor a lavanda o sándalo, que bien transmiten calidez y calma en el ambiente, y que gracias a su aroma relajante es posible que el familiar o amigo que reciba el masaje, al finalizar la sesión, se encuentre tan relajado que esté casi dormido, lo que, con una luz muy intensa, no se podría lograr, pues no permitiría a la persona lograr el nivel de relajación que desea. (Yuber, 2023)

En cuanto a la música, deben ser melodías suaves, ya que contribuyen a que la atmósfera de la sesión de masaje sea calmada y relajante, se sugiere música clásica suave, de un solo instrumento o sonidos de la naturaleza, ya que son

opciones óptimas para la relajación. Si es posible, se puede preguntar qué tipo de música prefiere escuchar para dormir y relajarse. (Yuber, 2023)

Los accesorios son de gran ayuda para evitar el agotamiento en sesiones de masajes, siempre debe tener un taburete o silla de ruedas para sentarse y descansar dependiendo la parte del cuerpo del cliente a trabajar, y que su manipulación nos lo permita. Igual existen algunas técnicas que pueden realizarse sentados. (Yuber, 2023)

#### **Estrategias de Enseñanza:**

- Clases teórico-practico
- **Recursos Necesarios:**
  - Material audiovisual
  - Textos y artículos

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda, S. G. (23 de Septiembre de 2022). *FisioMovimiento*. Obtenido de <https://fisiomoviment.com/que-es-el-drenaje-linfatico-manual/>
- Bienestar, E. d. (23 de Octubre de 2019). *Salud y Bienestar* . Obtenido de <https://www.ised.es/articulo/salud-y-bienestar/masaje-sueco/>
- Biriukov, A. A. (2019). *El masaje deportivo*. Paidotribo.
- Camargo , D., Hernández, I., & Puentes, I. (2020). *Masaje Terapéutico conceptos, generalidades y técnica*. Bogota: Mákina.
- Espino, F. J. (2019). *EL MASAJE DEPORTIVO*. Lulu.com.
- Hansen, J. T. (2020). *Anatomía Clínica de Netter*. España: Elsevier Health Sciences.
- Mllo, J. (2020). *Manual de Fuerza Anatomía y entrenamiento*. Buenos Aires: Libro Digital.
- Pastoriza, L. F. (9 de abril de 2024). *Ffisaude*. Obtenido de <https://www.fisaude.com/fisioterapia/sistema-linfatico-drenaje-linfatico-manual-dlm/>

- Patton, K. T., & Gary A Thibodeau, P. (2021). *Estructura Y Función del Cuerpo Humano*. España: Elsevier España, S.L.U.
- Stormer, C. (2019). *Reflexología podal*. Paidotribo.
- Voner, V. (2012). *El libro de la Reflexología*. Amat Editorial.
- Yuber, C. (2023). *El arte del masaje terapéutico*. EBL Books.
- Zhenjun, H. (2022). *Masaje terapéutico efectivo ''Reflexología de manos y pies''*. Paidotribo.

¡Revolucionando  
tú manera de *Aprender!*



Av. 10 de Agosto N35-108 e Ignacio San María.  
098 706 7892  
www.istcge.edu.ec



ISBN: 978-9942-689-04-7

