

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO DE MANOS

- Abanico.
- Rotación.
- Circunducción.
- Hipertensión dedo por dedo.
- Hipertensión de toda la mano.
- Juntar las manos separando las palmas (posición de yoga).
- Cruzar los dedos y estirar.
- Con las manos cruzadas subir y bajar pulgares.
- Hacer círculos con el pulgar sobre el índice.
- Tocar las uñas con el pulgar.
- Percutir con las manos.
- Cicunducción del carpo (muñeca).
- Soltar las manos.
- Fricción.

LOS EFECTOS DEL MASAJE

Hay dos tipos de efectos:

- Efecto **mecánico**, contacto de la mano con el órgano.
- Local, donde se realiza el masaje.
- Reflejo, se realiza a distancia.
- Efecto **mental**, tiene un efecto de relajación.

Y actúa sobre:

LA CIRCULACIÓN SANGUINEA

La activa, hay dos tipos el superficial y el profundo.

EL SISTEMA ARTERIAL

Está Dentro de los músculos, a un nivel profundo. Al hacer el masaje aumentamos la cantidad de glóbulos rojos.

LA CIRCULACIÓN LINFATICA

Actúa sobre Los glóbulos blancos. Absorbe los desechos de los órganos. No tiene conductos como las venas, por eso es un masaje muy a flor de piel.

EL VACIAJE LINFATICO

El drenaje linfático se hace al revés, hacia los ganglios.

LA PIEL

Al friccionar se aumenta en 2 ó 3 grados, hace subir la sangre a flor de piel y actúa sobre todo el cuerpo.

EL SISTEMA NERVIOSO

Actúa sobre el nervio evitando la atrofia masajeando el músculo.

EL TEJIDO ADIPOSO

Dividiremos las moléculas absorbiéndolas el sistema linfático.

LOS HUESOS

Es indirecto, los de halterofilia asimilan mucho calcio, la falta de gravedad hace que se pierda calcio. Estando en reposo, se utiliza el masaje pasivo para la absorción de calcio.

EL METABOLISMO

La orina ayuda a la eliminación de toxinas. Se elimina nitrógeno.

LOS ORGANOS

Vísceras huecas (intestino), ayudándolas a eliminar los desechos. Peristálticos.

SICOLOGICO

Reforzará su sistema inmunológico, ayuda a su estado anímico.

PRINCIPALES MOVIMIENTOS Y MANIPULACIONES

- Pases sedantes magnéticos
- Fricciones
- Vacía de venas o venoso
- Amasamientos:
 - Digital.
 - Palmo digital.
 - Pulpo nudillar.
 - Pulpo nudillar total.
 - Pulpo pulgar.
 - Pulpo pulgar reforzado.
- Pellizqueos:
 - Digital.

- Rodamiento.
 - Escurrimiento palmo digital.
 - Rodamientos.
 - Cacheteos:
- Digital dorsal.
- Cóncavo.
- Palmar con extensión palmar.
- Compresivo giratorio.
 - Roces:
- Digital.
- Digital circunflejo.
 - Presiones:
- Vertebrales.
- Laterales simples.
 - Vibraciones
 - Tecleteos:
- Digitales.
- Nudillares.

CONTRAINDICACIONES EN EL MASAJE TERAPÉUTICO

- Enfermedades de la piel. Infecciones cutáneas, hongos.
- Inflamaciones agudas con enrojecimiento, calor, dolor, limitaciones funcionales.
- Las crónicas si pueden trabajarse, (mejoran).
 - Infecciones y enfermedades hemorrágicas, tumorales, tuberculosas.
 - Traumatismos con herida abierta, fracturas y fisuras.
- Actuaremos después de que hallan cicatrizado.
 - Enfermedades vasculares o sospecha de ellas. Tromboflebitis, flebitis.

- Poscorrecciones quirúrgicas de la columna vertebral. Cuidado tracciones y presiones.
- Lesiones del cerebelo, Parkinson, cálculos de riñón, vesícula.
- Embarazo. (Esperar la cuarentena posparto).
- Si esta indicado en extremidades inferiores.
 - Fase aguda de las llamadas enfermedades reumáticas.
 - Ulceras internas y quemaduras.
- En ulceras varicosas trabajaremos alrededor y en áreas reflejas del cuerpo.
 - En fases o sospecha de metástasis.
 - Contraindicaciones temporales en casos como: hipertensión, taquicardias, situaciones postraumáticas, situaciones posquirúrgicas, reacciones de intolerancia (al masaje).
 - En situaciones de dudosa sintomatología.

PRIMUM NON NOCERE

PALABRAS TÉCNICAS

De cubito prono = Boca a bajo.

De cubito supino = Boca arriba.

Proximal = parte cerca de.

Distal = parte lejos de.

Hemitórax = mitad del cuerpo, puede ser derecho o izquierdo.

Sentido craneal = dirección hacia la cabeza.

Sentido caudal = dirección hacia los pies.