

MANIOBRAS FUNDAMENTALES EN MASOTERAPIA

MANIOBRA DE ROCE

CARACTERÍSTICAS UNIDAD TEMÁTICA:
Tema . Maniobras fundamentales: ROCE

Competencias Básicas
Cognitivas

- Conocimientos generales básicos.
- Conocimientos básicos de la profesión.

Motivacionaes y valores

- Motivación y logro

Competencias de Intervención

- Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.

Competencias Específicas

- Comunicación escrita
- Conocimiento de Segundo Idioma.
- Habilidades de gestión de Información

GUIA DE TRABAJO

1.Introducción.

2.Definición de la maniobra de roce.

3.Biomecánica de la maniobra.

4.Descripción de la maniobra.

5.Alcance de la maniobra.

6.Efectos de la manobra.

6.1. Efectos objetivos.

6.2. Efectos subjetivos.

7.Disponibilidad de la maniobra en la sesión.

8.Modalidades de roce.

8.1. Profundidad de la maniobra.

8.2. Superficie de la mano utilizada.

8.3. Movimiento generado.

CONTENIDOS DEL TEMA

1. INTRODUCCIÓN

Dentro de la masoterapia, podemos diferenciar una serie de componentes fundamentales, que es necesario clarificar para entender la forma de proceder de esta modalidad terapéutica. Entre ellos hay que destacar:

- a) Dirección del movimiento.
- b) Presión del movimiento.
- c) Ritmo.
- d) Duración y frecuencia de los movimientos.
- e) Maniobras fundamentales

La terminología referente a las maniobras básicas, que componen el llamado masaje tradicional o sueco (derivado del sistema de gimnasia sueca, del siglo XIX), es variable. Por motivos pedagógicos presentaremos estas maniobras en la siguiente secuencia, haciendo referencia a la terminología anglosajona, francesa y castellana.

2. TIPOS DE MANIOBRAS

ROCE / EFFLEURANGE/GILDING

FRICCIÓN

PRESIÓN

AMASAMIENTO/COMPRESIÓN/KNEADING/PETRISSAGE

VIBRACIÓN

PERCUSIÓN/CLAPPING

Si hacemos referencias a la terminología aceptada por la AMTA, se consideran dos componentes fundamentales más, por un lado el tacto terapéutico (TOUCH) y la movilización de articulaciones (JOINT MOVEMENT).

3. MANIOBRA DE ROCE

3.1.DEFINICIÓN

Consiste en deslizar las manos o los dedos por su cara palmar sobre la piel y tegumentos, sin arrastrar ni comprimir la región subyacente.

3.2.BIOMECÁNICA

Nos vamos a encontrar con dos ángulos de incidencia en función de la profundidad de la maniobra. Entre 10 y 15 ° para la maniobra superficial y 35 a 40 ° para la profunda. Nos encontramos con la presencia de desplazamiento predominando sobre la presión.

3.3.DESCRIPCIÓN

Contacto de la mano debe ser tangencial, la mano debe adaptarse a la superficie a tratar. Son movimientos largos, lentos y rítmicos.

El ritmo al que se debe aplicar la maniobra es de 15-20 movimientos por minuto.

Se trata de un tipo de maniobra superficial y lenta, para producir un efecto reflejo sobre el tejido. El roce puede ir desde superficial, con una ligera presión de la punta de los dedos. El nivel de profundidad, puede incrementarse afectando al flujo venoso y linfático. Cuando el roce incrementa su intensidad de moderado o fuerte, puede influenciar a tejidos blandos próximos al hueso.

3.4.DISPOSICIÓN MANIOBRA EN LA SESIÓN DE MASOTERAPIA

Se utiliza para:

- ❖ Iniciar tratamiento como toma de contacto.
- ❖ Maniobra de transición de una región a otra.
- ❖ Facilitar el uso del deslizante.
- ❖ Favorecer la relajación del paciente.
- ❖ Preparar al cuerpo para el trabajo profundo.

La mano se debe adaptar a los contornos de forma ligera y sin presión.

3.5. EFECTOS DE LA MANIOBRA DE ROCE

3.5.1. EFECTOS OBJETIVOS

- ❖ Descamación de la piel.
- ❖ Eleva temperatura cutánea.
- ❖ Vasodilata la zona masajeadada.
- ❖ Disminuye la contractura muscular.
- ❖ Efectos sobre la presión hística.
- ❖ Neurovegetativos.

3.5.2.EFECTOS SUBJETIVOS

- ❖ Mejor aceptada y confortable para el paciente.
- ❖ Disminución de la sensibilidad en planos superficiales.
- ❖ Facilita la relajación general del paciente.

3.6. CARACTERÍSTICAS PRÁCTICAS

La dirección es centrípeta en dirección al corazón, no se realiza presión para volver de la maniobra, pero debe mantenerse el contacto.

Los efectos son variables, en función de la frecuencia de la maniobra, si es el ritmo elevado hablamos de efectos estimulantes, sin embargo si es lento hablamos de efectos sedativos.

Es la maniobra más versátil y la más frecuentemente utilizada, ya que cumple un rol múltiple dentro de la sesión de masaje (valoración de los tejidos, toma de contacto, transición entre maniobras, finalizar la sesión, etc...)

A través del roce se desarrollan habilidades de palpación, pudiendo valorarse la situación de los tejidos blandos, su grado de dureza, firmeza, etc... A veces cuando existe mucho dolor puede ser la única maniobra utilizada.

El roce puede abordar el cuerpo y la mente, desde diferentes vías:

Lenta y superficial, estimular el parasimpático.

Lenta y profunda, estiramiento pasivo.

Es una maniobra lenta y superficial, con un mecanismo de intervención reflejo.

Se utiliza sobre grandes áreas del cuerpo.

3.7. MODALIDADES

a) Según la profundidad de la maniobra:

- Superficial, predomina el efecto relajante general y no se suele tener en cuenta el sentido de la circulación de retorno. Sirve como preparación para resto de maniobras.

- Profundo, movimientos más lentos y teniendo como referencia la circulación de retorno. Se emplea sobre todo en masaje de derivación circulatoria.

b) Según superficie corporal utilizada:

- ❖ Yema de los dedos.
- ❖ Palma de la mano.
- ❖ Antebrazo
- ❖ Pulgar
- ❖ Reverso de la mano
- ❖ Con 1 o 2 dedos

c) Según movimiento generado.

- Alternativo
- Línea recta
- Combinado
- Concéntrico
- Zig-zag
- Horizontal
- Maniobra de Mennell
- Knuckling, se aplica cuando hay espacio suficiente

3.8.INDICACIONES METODOLÓGICAS

1. Hay que realizar la maniobra de manera lenta y rítmica, para de esta manera favorecer el vaciado de los linfáticos y producir un estado de relajación en el paciente.
2. Se trata de una maniobra que se debe realizar con la palma de la mano muy relajada. Cuatro dedos deben de estar cerrados, mientras que el pulgar se separa del resto, para intentar abaracar zonas amplias.
3. En el caso de existir edema de los tejidos, se realiza el roce superficial por encima de la zona afectada para facilitar el flujo de la linfa desde las zonas inferiores.
4. El roce superficial permite aumentar la temperatura local, disminuye la presión de los tejidos y actúa como analgésico.
5. Las manos deben volver, al ejecutar la maniobra, de la manera más rápida, lo cual permite gastar menos energía.

RESUMEN

- La maniobra de roce consiste en deslizarse sobre los tejidos sin arrastar ni comprimir los tejidos.
- Diferenciamos dos modalidades: superficial y profunda.
- Su efecto varía en función de la profundidad, actuando fundamentalmente en la piel o en la circulación linfática.
- Es una maniobra muy versátil, que ocupa un rol múltiple dentro de la sesión de masaje.

BIBLIOGRAFÍA

- BIRIUKOV A.A. *Metodología y técnicas de masaje. Su acción fisiológica en Masaje Deportivo.* Barcelona: Paidotribo, 1998: 47-68.
- CANAMASAS S. *Maniobras fundamentales y básicas en masoterapia en Técnicas Manuales: Masoterapia (2ª Ed.)* Barcelona, 1993 pp: 49-95.
- CASSAR M.P. *Técnicas de masaje en Manual de Masaje Terapéutico.*Madrid: Mc-Graw-Hill, 1999. pp: 14-33.

- DUFOR M. *Les bases physiques du massage* en Massages et Massothérapie. Paris: Maloine, 1999. pp: 17-40.

- GOCHT H. *introducción al concepto de masaje* en Técnica del masaje Barcelona:Jims 1985. pp: 2-29.

- PILJAT A. *Principios de tratamiento y técnicas básicas* en Terapias Miofasciales: Inducción Miofascial. Madrid: McGraw-Hill Interamericana 2003 pp: 313-345.

- TAPPAN F.M. *Classic Western Massage Techniques* en Healing Massage Techniques. Stamford: Apleton & Lange 1998 pp 77-107.

- VAZQUEZ GALLEGO J. *Clasificación del masaje* en El masaje terapéutico y deportivo (4ª Ed.) Madrid: Mandala 1993: 59-94.