

MANIOBRAS FUNDAMENTALES EN MASOTERAPIA: COMPRESIÓN

CARACTERÍSTICAS UNIDAD TEMÁTICA:
Tema . Maniobras fundamentales: COMPRESIÓN

Competencias Básicas
Cognitivas

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

Motivacionales 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 ESTUDIO

1.Introducción.

2. Terminología de las maniobras de compresión.

3. Maniobras de compresión / petrissage .

3.1. Amasamiento / Kneading / Petrissage transversal

- 3.1.1. Descripción.
- 3.1.2. Biomecánica de la maniobra.
- 3.1.3. Efectos
- 3.1.4. Modalidades.

3.2. Rodamiento / Rolling / palper rouller

- 3.2.1. Descripción.
- 3.2.2. Biomecánica de la maniobra.
- 3.2.3. Efectos
- 3.2.4. Indicaciones
- 3.2.5. Modalidades

4. Otras maniobras de compresión.

4.1. Maniobras de pellizcamiento / picking up

- 4.1.1. Descripción
- 4.1.2. Modalidades

4.2. Maniobras de retorcimiento /wringing

- 4.2.1. Descripción
- 4.2.2. Modalidades

4.3. Maniobra de sacudidas / shaking

- 4.3.1. Descripción

5. Técnicas especiales y maniobras de compresión

6. Resumen

7. Bibliografía

8. Actividades complementarias

9. Autoevaluación

OBJETIVOS

- Conocer características de la maniobra de compresión.
- Asociar la maniobra de compresión al resto de secuencia de maniobras de la masoterapia.
- Adquirir destreza manual en las distintas modalidades de compresión.
- Capacitar para el desarrollo de las maniobras en diferentes regiones corporales.
- Definir el papel de las maniobras de compresión con respecto a los métodos especiales de masaje.

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

2. TERMINOLOGÍA DE LAS MANIOBRAS DE COMPRESIÓN

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, haciendo referencia a la terminología anglosajona, francesa y castellana.

Dentro de la maniobra de compresión, existen dificultades para establecer las distintas correspondencias a nivel terminológico entre los autores.

Las **maniobras de petrissage** son aquellos en los que los tejidos blandos (músculos preferentemente) se comprimen contra el hueso subyacente o contra si mismos. Estas maniobras según M. Hollis se dividen en:

- **Maniobras de amasamiento (kneading)**, en las que los tejidos son comprimidos contra las estructuras subyacentes.

- **Maniobras de rodamiento (rolling)** cuando los tejidos son rodados entre los dedos y el pulgar.
- **Maniobras de pellizcamiento (picking up)**, los tejidos se comprimen levantan y exprimen.
- **Maniobras de retorcimiento (wringing)** similar a las de punteo, pero se diferencian en la alternancia de la presión manual.
-
- **Maniobras de sacudidas (shaking)** cuando los tejidos son levantados y sacudidos de un lado a otro.

En la terminología anglosajona se diferencian dos modalidades de compresión bien diferenciadas: petrissage de una forma global y kneading como una forma especial de compresión relacionada con el amasamiento.

Estos dos términos parecen coincidir con los de amasamiento en castellano, si bien algunos autores como Canamasas, establecen diferencias de ejecución de la maniobra en función de la profundidad. Este autor distingue una modalidad superficial, que recuerda más a las englobadas dentro del petrissage y una profunda más en resonancia con el kneading.

En la literatura francófona, por el contrario queda englobado bajo el concepto de pétrissage, si bien se diferencian dos modalidades transversal (similar al kneading) y longitudinal (que recuerda más al petrissage anglosajón).

Todos estos términos pueden englobarse de manera global bajo el concepto de **maniobras de compresión**.

3. MANIOBRAS DE COMPRESIÓN /PETRISSAGE

Es la maniobra quizás más utilizada y dentro de ella incluimos varias modalidades:

- Amasamiento / Kneading.
- Rodamiento / Rolling.
- Maniobras de pellizcamiento (picking up)
- Maniobras de retorcimiento (wringing)
- Maniobras de sacudidas (shaking)

El interés fundamental de esta maniobra, estriba en extraer los fluidos y toxinas profundas almacenadas en el músculo. Al mismo tiempo esta maniobra produce una efectiva acción sobre la fascia, en el sentido de despejar planos y crear espacios colapsados.

3.1. AMASAMIENTO PROFUNDO / KNEADING / PÉTRISSAGE TRANSVERSAL

3.1.1. Descripción

La definición de S. Canamasas describe el amasamiento como la acción de comprimir y levantar los tejidos, desplazar transversalmente y al mismo tiempo presionar y estirar la masa comprimida. En este caso, al ser profundo interesa a las masas musculares y partes blandas (fascias, aponeurosis).

Según M. Hollis es una maniobra circular desarrollada de manera que la piel y tejidos subcutáneos se desplazan de forma transversal a los tejidos subyacentes.

Las palmas se colocan sobre la región sometida a la maniobra, mientras los dedos recogen la masa muscular, a través de una presión en garra, el efecto mecánico es separar la masa muscular del plano óseo subyacente y al mismo tiempo realizar una torsión. La torsión y el estiramiento, buscan el límite fisiológico de elasticidad del músculo.

La dirección de la maniobra es circular por definición, sin embargo la compresión se realiza de manera parcial en la maniobra, en el caso de zonas planas (como la región de la espalda) se realiza sobre el sector superior e interno del círculo. Cuando la maniobra se realiza sobre una extremidad, la compresión se realiza sobre la porción interna e inferior.

Durante la fase donde no se comprimen los tejidos, las manos mantienen el contacto, si bien se desplazan en sentido descendente, de forma que se sigue realizando la maniobra al menos en la mitad inferior del área anteriormente tratada.

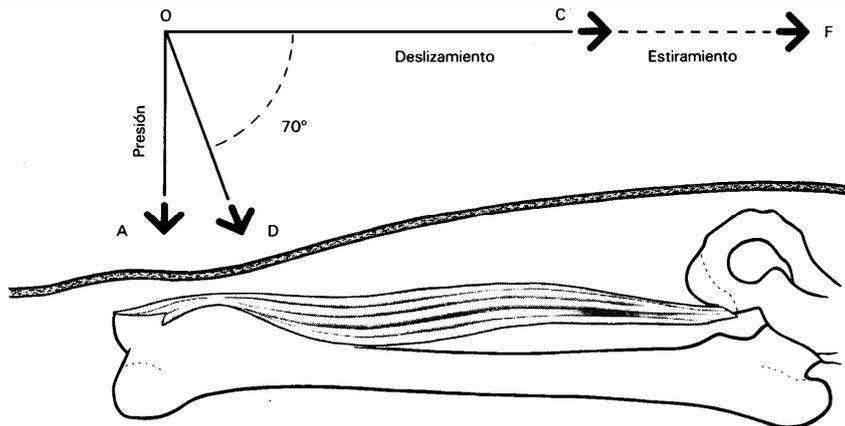
3.1.2. Biomecánica

Actúan dos componentes fundamentales:

- Deslizamiento y presión.
- Estiramiento sobre el componente de deslizamiento máximo.

La presión varía en función del músculo que estemos tratando. A mayor volumen muscular, mayor presión ha de realizarse para producir el efecto del amasamiento.

La torsión muscular, desde el punto de vista biomecánico, es el resultado de la combinación de la presión y el estiramiento.



Biomecánica de la maniobra de amasamiento

3.1.3. Efectos

- Sobre la circulación de retorno, favorece la eliminación de las regiones musculares con predominio de estasis vascular
- Sobre el tejido muscular mejorando su movilidad y elasticidad.
- Eliminación de metabolitos tóxicos musculares acumulados como consecuencia de actividad física intensa o situaciones de estrés psíquico o físico.
- Elimina la contractura muscular.
- Estimulante para situaciones de atrofia muscular.

Ritmo

- Lento: 12-14 por minuto. Sedativo y descontracturante.
- Rápido: 25-30 por minuto. Hiperemia estimulante. Situación de atrofia de músculo.

3.1.4. Modalidades

A) Superficie corporal utilizada:

- Olecraniana
- Manos superpuestas
- Toda la mano.
- Cara palmar de la mano.
- Eminencias tenar-hipotenar (talón de la mano)
- Digital:
 - Dedos planos
 - Almohadillado última falange.

- Punta de los dedos
- Pulgares:
 - Almohadillado.
 - Punta de los dedos.
- Nudillar.

B) Participación de las manos:

- Una mano.
- Dos manos:
 - Simultaneo.
 - Alternante.

3.2. RODAMIENTO / ROLLING / PALPER-ROULER

3.2.1. Descripción

Se trata de una maniobra de compresión, pero que difiere en su forma de ejecución de las de amasamiento. En este caso, los tejidos se levantan o despegan de las estructuras profundas en lugar de intentar exprimirlos.

Puede tratarse de una técnica local o bien general. Esta maniobra está indicada para el tratamiento de zonas superficiales sobre regiones cercanas a planos óseos y en caso, de realizarse sobre músculos está especialmente, indicado sobre grandes grupos musculares como los de los miembros inferiores, la región lumbar y glútea y los brazos.

3.2.2. Biomecánica

Consiste en aplicar una fuerza axial, realizando una pinza con la yema de los dedos pulgar e índice y medio, formando un pliegue. Puede aplicarse sobre un punto analítico o en una zona topográfica determinada

INCLUIR ESQUEMA DE CANAMASAS PAG. 89

Biomecánica del rodamiento

3.2.3. Efectos

- Favorece la circulación: Elevación temperatura de la piel.
- Activación metabolismo celular.
- Efecto analgésico.
- Efecto reflexógeno.
- Emulsión de grasas, en tejido celular subcutáneo.
- Estiramiento y liberación de adherencias.

3.2.4. Indicaciones

- Examen palpatorio: Infiltraciones celulálgicas.
- Tratamiento de las fibrosis.
- Tratamiento de cicatrices retractiles.

Contraidicaciones

- Fragilidad capilar.
- Piel hipersensible.

3.2.5. Modalidades

- **Rodamiento cutáneo (Skin rolling)**, se utiliza sobre la espalda, el abdomen, el muslo y determinadas articulaciones como la rodilla. Es especialmente útil en cicatrices retractiles.

Durante la ejecución de la maniobra, es importante mantener el pulgar en posición de adducción y oposición, de manera simultánea las palmas de las manos producen el levantamiento de los tejidos. Las muñecas se colocarían en flexión y desviación ulnar.

- **Rodamiento muscular (Muscle rolling)**, es desarrollado de forma transversal a las fibras, utilizando los dedos planos. Es una maniobra muy confortable y efectiva.

4) OTRAS FORMAS DE COMPRESIÓN

4.1. MANIOBRAS DE PELLIZCAMIENTO (PICKING UP)

4.1.1. Descripción

Se produce una compresión de los tejidos acompañado de un levantamiento y exprimido de los tejidos.

Los brazos se disponen en abducción, codos semiflexionados y muñecas semiextendidas. Esta maniobra se puede explicar en cuatro fases:

- Fase 1: Situar el pulgar sobre la parte media del vientre muscular y la eminencia tenar a continuación, al otro lado se sitúan el resto de los dedos. Se ejerce compresión transfiriendo el peso corporal desde los pies a los antebrazos y la mano.
- Fase 2: Compresión de la masa muscular.
- Fase 3: Relajación de la toma.

- Fase 4: Vuelta al punto de partida, desplazamiento del peso corporal hacia atrás.

Sus efectos e indicaciones son similares a los de rodamiento.

4.1.2. Modalidades

A) Tipo de toma:

- Palmo-Digital: Pulgar+eminencia tenar y 2 y 3º dedo + hipotenar
 - o Toma en C cerrada para áreas extensas.
 - o Toma en V cerrada para áreas de menor volumen

B) Forma de intervención manual

- Simultánea.
- Alternante.

4.2. MANIOBRAS DE RETORCIMIENTO (WRINGING)

4.2.1. Descripción

Se asemeja a las maniobras de pellizcamiento y se diferencia en el movimiento opuesto de las dos manos, que conlleva un retorcimiento de los tejidos.

Los brazos se mantienen en adducción y muñecas perpendiculares a los tejidos, cuando se trata de áreas pequeñas de tratamiento, cuando las áreas son más grandes se produce una aducción de los brazos y una posición en paralela de los antebrazos con respecto a la zona a tratar.

Sus efectos e indicaciones son similares a los de rodamiento.

4.2.2. Modalidades

- Palmo-digital.
- Digital
 - o Superficie plana.
 - o Punta de los dedos.

4.3. MANIOBRAS DE SACUDIDAS (SHAKING)

4.3.1. Descripción

Los tejidos son levantados y sacudidos. Se realiza sobre músculos largos como el bíceps, triceps y cuadriceps, así como en pequeños músculos como las eminencias tenar e hipotenar.

Para músculos largos, se realiza con todos los dedos hacia un lado y el pulgar al otro lado del vientre muscular. Se produce un movimiento de sacudida de un lado a otro, de forma transversa al vientre muscular, tomando contacto con el hueso subyacente.

Para pequeños músculos, se realiza de la misma manera pero utilizando la punta de los dedos.

Sus efectos e indicaciones son similares a los de rodamiento.

5. TÉCNICAS ESPECIALES Y MANIOBRAS DE COMPRESIÓN

Existen una serie de maniobras de compresión, , que por su uso generalizado en determinadas patologías (cirugía plástica, grandes quemaduras, diagnóstico en terapia manual, etc...) han adquirido una identidad propia:

- **Maniobra de Radon:** Borde cubital y nudillos de la otra mano formando el pliegue.
- **Maniobra de Watterwald,** se trata de una maniobra compleja que combina: rodamiento con un retorcimiento primero hacia al mismo lado y en segundo lugar en sentido inverso.
- **Maniobra de Jacquet Leroy,** variante de la anterior, se rota y se realiza una S soltándose de golpe. Está indicado en cicatrices retractiles o en adherencias.
- **Maniobra de Mourice,** se pinza la piel y se lleva atrás y adelante.
- **Maniobra de Diacquenot** (maniobra de punteo), se despega la piel y se fricciona (mixta).

6. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

1. Hay que efectuar el amasamiento de forma lenta, sin interrupciones bruscas, sin torcer demasiado el músculo y sin causar dolor.
2. No conviene hacer 2 o 3 movimientos de amasamiento en el mismo lugar.
3. El amasamiento es la maniobra más compleja en ejecución, requiere prestar atención tanto en su ejecución como en la percepción de sus efectos.

7. RESUMEN

8. BIBLIOGRAFÍA

- BIRIUKOV A.A. *Metodología y técnicas de masaje. Su acción fisiológica* en Masaje Deportivo. Barcelona: Paidotribo, 1998: 83-117.
- CANAMASAS S. En *Maniobras fundamentales y básicas en masoterapia* en Técnicas Manuales: Masoterapia (2ª Ed.) Barcelona, 1993 pp: 81-92.
- CASSAR M.P. *Técnicas de masaje* en Manual de Masaje Terapéutico.Madrid: Mc-Graw-Hill, 1999. pp: 23-26.
- DUFOUR M. *Les bases physiques du massage* en Massages et Massothérapie. Paris: Maloine, 1999. pp: 17-40.
- HOFFA-GOCHT-STORCK-LÜDKE *Teoría general del masaje* en Técnica del masaje. Barcelona: JIMS 1985 pp: 14-25.
- HOLLIS M. *Manipulations and their effects* en Massage for Therapists. Oxford: Blackwell Science 1998 pp:10-30.
- 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.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS